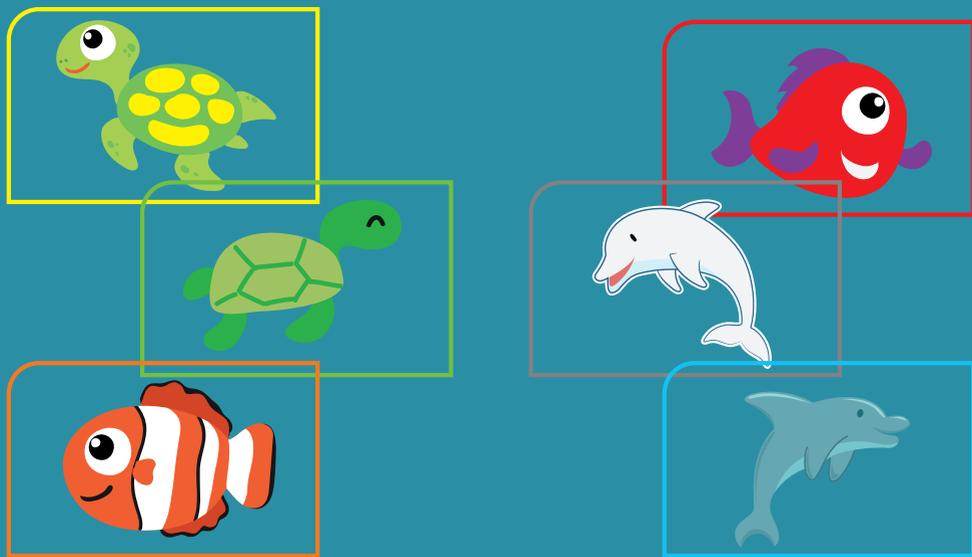


La Vague

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



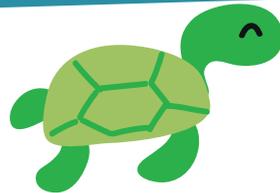
Je me déplace
en marchant



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

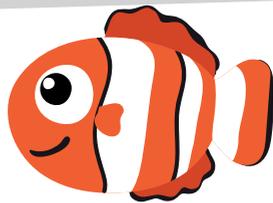


Acquis



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

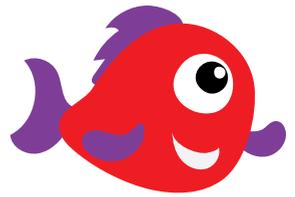


Acquis



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

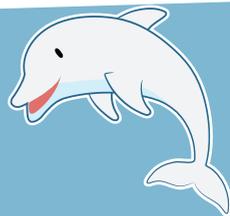


Acquis



Niveau 5 :

Dauphin blanc



Je plonge du bord



Acquis



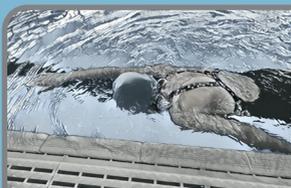
Je m'allonge sur le ventre et sur le dos entre 5 et 10 secondes



Acquis



Je me déplace en soufflant



Acquis



Je me déplace sous l'eau



Acquis



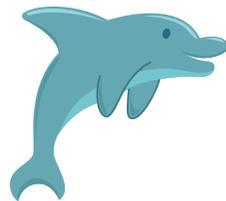
Je me déplace sur 30 mètres



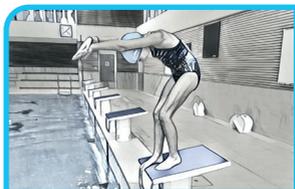
Acquis



Niveau 6 : Dauphin bleu



Je plonge dans le grand bassin du plot



Acquis



Je me maintiens sur place pendant 10 secondes



Acquis



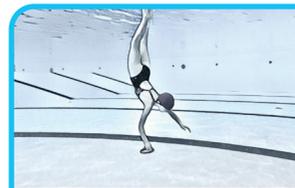
Je nage en respirant régulièrement et efficacement



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

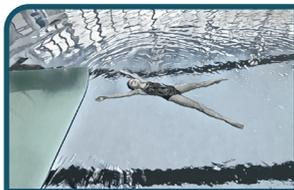


Acquis



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

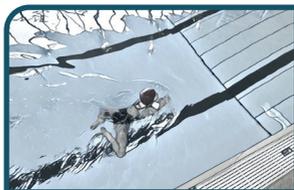


Acquis



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⁽¹⁾, 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



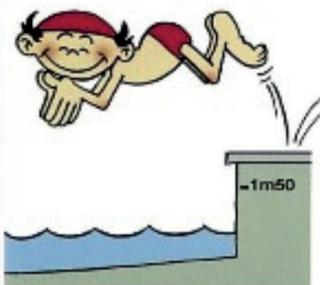
4 - Ne pas courir



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