La Vague

centre aquatique de mayenne communauté

MAYENNE communauté

Séances natation école primaire

Guide enseignant : fiches d'activités par niveau

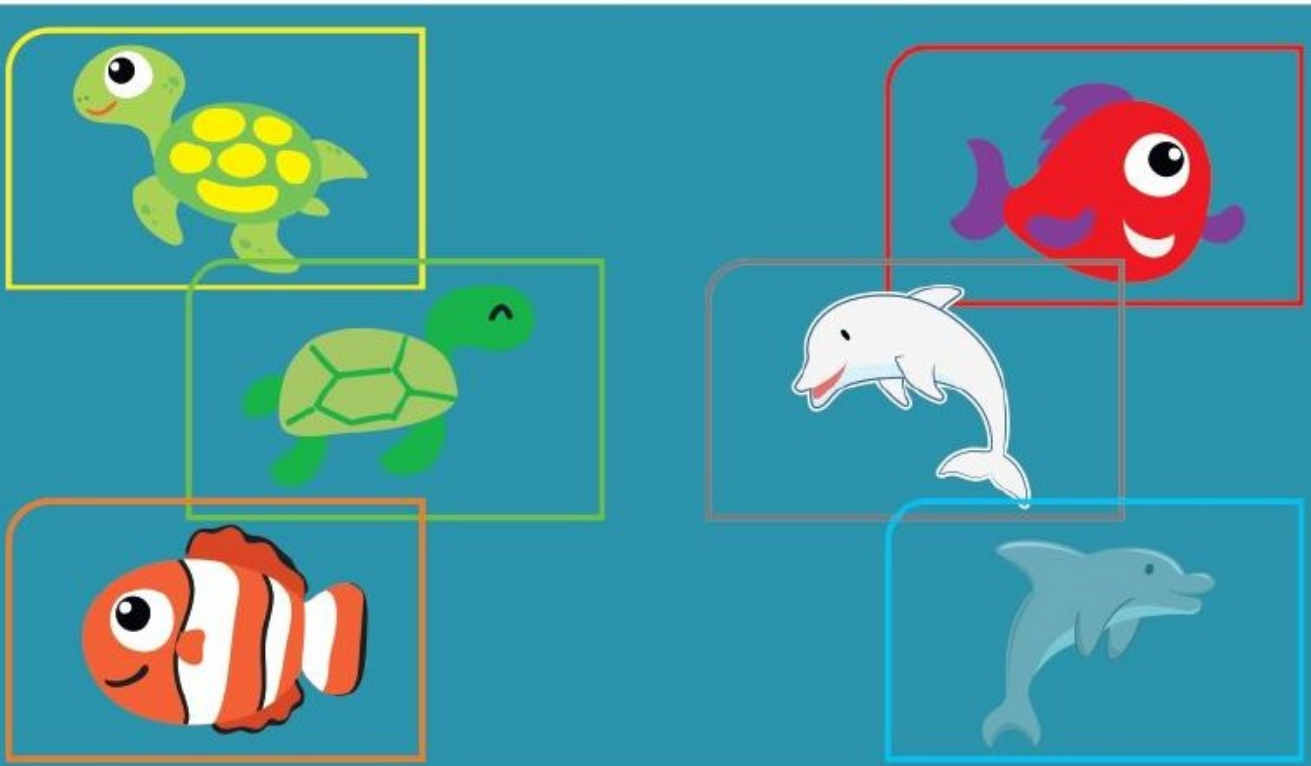
Pour accompagner la préparation des séances avec des groupes d'enfants du primaire

- Niveau 1 : Tortue jaune
- Niveau 2 : Tortue verte
- Niveau 3 : Poisson orange
- Niveau 4 : Poisson rouge
- Niveau 5 : Dauphin blanc
- Niveau 6 : Dauphin bleu

La Vague

centre aquatique de mayenne communauté

MAYENNE
communauté



Livret du nageur

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

École : .....

Conception et impression : Service communication de Mayenne Communauté - Photos : Marilyn Picard - septembre 2017

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 ☐

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

IMMERSION : “Je mets entièrement la tête sous l’eau”

Niveau 1 : Tortue jaune



PROFONDEUR D’UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Etape 1 :
S’éclabousser en tapant ou soulevant de l’eau avec les mains en créant un rythme musical, en ronde ou en binôme.

- accepter l’eau sur le visage, dans les oreilles, sur les yeux.
- blocage de la respiration hors de l’eau puis sous l’eau.

Etape 2 :

- s’immerger en chantant CHAM…PI… GNON (main droite sur la tête, puis gauche, puis tête sous l’eau).
- expiration buccale en chantant.
- rallonger les temps d’immersion.

Etape 3 :
jeu du poisson et du requin :
le requin poursuit le poisson en s’immergeant (passage dans cerceaux, sous les aquapop…)

Etape 4 :
Chasse au trésor avec anneaux lestés : prendre l’anneau avec la main pour faciliter l’immersion.

MAYENNE communauté

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

RESPIRATION : “Je souffle sur l’eau””

Niveau 1 : Tortue jaune



PROFONDEUR D’UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Jeu du souffleur

Ramener un maximum de petites balles flottantes en soufflant sur l’eau. Peut se jouer en individuel ou en équipe.

Les bougies d’anniversaire

Mettre des plots (bougies) autour du bassin, faire le tour du bassin et souffler sur l’eau à chaque bougies.

MAYENNE communauté

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

ENTRER DANS L'EAU : "J'entre et je sors en autonomie"

Niveau 1 : Tortue jaune



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Etape 1 :

Par l'escalier dans le bassin balnéo.

Etape 2 :

Par l'échelle dans le petit bassin.

Etape 3 :

Par le bigliss au grand bassin à 0,90cm.

Etape 4 :

En sautant à différentes profondeurs dans le bassin balnéo et le petit bassin, avec ou sans matériel de flottaison.

Etape 5 :

Sortir des bassins par l'échelle.

Etape 6 :

Sortir des bassins par le mur.

MAYENNE communauté

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

DEPLACEMENT : "Je me déplace en marchant", "Je me déplace le long du bord sans appuis"

Niveau 1 : Tortue jaune



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Jeu du pêcheur

Un pêcheur, des poissons. Les poissons courent pour échapper au pêcheur.
Si un poisson est touché par le pêcheur, il devient pêcheur également.

Parcours des animaux au bassin balnéo

Crocodile sur les banquettes (à plat ventre, se déplacer sur les mains sans appuis plantaires), dauphin en passant dans les cerceaux rouges lestés, grenouille en passant sous les aquapop, requins pour récupérer des anneaux lestés sur la banquette à bulles.

Jeu du déménageur

Ramener tous les objets flottants et coulants près du bord.

Le crabe

Les 2 mains au mur au petit bassin, se déplacer le long du mur sans appuis plantaires. S'allonger progressivement.

MAYENNE communauté

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

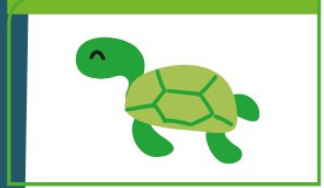


Acquis ☐

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

IMMERSION : “Je récupère un objet“

Niveau 2 : Tortue verte



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Etape 1 :

En petite profondeur, je m’accroupis et en mettant la tête sous l’eau, je recupère des objets lestés.
Peut être fait sous forme de jeux (chasse aux trésors)

Etape 2 :

En moyenne profondeur, (en ayant pied), deux par deux, je decends le long de mon camarade pour récupérer un objet à ses pieds

Etape 3 :

En moyenne profondeur, aller chercher des anneaux dans la cage en s’aidant des barreaux pour descendre

Etape 4 :

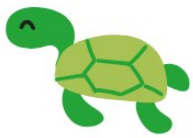
En petite profondeur, j’essaie de faire le “poirier“ pour récupérer un objet

MAYENNE
communauté

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

ENTRER DANS L'EAU : "Je saute dans le petit bassin"

Niveau 2 : Tortue verte



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Etape 1 :

Assis au bord avec 2 frites,
se laisser tomber dans l'eau.

Etape 2 :

Assis au bord,
se laisser tomber dans l'eau et
se rattraper au rail dans le petit bassin.

Etape 3 :

Sauter ou l'enfant à pieds.

Etape 4 :

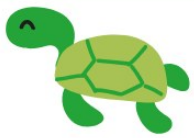
Sauter où l'enfant n'a pas pied
avec puis sans matériel.

MAYENNE
communauté

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

EQUILIBRE : “Je m’allonge avec aide

Niveau 2 : Tortue verte



PROFONDEUR D’UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Etape 1 :

En petite profondeur, une frite sous chaque bras, je m’allonge sur le dos puis sur le ventre (étoile de mer)
J’essaie de maintenir l’alignement au moins 5 secondes (demander de faire “la statue”)

Etape 2 :

Les 2 mains sur le mur, je m’allonge sur le ventre en fusée le plus longtemps possible
Aide possible en tenant les pieds

Etape 3 :

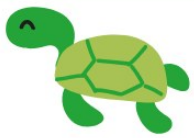
Deux par deux, l’un recule en tirant les mains de l’autre qui s’allonge en fusée ventrale tête rentrée bras derière la tête

MAYENNE communauté

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

PROPULSION : “Je me déplace sur quelques mètres

Niveau 2 : Tortue verte



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Etape 1 :

Petite profondeur, se déplacer avec les mains au sol (possibilité de mettre tête dans l'eau)

Etape 2 :

Se déplacer les mains au mur dans le bassin loisir (crabe)
Variante: mains proches, mains écartées, tourbillon...

Etape 3 :

Déplacement dans le rail à deux mains ou à une main

MAYENNE
communauté

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 ☐

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

ENTRER DANS L'EAU : "Je saute dans le grand bain avec aide"

Niveau 3 :
Poisson orange



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Etape 1 :

Assis au bord, pieds dans l'eau, je me laisse tomber en avant en tenant la perche ou la main de l'éducateur

Etape 2 :

Sur un tapis fixé au bord du bassin, je saute debout avec l'aide de la perche ou avec une frite sous les bras

Etape 3 :

Sur le muret (à des côté plots), je saute loin devant en tenant la perche
J'essaie de le faire du plot

Etape 4 :

Je saute du muret ou du plot avec une ou deux frites sous les bras

MAYENNE
communauté

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

EQUILIBRE :
remontée passive et étoiles de mer avec aide

Niveau 3 :
Poisson orange



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Etape 1 :

Descendre rapidement avec les 2 mains le long d'une perche pour aller toucher les pieds au fond du bassin, puis lâcher prise pour se laisser remonter passivement

Etape 2 :

Dans l'eau, les 2 mains accrochées face au mur, lacher prise et se laisser bouchonner sans bouger le plus longtemps possible

Etape 3 :

Avec 1 ou 2 frites sous les bras, passer d'une position verticale à horizontale (ventrale/dorsale), maintenir chaque position 5 sec minimum
Peut être effectué à la suite d'un saut (si maîtrisé)

Etape 4 :

Le long du mur, effectuer une fottaison ventrale les 2 mains sur le mur tête dans l'eau, puis sur le dos
(1 main sur le mur une dans l'eau)

MAYENNE communauté

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

PROPULSION : “Je me déplace avec aide sur 15m”

Niveau 3 :
Poisson orange



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Etape 1 :

Face au mur, en avançant une main après l'autre accroché au mur. Mettre la tête sous l'eau et souffler le plus longtemps possible par la bouche, reprendre de l'air rapidement par la bouche,
Refaire la même chose en soufflant par le nez

Etape 2 :

S'allonger en fusée tête sous l'eau et battre rapidement des jambes pour faire de la mousse le long du mur.

Etape 3 :

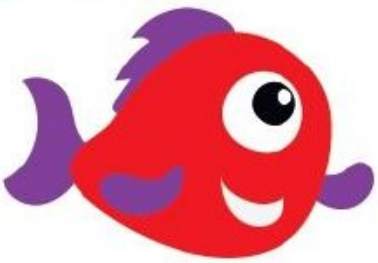
Deux par deux, l'un dans l'eau en fusée et l'autre marche au bord en tirant une frite pour faire avancer l'autre

Etape 4 :

Frite sous les bras, en fusée ventrale, battre des jambes pour avancer le plus loin possible

MAYENNE
communauté

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

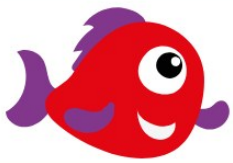


Acquis ☐

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

ENTRER DANS L'EAU :
"Je saute dans le grand bain sans aide"

Niveau 4 : Poisson rouge



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Etape 1 :

Sur le muret (côté plots), lancer une frite devant soi et sauter dessus
Essayer du plot
Peut se faire perche dans l'eau

Etape 2 :

Saut du muret ou plot, éducateur dans l'eau pour réceptionner l'enfant

Etape 3 :

Du muret ou plot, perche maintenue en hauteur par éducateur, sauter pour essayer d'attraper la perche au vol (sans pouvoir réussir !)

Etape 4 :

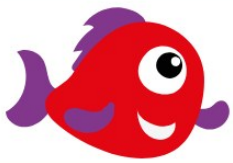
Saut du plot, en bouteille, essayer de revenir seul au mur

MAYENNE communauté

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

IMMERSION :
“Je passe sous une ligne sans la toucher ”

Niveau 4 : Poisson rouge



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Etape 1 :

Le tunnel de frites : place deux frites de natation parallèles sur l'eau, espacées de 50 cm. Passe dessous en immersion complète sans faire bouger les frites.

Etape 2 :

Le cerceau vertical : demande à un partenaire de tenir un cerceau partiellement immergé (ou leste-le au fond). Traverse-le comme un dauphin sans que ton corps ou tes pieds ne le touchent.

Etape 3:

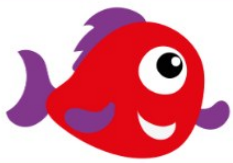
La cage à niveau progressif passe dans la cage qui descend sur la pente. Immmerge-toi en piqué pour glisser en dessous.

MAYENNE communauté

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

ENTRER DANS L'EAU :
"Je saute dans le grand bain sans aide"

Niveau 4 : Poisson rouge



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Etape 1 :

Le saut du géant : debout au bord du grand bain, fais un grand pas vers l'avant en restant bien droit pour entrer dans l'eau verticalement, bras le long du corps ou croisés sur la poitrine.

Etape 2:

Le saut de l'étoile : saute en écartant les bras et les jambes au moment du saut, puis regroupe-toi juste avant de toucher l'eau pour fendre la surface proprement.

Etape 3:

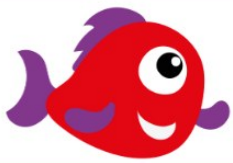
Le saut ciblé : place une frite flottante ou un cerceau sur l'eau à un mètre du bord. Saute depuis le bord pour atterrir au centre de la cible sans la toucher.

MAYENNE communauté

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

PROPULSION:
"Je me déplace sans aide sur 15 m"

Niveau 4 : Poisson rouge



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Etape 1 :

Le jeu de l'horloge : parcours 15 mètres sans t'arrêter en comptant tes mouvements. L'objectif est d'essayer de réduire le nombre de coups de bras ou de battements à chaque essai pour privilégier la glisse.

Etape 2 :

La traversée multi-nages : réalise les 7,5 premiers mètres sur le ventre (en crawl ou en brasse), puis effectue un passage sur le dos sans poser les pieds ni toucher le bord pour finir les 15 mètres.

Etape 3:

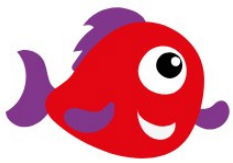
La coulée filante : pousse fort sur le mur avec les pieds en position hydrodynamique (bras tendus collés aux oreilles) pour glisser le plus loin possible, puis enchaîne directement avec ta nage pour couvrir la distance restante.

MAYENNE communauté

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

EQUILIBRE
“Je me maintiens à la verticale 5s ”

Niveau 4 :
Poisson rouge



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Etape 1:

Le signal du sauveteur : maintiens toi à la verticale en gardant un bras entièrement sorti de l'eau (ou en tenant un objet au-dessus de la surface) pendant 5 secondes grâce à un pédalage efficace des jambes.

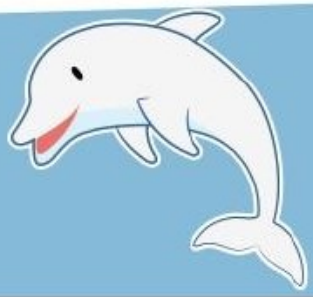
Etape 2:

La statue pivotante : reste 5 secondes sur place à la verticale, puis effectue un tour complet sur toi-même (360°) uniquement à l'aide de tes appuis manuels et de tes ciseaux de jambes, sans basculer sur le ventre ou le dos.

MAYENNE
communauté

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 ☐

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

IMMERSION : "Je me déplace sous l'eau en grande profondeur"

Niveau 5 :
Dauphin blanc



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

"La barre des pompiers"

Les enfants sont dans la cage et mettent les 2 mains sur une barre verticale.
Prendre une grande inspiration, descendre les mains rapidement sur la barre et aller toucher le fond du bassin avec la main.
Lâcher la barre et se laisser remonter passivement, en boule.

"L'araignée"

Traverser la cage à l'aide des derniers barreaux au fond du bassin.

MAYENNE communauté

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

RESPIRATION : “Je me déplace en soufflant”

Niveau 5 :
Dauphin blanc



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Associer la respiration au déplacement

Effectuer une glissée ventrale et ajouter les bras de crawl en soufflant dans l’eau puis passer sur le dos pour prendre une inspiration.

Nage hybride

Avec une frite sous les
bras. Effectuer des battements de jambes, bras en flèche, tête dans l’eau, souffler et effectuer un mouvement
de bras de brasse pour sortir la tête et prendre une inspiration.brève.

Respiration costale,

Avec une planche dans les mains, effectuer 3 mouvements de crawl avec un bras, puis
prendre une inspiration sur le côté...

MAYENNE
communauté

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

ENTRER DANS L'EAU : LE PLONGEON

Niveau 5 :
Dauphin blanc



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Etape 1 : La glissée ventrale

Assis au bord, bras en flèche, menton rentré, pousser sur le mur avec les pieds et se laisser glisser le plus loin possible.

Etape 2 : A genoux

Sur un tapis au bord du bassin, se mettre à genoux, bras en flèche, menton rentré, se laisser déséquilibrer vers l'avant et rentrer dans l'eau par les mains et par la tête.

Etape 3 : En trépieds / chevalier

Un pied au sol qui accroche le bord du bassin, un genou au sol, bras en flèche, menton rentré, se laisser déséquilibrer vers l'avant et pousser sur la jambe avant pour rentrer dans l'eau par les mains et par la tête.

Etape 4 : La bascule

Debout, pieds décalés, bras en flêche, menton rentré. La jambe arrière se soulève pour créer un déséquilibre puis pousser sur la jambe avant pour effectuer le plongeon.

MAYENNE communauté

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

EQUILIBRE : "Je m'allonge sur le ventre et sur le dos"

Niveau 5 :
Dauphin blanc



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Etoile de mer ventrale :

Prendre une grande inspiration et garder l'air, bras et jambes écartés, le regard au fond du bassin, maintenir la position 10 sec.

Etoile de mer dorsale :

Prendre une grande inspiration, bras et jambes écartés, les oreilles dans l'eau, le regard dirigé vers le plafond, le bassin levé et le ventre à la surface de l'eau, maintenir la position 10 sec.

La bascule :

Passer d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal, sans reprise d'appuis.
Sur le ventre, ramener les genoux sous la poitrine et basculer la tête en arrière pour s'allonger sur le dos.
En commençant sur le dos, ramener les genoux à la poitrine et basculer la tête vers l'avant pour s'allonger sur le ventre.

Equilibre et reprise de nage :

En étoile ventrale 10 sec., enchainer en nageant sans relever la tête.

MAYENNE communauté

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

PROPULSION : “Je me déplace sur 30m”

Niveau 5 : Dauphin blanc



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Parcours pour gagner en endurance :

Sur la zone de bassin dédiée, alterner une nage ventrale et une nage dorsale en effectuant plusieurs tours ou sur un temps défini. L'objectif est de gérer sa vitesse pour tenir la distance.

Sur le dos : mains le long du corps, oreilles dans l'eau et regard vers le plafond, effectuer des battements de jambes. Utiliser une frite si besoin pour comprendre l'allongement et l'alignement.

Sur le ventre : en nage hybride ou en crawl effectuer 15m en associant la respiration.

MAYENNE communauté

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

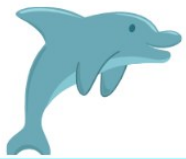


Acquis ☐

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

EQUILIBRE : "Je me maintiens sur place pendant 10 sec"

Niveau 6 : Dauphin bleu



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

SUSTENTATION VERTICALE :

Debout, à l'aide des bras et des jambes, tête hors de l'eau, maintenir la sustentation.

REMONTEE PASSIVE :

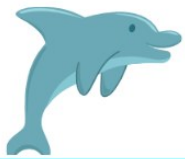
Se laisser remonter passivement en boule après un saut ou une chute et enchainer 10 sec en sustentation.

MAYENNE communauté

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

ENTRER DANS L'EAU : Chute avant - Chute arrière

Niveau 6 : Dauphin bleu



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

En boule :

Au bord du bassin, sur un tapis, les pieds accrochés au bord, s'accroupir et tenir ses genoux dans ses bras. Rentrer la tête et se laisser chuter en avant ou en arrière dans l'eau.

Debout :

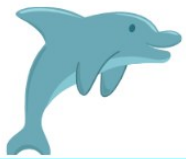
Au bord du bassin, sur un tapis, les pieds au bord, se pencher vers l'avant en tenant ses chevilles, tête rentrée et se laisser chuter en avant ou arrière dans l'eau.

MAYENNE communauté

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

IMMERSION : Le plongeon canard

Niveau 6 : Dauphin bleu



PROFONDEUR D'UTILISATION

- ☐ 0,90 m
- ☐ 1,20 m
- ☐ 2 m

Etape 1 : Roulade avant

En petite profondeur, à l'aide du rail, une main sur chaque ligne d'eau, ramener les genoux à la poitrine, rentrer la tête et effectuer une roulade avant.

Etape 2 : Equilibre sur les mains

En petite profondeur, saut pieds joints, rentrer la tête et basculer vers l'avant pour aller poser les mains au fond du bassin et effectuer un équilibre.

Etape 3 :

Passer dans un cerceau posé sur l'eau
A genou au bord du bassin en grande profondeur, passer dans le cerceau en rentrant d'abord les mains avec la tête rentrée pour aller toucher le fond du bassin.

Etape 4 : Plongeon canard

En sustentation, basculer vers l'avant en rentrant la tête, les bras en flêche. Piquer vers le fond pour récupérer un anneau.

MAYENNE communauté

Attestation du Savoir nager en sécurité

Le déroulement du test d'évaluation du « savoir-nager » en sécurité est composé de deux parties :

a) Un parcours réalisé en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

1. À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière
2. Se déplacer sur une distance de 3 m 50 en direction d'un obstacle
3. Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1 m 50
4. Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres
5. Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance
6. Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale
7. Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 mètres
8. Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance
9. Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète
10. Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ
11. S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable

b) Une vérification des connaissances et attitudes suivantes :

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

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 :

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

La Vague
centre aquatique de mayenne communauté

MAYENNE communauté

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



Les diplômes sont affichés à l'entrée de l'établissement

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

DES BAIGNEURS PROPRES, POUR UNE PISCINE PROPRE

AVANT LE BAIN 1

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

VESTIAIRES



2

TOILETTES

- 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



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 !





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