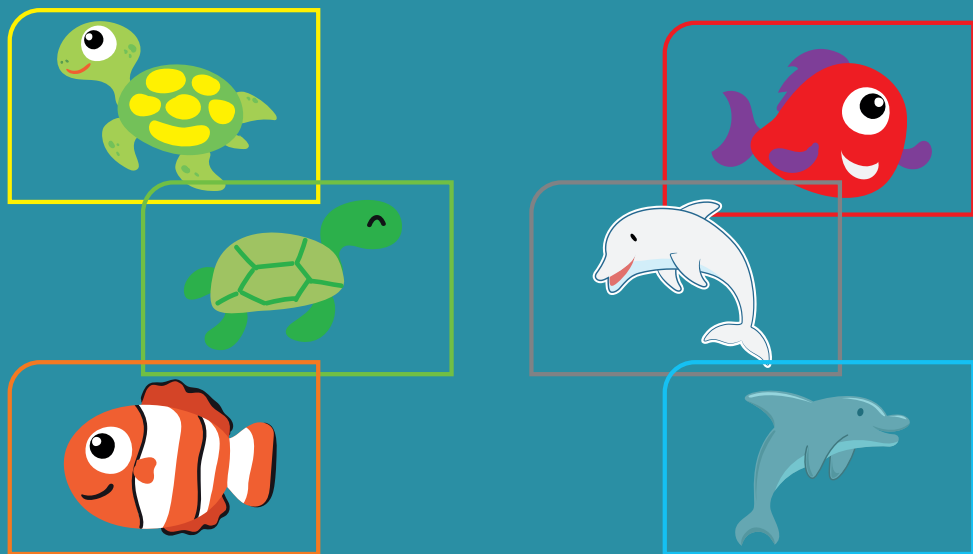


La Vague

centre aquatique de mayenne communauté



MAYENNE
communauté



Livret du nageur

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

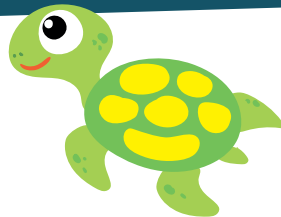
École :

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

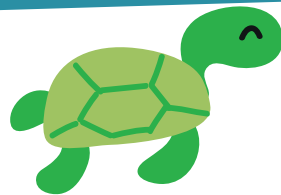


Acquis



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



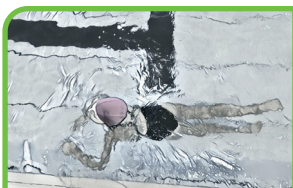
Je récupère un objet en faible profondeur



Acquis



Je me déplace sur quelques mètres sans aide

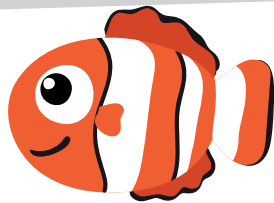


Acquis



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

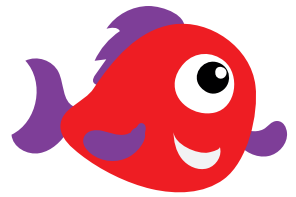


Acquis



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



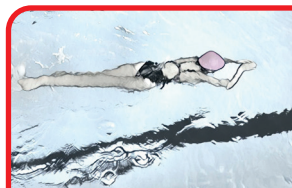
Je passe sous une ligne d'eau sans la toucher



Acquis



Je me déplace sur 15 mètres sans aide

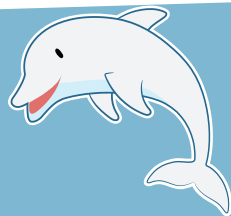


Acquis



Niveau 5 :

Dauphin blanc



Je plonge du bord



Acquis



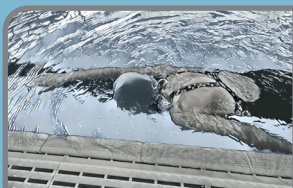
Je m'allonge sur le ventre et sur le dos entre 5 et 10 secondes



Acquis



Je me déplace en soufflant



Acquis



Je me déplace sous l'eau



Acquis



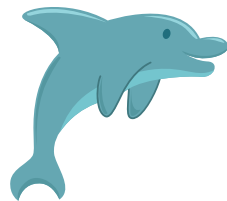
Je me déplace sur 30 mètres



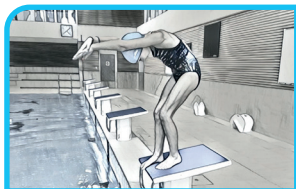
Acquis



Niveau 6 : Dauphin bleu



Je plonge dans le grand bassin du plot



Acquis



Je me maintiens sur place pendant 10 secondes



Acquis



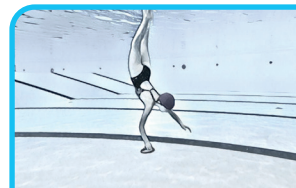
Je nage en respirant régulièrement et efficacement



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

Fin du cycle 3

1

J'effectue une chute arrière

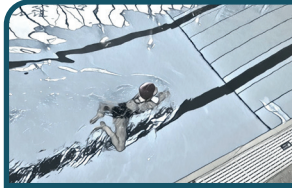


Acquis



2

Je me déplace sur 3,5 mètres vers un obstacle



Acquis



3

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

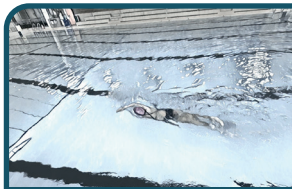


Acquis



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

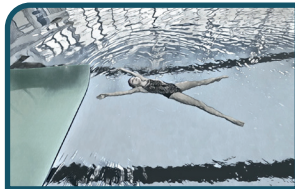


Acquis



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



Test préalable à la pratique des activités aquatiques et nautiques

ATTESTATION

Je soussigné,
en qualité de maître-nageur-sauveteur ou Brevet d'état d'éducateur sportif
certifie que : a réussi le
test préalable à la pratique des activités aquatiques et nautiques en accueil
de loisirs et séjours de vacances :

- Effectuer un saut dans l'eau
- Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes
- Réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes
- Nager sur le ventre pendant 20 mètres
- Franchir une ligne d'eau ou passer sur une embarcation ou un objet flottant

Test réalisé : Sans brassière

Avec brassière

Le à

Signature,

Attestation scolaire « Savoir nager »

Le professeur des école et le _____, ou
le professeur d'éducation physique et sportive⁽¹⁾, 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

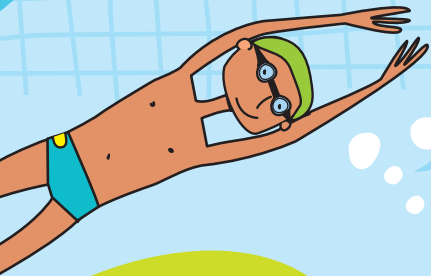
DES BAIGNEURS PROPRES, POUR UNE PISCINE PROPRE

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

