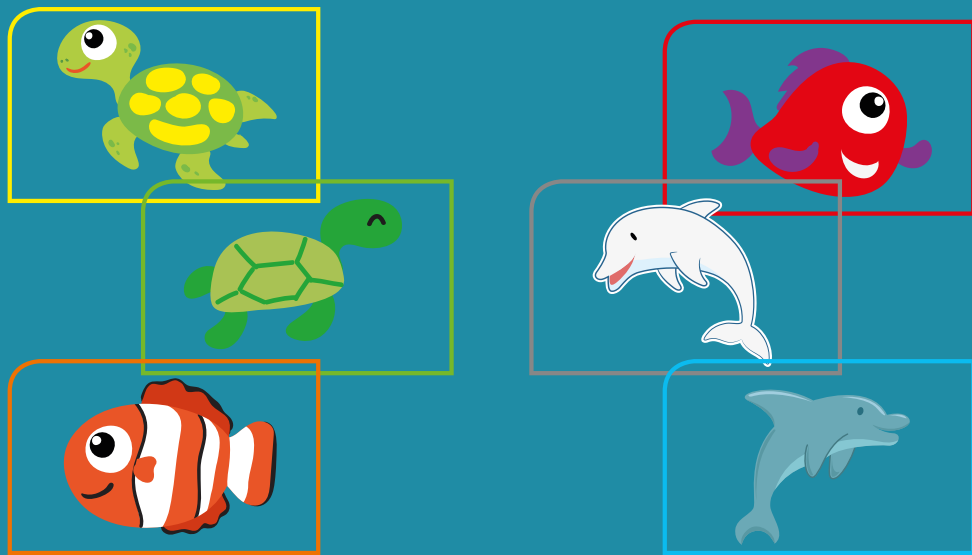


# La Vague

centre aquatique de mayenne communauté



MAYENNE  
communauté



## Livret du nageur

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

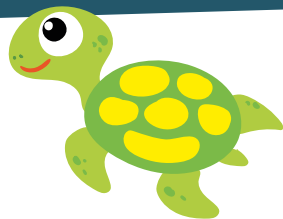
École : .....

La Vague  
Rue du Chemin Montois  
53 100 MAYENNE

09.82.99.09.84  
lavague@mayennecommunaute.fr  
www.lavague.net

Niveau 1 :

Tortue jaune



J'entre par  
l'escalier ou  
l'échelle



Acquis



Je me déplace  
en marchant



Acquis



Je me déplace  
le long du bord



Acquis



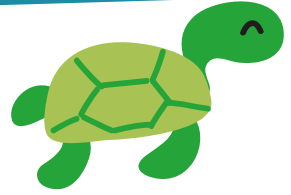
Je souffle  
dans l'eau



Acquis



# Niveau 2 : Tortue verte



Je saute dans  
le petit bassin



Acquis



Je mets la tête  
dans l'eau



Acquis



Je m'allonge  
avec aide



Acquis



Je fais des bulles  
dans l'eau  
avec la bouche



Acquis



Je me déplace  
sur quelques  
mètres avec  
une aide



Acquis



# Niveau 3 :

## Poisson orange



Je saute du bord avec une aide dans le grand bassin



Acquis

Je passe sous une ligne d'eau



Acquis

Je m'allonge sur le ventre et sur le dos



Acquis

Je fais des bulles la tête sous l'eau



Acquis

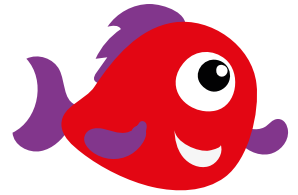
Je me déplace avec une aide sur 10 mètres



Acquis

# Niveau 4 :

## Poisson rouge



Je saute  
dans le grand  
bassin



Acquis



Je me déplace  
sous l'eau



Acquis



Je me laisse  
flotter un instant



Acquis



Je fais des  
bulles dans l'eau  
plusieurs fois  
de suite



Acquis



Je me déplace  
sur 15 mètres

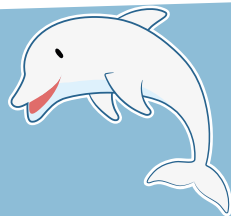


Acquis



# Niveau 5 :

## Dauphin blanc



Je plonge



Acquis

Je m'immerge  
pour récupérer  
un objet



Acquis

Je m'allonge sur  
le ventre et sur  
le dos entre  
5 et 10 secondes



Acquis

Je me déplace  
sur 30 mètres



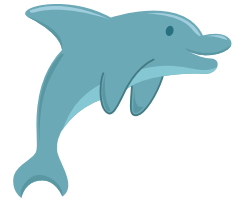
Acquis

Je me déplace  
en soufflant



Acquis

# Niveau 6 : Dauphin bleu



Je plonge dans le grand bassin



Acquis



Je recherche un objet à 2 mètres



Acquis



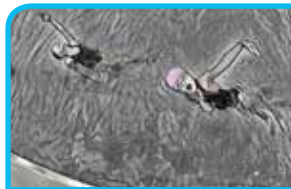
Je me maintiens sur place pendant 10 secondes



Acquis



Je me déplace sur 50 mètres en alternant nage dorsale et ventrale



Acquis



Je nage en respirant régulièrement et efficacement



Acquis



# ATTESTATION DU SAVOIR NAGER

Fin du cycle 3

1

J'effectue une chute arrière



Acquis



2

Je me déplace sur 3,5 mètres vers un obstacle



Acquis



3

Je m'immerge sous un obstacle de 1,5 mètres



Acquis



4

Je me déplace sur le ventre sur 15 mètres



Acquis



5

Je réalise un surplace vertical pendant 15 secondes



Acquis





6

Je fais demi-tour  
sans reprise  
d'appui



Acquis



7

Je me déplace  
sur le dos sur  
15 mètres



Acquis



8

Je réalise un  
surplace horizontal  
dorsal pendant  
15 secondes



Acquis



9

Je m'immerge à  
nouveau sous  
un obstacle de  
1,5 mètres



Acquis



10

Je me déplace  
sur 3,5 mètres  
pour revenir  
au début



Acquis



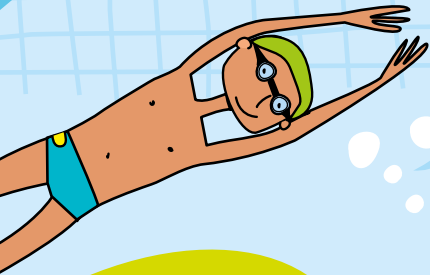
# DES BAIGNEURS PROPRES, POUR UNE PISCINE PROPRE

## AVANT LE BAIN

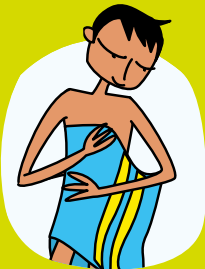
1

- J'enlève mes chaussures
- Je me démaquille
- Je mets un maillot propre

VESTIAIRES



## APRÈS LE BAIN



- Je prends une douche
- Je me sèche bien pour éviter les problèmes de peau
- Je laisse les lieux propres



AU BORD  
DU BASSIN

- Je n'oublie pas de retourner aux toilettes dès que j'ai envie !

TOILETTES ↓

2

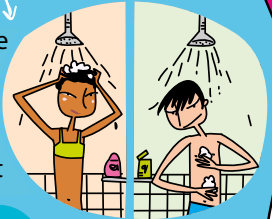
- Je n'oublie pas d'aller aux toilettes



3

DOUCHES ↓

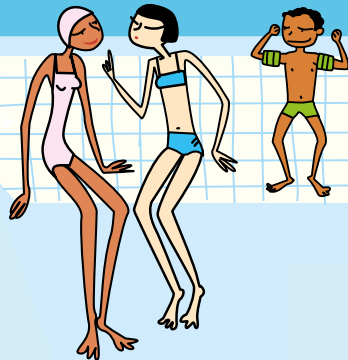
- Je me savonne tout le corps et les cheveux
- Je mets mon bonnet



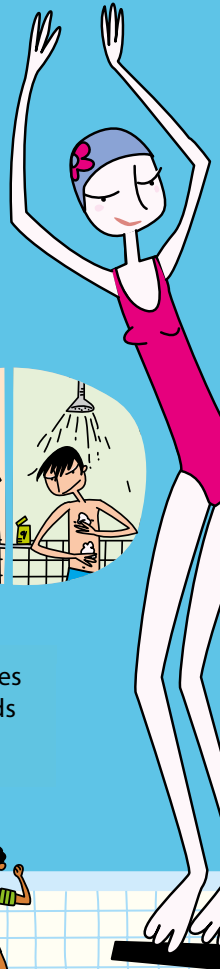
4

PÉDILUVE ↓

- Je passe les deux pieds dans le pédiluve



- Je reste PIEDS NUS jusqu'à la zone de rechauffage



## Attestation scolaire « Savoir nager »

Le professeur des école et le \_\_\_\_\_, ou  
le professeur d'éducation physique et sportive<sup>(1)</sup>, certifie que l'élève  
\_\_\_\_\_ maîtrise le « savoir-  
nager » défini par l'arrêté du 8 juillet 2015 (parcours de capacités,  
connaissance et attitudes).

le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Noms et signature du

Professionnel agréé (et titre)

Professeur

(1) compléter ou rayer la mention inutile

Académie de

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cachet de l'établissement  
et signature du directeur  
de l'école ou du chef  
d'établissement

PHOTO

**Attestation  
scolaire  
« Savoir nager »**

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

École / Collège :  
\_\_\_\_\_



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE



**MAYENNE**  
communauté

[www.lavague.net](http://www.lavague.net)

**La Vague**  
centre nautique de mayenne communauté