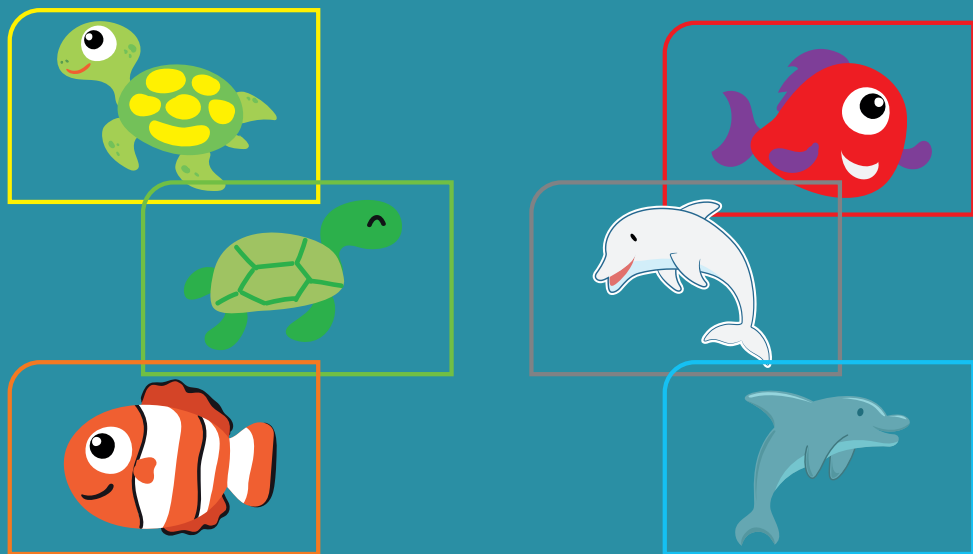


# La Vague

centre aquatique de mayenne communauté



MAYENNE  
communauté



## Livret du nageur

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

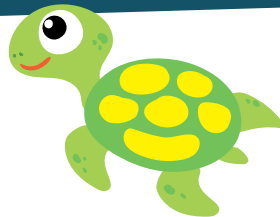
École : .....

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  
le long du bord



Acquis



Je souffle  
sur l'eau  
(pieds au sol)



Acquis



Je mets ma  
tête sous l'eau  
entièrement !



Acquis



Je me déplace  
en marchant

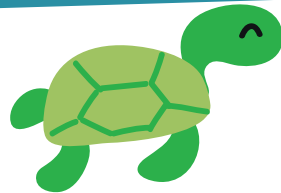


Acquis



# Niveau 2 :

## Tortue verte



Je saute dans le petit bassin



Acquis



Je m'allonge avec aide



Acquis



Je souffle dans l'eau (pieds au sol)



Acquis



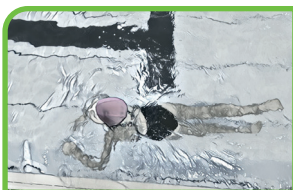
Je récupère un objet en faible profondeur



Acquis



Je me déplace sur quelques mètres sans aide

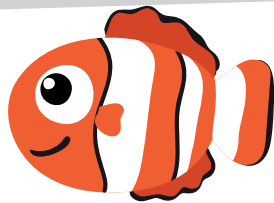


Acquis



# Niveau 3 :

## Poisson orange



Je saute du bord avec une aide dans le grand bassin



Acquis



Je m'allonge sur le ventre et sur le dos avec aide ou appuis



Acquis



Je fais des bulles la tête sous l'eau sans aide



Acquis



Remontée passive



Acquis



Je me déplace avec une aide sur 15 mètres

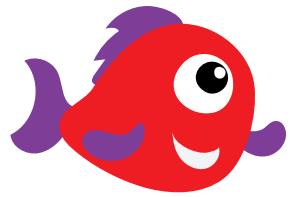


Acquis



# Niveau 4 :

## Poisson rouge



Je saute sans aide dans le grand bassin



Acquis



Équilibre vertical 5 secondes



Acquis



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



Acquis



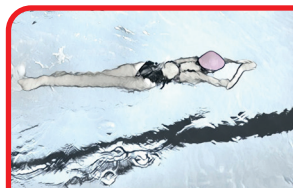
Je passe sous une ligne d'eau sans la toucher



Acquis



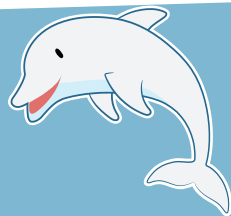
Je me déplace sur 15 mètres sans aide



Acquis



# Niveau 5 : Dauphin blanc



Je plonge du bord



Acquis



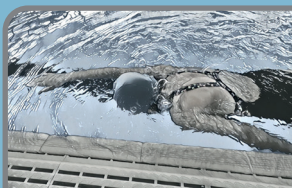
Je m'allonge sur le ventre et sur le dos entre 5 et 10 secondes



Acquis



Je me déplace en soufflant



Acquis



Je me déplace sous l'eau



Acquis



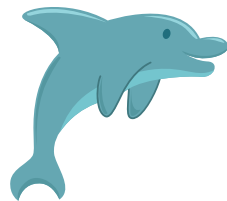
Je me déplace sur 30 mètres



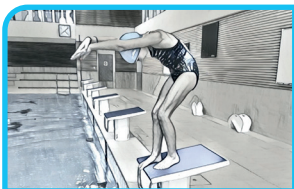
Acquis



# Niveau 6 : Dauphin bleu



Je plonge dans le grand bassin du plot



Acquis



Je me maintiens sur place pendant 10 secondes



Acquis



Je nage en respirant régulièrement et efficacement



Acquis



Je recherche un objet à 2 mètres



Acquis



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



Acquis





# ATTESTATION DU SAVOIR NAGER EN SÉCURITÉ

## Fin du cycle 3

1

À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière

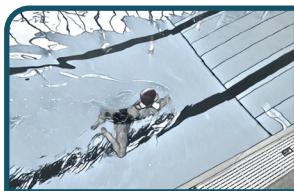


Acquis



2

Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle



Acquis



3

3. Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m

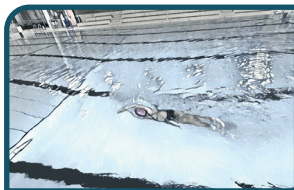


Acquis



4

Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 m



Acquis



5

Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale



Acquis





6

Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m

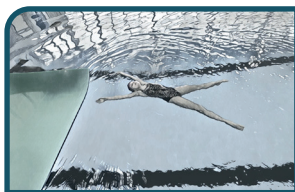


Acquis



7

Réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement. Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète

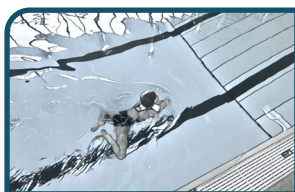


Acquis



8

Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ

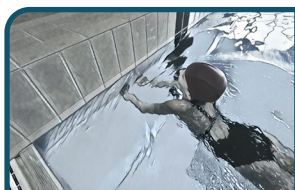


Acquis



9

S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable



Acquis





**ACADÉMIE  
DE NANTES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# *Pass- nautique*

Cachet de l'établissement et  
signature du directeur de l'école

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .... / .... / .....

Ecole : .....

.....

# *Pass-nautique*

Le professeur des écoles, ou le Maître Nageur Sauveteur<sup>(1)</sup>, certifie que  
l'élève ..... a passé avec succès le test  
défini par l'article 322-3-2 du code du sport.

Le : .... / .... / .....

Nom et signature :

(1) Rayer la mention inutile



**ACADÉMIE  
DE NANTES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## *Attestation du Savoir Nager en Sécurité*

Cachet de l'établissement et  
signature du directeur de l'école

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .... / .... / .....

Ecole : .....

.....

## *Attestation du Savoir Nager en Sécurité*

Le professeur des écoles et le .....,  
certifient que l'élève ..... maîtrise le  
savoir nager défini par l'arrêté du 28 février 2022.

Le : .... / .... / .....

Nom et signature  
du professeur des écoles :

Nom, titre et signature  
du professionnel agréé :

# Pour bien prendre "La Vague"



1 - Les parents sont responsables de leurs jeunes enfants



2 - Douches obligatoires



3- Savonnage et shampoing obligatoires



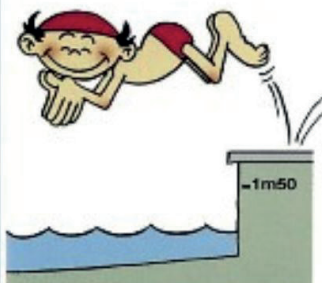
4 - Ne pas courir



5 - Ne pas pousser



6- Apnée dangereuse



7 - Plongeon interdit à - de 1.50m



8- En cas d'accident prévenir le MNS



9 - Pour les conseils et les leçons adressez-vous à un MNS diplômé