

## Détail de l'ASNS (Test de l'Attestation du Savoir-Nager en Sécurité)

Réalisation en continuité et sans reprise d'appuis solides - aucune contrainte ou limite de temps - sans lunettes

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



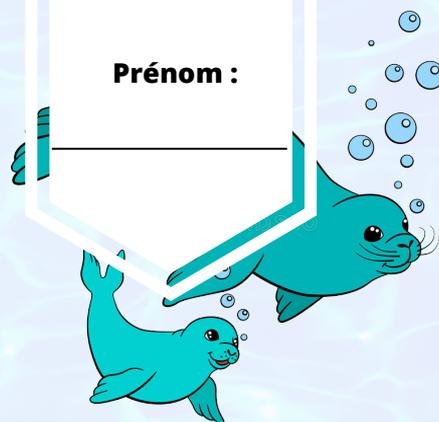
# LIVRET DE NATATION

SCOLAIRES CÔTE D'OR

B.O. N° 9 DU 3 MARS 2022

Nom

Prénom :



DATE & SIGNATURE



AA - palier 1

AA - palier 2



AA - palier 3

ASNS

## Détail de l'ASNS (Test de l'Attestation du Savoir-Nager en Sécurité)

Réalisation en continuité et sans reprise d'appuis solides - aucune contrainte ou limite de temps - sans lunettes

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



# LIVRET DE NATATION

SCOLAIRES CÔTE D'OR

B.O. N° 9 DU 3 MARS 2022

Nom :

Prénom :

DATE & SIGNATURE



1



2

AA - palier 1



3



4

AA - palier 2



5



6

AA - palier 3

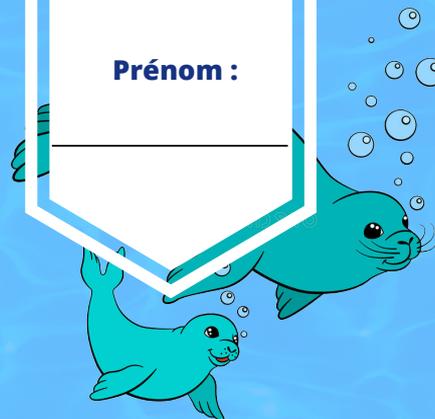


7

ASNS



8



**TEST Petite Profondeur****1**

- Je mets le visage dans l'eau en faisant des bulles.
- Je marche sur les mains, allongé sur le ventre en très faible profondeur (marches).
- J'entre et je sors de l'eau en autonomie (escalier, saut, toboggan, échelle, ...).



Aisance aquatique palier 1 : au minimum taille de la personne avec le bras levé.

**TEST Moyenne ou Grande Profondeur :****2**

- J'entre et je sors de l'eau seul (saut, escalier, toboggan, ...).
- Je me déplace avec les épaules immergés (sans appuis plantaires).
- Je m'immerge complètement la tête pendant plusieurs secondes.

**Moyenne Profondeur :**

- Je fais l'étoile de mer sur le ventre en soufflant dans l'eau sans aide.
- Je fais l'étoile de mer sur le dos avec aide (position de sécurité).
- Je cherche un objet lesté avec aide (perche) en mettant la tête sous l'eau et en soufflant dans l'eau.
- Je me déplace au moins sur 5 mètres avec aide sur le ventre en soufflant dans l'eau.

**TEST 3****Grande Profondeur :**

- Je saute avec aide (perche).



Aisance aquatique palier 2 : au minimum taille de la personne avec le bras levé.

**TEST Moyenne profondeur :****4**

- Je touche le fond avec les pieds et je remonte sans rien faire.

**Grande Profondeur :**

- Je saute sans aide, je touche le fond avec les pieds et je remonte sans rien faire.

**TEST 5**

- Je me déplace sur 10 mètres sur le ventre sans aide et en soufflant dans l'eau.
- Je me déplace sur 10 mètres sur le dos (avec ou sans matériel).
- Je saute, je passe sous un obstacle et je fais l'étoile de mer sur le dos sans aide (5s).
- Je fais une glissée ventrale passive sur 5m en soufflant dans l'eau.
- Je cherche un objet lesté avec aide (perche) en soufflant dans l'eau.



Aisance aquatique palier 3 : au minimum taille de la personne avec le bras levé.

**Grande profondeur :**

- Je bascule en avant depuis le bord pour entrer dans l'eau par le haut du dos et je pivote pour me retrouver dos au mur.
- Je m'allonge sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras pendant quelques secondes (flèche).
- Je m'allonge sur le dos, bras dans le prolongement du corps le temps de plusieurs échanges ventilatoires.
- J'entre dans l'eau par la tête en premier et je glisse plusieurs mètres sans nager (Plongeon + glissée ventrale).
- Je nage 10m sur le ventre sans prise d'appui solide.

**TEST 6****6****ASNS (Attestation du Savoir-Nager en Sécurité)**

Parcours : voir le détail du test de l'ASNS au dos

Attitude & connaissances :

**TEST 7****7**

- Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.
- Connaître et respecter les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.
- Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASNS permet d'évoluer en sécurité.

**TEST 8****8**

- Je plonge, je réalise 50 mètres : 25 mètres en crawl ou en brasse, avec une respiration aquatique et 25 mètres en dos crawlé.
- Je fais un plongeon canard et de je remonte un petit mannequin placé à 2 mètres de profondeur.



**TEST Petite Profondeur****1**

- Je mets le visage dans l'eau en faisant des bulles.
- Je marche sur les mains, allongé sur le ventre en très faible profondeur (marches).
- J'entre et je sors de l'eau en autonomie (escalier, saut, toboggan, échelle, ...).



Aisance aquatique palier 1 : au minimum taille de la personne avec le bras levé.

**TEST Moyenne ou Grande Profondeur :****2**

- J'entre et je sors de l'eau seul (saut, escalier, toboggan, ...).
- Je me déplace avec les épaules immergés (sans appuis plantaires).
- Je m'immerge complètement la tête pendant plusieurs secondes.

**Moyenne Profondeur :**

- Je fais l'étoile de mer sur le ventre en soufflant dans l'eau sans aide.
- Je fais l'étoile de mer sur le dos avec aide (position de sécurité).
- Je cherche un objet lesté avec aide (perche) en mettant la tête sous l'eau et en soufflant dans l'eau.
- Je me déplace au moins sur 5 mètres avec aide sur le ventre en soufflant dans l'eau.

**Grande Profondeur :**

- Je saute avec aide (perche).



Aisance aquatique palier 2 : au minimum taille de la personne avec le bras levé.

**TEST Moyenne profondeur :****4**

- Je touche le fond avec les pieds et je remonte sans rien faire.

**Grande Profondeur :**

- Je saute sans aide, je touche le fond avec les pieds et je remonte sans rien faire.

**TEST****5**

- Je me déplace sur 10 mètres sur le ventre sans aide et en soufflant dans l'eau.
- Je me déplace sur 10 mètres sur le dos (avec ou sans matériel).
- Je saute, je passe sous un obstacle et je fais l'étoile de mer sur le dos sans aide (5s).
- Je fais une glissée ventrale passive sur 5m en soufflant dans l'eau.
- Je cherche un objet lesté avec aide (perche) en soufflant dans l'eau.



Aisance aquatique palier 3 : au minimum taille de la personne avec le bras levé.

**Grande profondeur :**

- Je bascule en avant depuis le bord pour entrer dans l'eau par le haut du dos et je pivote pour me retrouver dos au mur.
- Je m'allonge sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras pendant quelques secondes (flèche).
- Je m'allonge sur le dos, bras dans le prolongement du corps le temps de plusieurs échanges ventilatoires.
- J'entre dans l'eau par la tête en premier et je glisse plusieurs mètres sans nager (Plongeon + glissée ventrale).
- Je nage 10m sur le ventre sans prise d'appui solide.

**TEST****6****ASNS (Attestation du Savoir-Nager en Sécurité)**

Parcours : voir le détail du test de l'ASNS au dos

Attitude & connaissances :

- Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.
- Connaître et respecter les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.
- Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASNS permet d'évoluer en sécurité.

**TEST****7****TEST****8**

- Je plonge, je réalise 50 mètres : 25 mètres en crawl ou en brasse, avec une respiration aquatique et 25 mètres en dos crawlé.
- Je fais un plongeon canard et de je remonte un petit mannequin placé à 2 mètres de profondeur.

