

Attestation scolaire « savoir-nager »

Le professeur des écoles et le maître-nageur, ou le professeur d'éducation physique et sportive, certifient que l'élève maîtrise le savoir-nager défini par l'arrêté du 8 juillet 2015 (parcours de capacités, connaissances et attitudes).

Le __/__/__

Noms et signatures du

Professionnel agréé (et titre)

Professeur

Cachet de l'établissement et
Signature du directeur de l'école
Ou du chef d'établissement

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes

- A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;
- Se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ;
- Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ;
- Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres ;
- Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un sur-place vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;
- Faire un demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ;
- Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres ;
- Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un sur-place en position horizontal dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres ;
- Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ;
- Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ ;

Connaissances et attitudes :

- Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;
- Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bain ou un espace surveillé ;
- Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.



MON PARCOURS EN NATATION SCOLAIRE A BAGNEUX



J'apprends à devenir un nageur...

NOM :

Prénom :

Années suivies :



Grande section



CP



CE1



CE2



CM1



CM2



6e

JE SUIS CAPABLE DE

Cycle 2

- 1^{ère} partie :
- Nager 15m sans frite et sans prise d'appuis ;
- 2^{ème} partie : (enchaînement)
- Sauter dans l'eau, passer sous un obstacle, puis se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.

Signature du MNS

.....


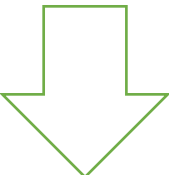

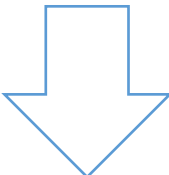
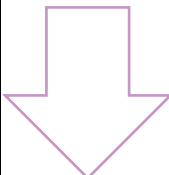




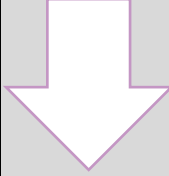
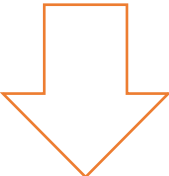
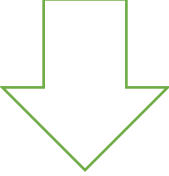
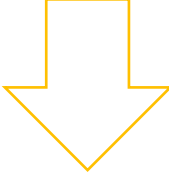
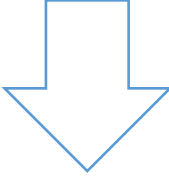
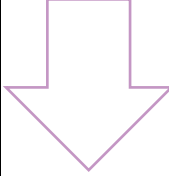




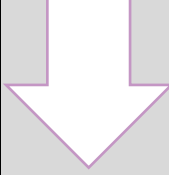

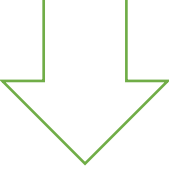

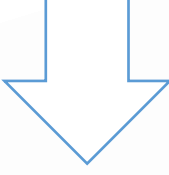

Cycle 3

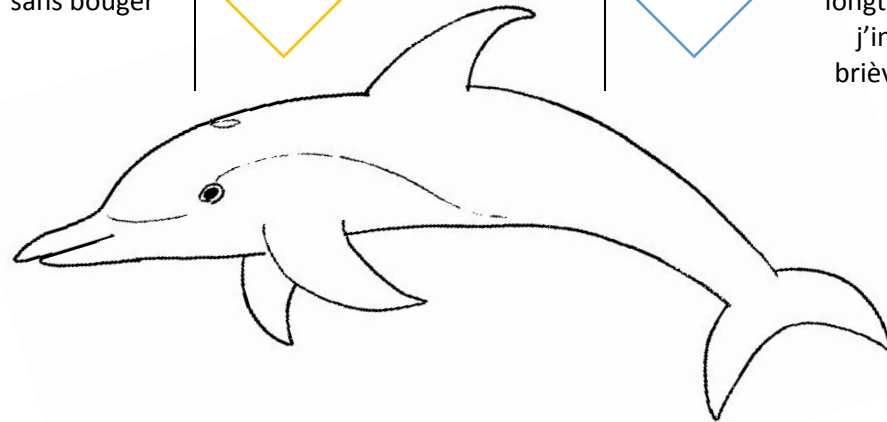
- 1^{ère} partie :
- Se déplacer sur 30m sans aide et sans reprise d'appuis
- 2^{ème} partie : (enchaînement)
- Sauter dans l'eau, passer sous un cerceau en immersion, puis faire un sur-place de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.

Signature du MNS

.....

Colorie les flèches au fur et à mesure de ta progression afin de pouvoir compléter les images

IMMERSION	EQUILIBRE	ENTREE A L'EAU	RESPIRATION	PROPULSION
 Je mets le visage dans l'eau	 Je marche dans l'eau	 Je descends dans l'eau tout seul	 Je fais des bulles	 Je cours avec les épaules dans l'eau
 Je mets ma tête entièrement dans l'eau pour passer sous un obstacle	 Je fais l'étoile de mer sur le ventre pendant 5s	 Je saute dans l'eau avec l'aide de la perche ou de la frite	 Je mets ma tête complètement dans l'eau et je souffle pendant plus de 5s	 Je me déplace sur le ventre et sur le dos sur 15m avec une frite
 Je touche le fond du petit bain (à 1,50m) avec mes mains grâce à la perche	 Je fais l'étoile de mer sur le dos pendant 5s	 Je saute dans l'eau par les pieds sans aide	 Je passe sous 5 obstacles à la suite en soufflant dans l'eau	 Je me déplace sur le ventre et/ou sur le dos sur 15m sans aide
 Je passe dans un cerceau immergé dans la petite profondeur du grand bassin	 Je fais la boule pendant 5s et me laisse remonter (grand bassin)	 Je fais une chute avant et une chute arrière	 Je souffle quand je nage	 J'enchaîne 20m sur le ventre et 20m sur le dos sans prise d'appuis
 Je descends la tête la première pour aller chercher un objet dans le grand bassin	 Je pousse sur le mur et je me laisse glisser sans bouger	 Je plonge debout	 J'intègre la respiration à la nage, je souffle longtemps et j'inspire brièvement	 Je nage 30m sans m'arrêter



Ça y est, je suis nageur !