

Attestation Savoir-Nager en Sécurité

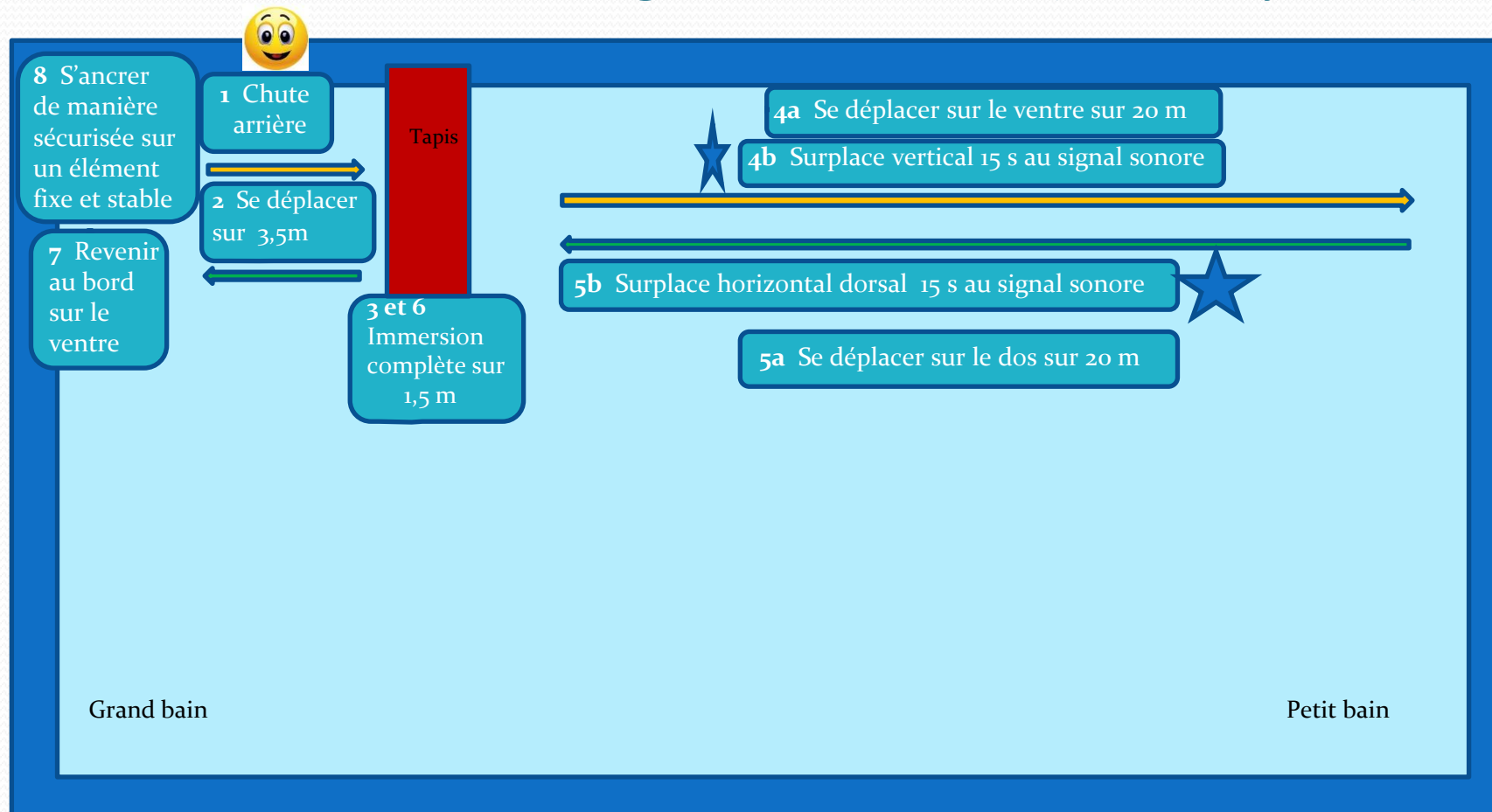
- Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunette à:
 - à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;
 - se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ;
 - franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre ;
 - se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 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 20 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 sur un élément fixe et stable.

- Connaissances et attitudes :
 - Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;
 - connaître 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 la maîtrise du savoir-nager est adaptée.

Attestation Savoir-Nager en Sécurité

| Capacités | Indications pour l'évaluation |
|--|--|
| À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière. | L'élève, à partir d'une position accroupie, entre par les fesses, ou le dos orienté vers la surface de l'eau, et reste dans l'axe de la chute. |
| Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle. | Déplacement libre. |
| Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m. | L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle |
| Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 m. | Déplacement libre sans contrainte temporelle. |
| 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 m. | Position verticale statique ou dynamique ; visage et voies respiratoires émergées. |
| Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale. | Ne pas toucher le fond ou le mur. Sans reprise d'appui solide (fond du bassin, bord, ligne d'eau ou objet flottant). |
| Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m. | Déplacement libre sans contrainte temporelle. |
| 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 m. | Position horizontale dorsale statique avec ou sans action de stabilisation ; voies respiratoires émergées. |
| Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète. | L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle. |
| Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ. | Déplacement libre sans contrainte temporelle. |
| S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable. | Le nageur peut attendre les secours. |

Attestation Savoir Nager en Sécurité (fin de cycle 3)



La profondeur doit être au minimum de **1,50 m du côté du départ**. La **hauteur du bord à l'entrée dans l'eau** doit être comprise entre **0 et 80 cm**. Au-delà, le départ peut être réalisé sur le côté du bassin ou depuis l'une des marches de l'échelle. Le parcours doit être réalisé tout au long à au moins **1 mètre d'un bord latéral du bassin** ou de tout appui solide. Test réalisé **sans lunette**.