académie Dijon

LIVRET DE NATATION

SCOLAIRES CÔTE D'OR

DÉTAIL DE L'ASSN (TEST DE L'ATTESTATION SCOLAIRE DU SAVOIR NAGER)

- 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 mètre ;
- 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 15 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 15 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.

Réalisation en continuité, sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface).

Aucune contrainte ou limite de temps. Sans lunettes.

DATE & SIGNATURE

TEST 1 | TEST 2 | TEST 3 | TEST 4

TEST 5 | TEST 6 | TEST 7 | TEST 8 | TEST ENDURANCE

NOM :

PRÉNOM :

TEST 1 — PETITE PROFONDEUR

- Je mets le visage dans l'eau en faisant des bulles.
- Je me laisse flotter sur le ventre ou sur le dos avec une frite.
- Je saute dans l'eau ou je glisse du toboggan.

TEST 2 — 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.
- 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.

GRANDE PROFONDEUR SUP. À 1 M 50

- Je saute en grande profondeur avec aide (perche).

TEST 3 — MOYENNE PROFONDEUR

- Je fais une glissée ventrale en soufflant dans l'eau.
- Je me déplace sur 5 mètres sans aide sur le ventre ou sur le dos.
- Je fais l'étoile de mer sur le dos sans aide.

GRANDE PROFONDEUR

- Je saute en grande profondeur sans aide.
- Je recherche, en grande profondeur, un objet avec aide (perche) en soufflant dans l'eau.

TEST 4 — GRANDE PROFONDEUR

- Je me déplace sur 15 mètres sans aide en expirant (soufflant) dans l'eau.
- J'effectue un enchaînement d'actions : je saute dans l'eau puis je passe directement sous un objet flottant, puis j'effectue un surplace de 5 secondes et je regagne le bord.

TEST 5 — GRANDE PROFONDEUR

Le test doit s'effectuer sans reprise d'appui et en enchaînant les différentes actions.

- J'effectue un saut dans l'eau ;
- Je réalise une flottaison sur le dos pendant 5 secondes ;
- Je réalise une sustentation verticale pendant 5 secondes ;
- Je nage sur le ventre pendant 20 mètres ;
- Je franchis une ligne d'eau ou je passe sous une embarcation ou un objet flottant.

TEST 6 — GRANDE PROFONDEUR

Le test doit s'effectuer sans reprise d'appui et en enchaînant les différentes actions.

- Je saute ou je plonge en grande profondeur ;
- Je reviens à la surface et je m'immerge pour passer sous un obstacle flottant ;
- Je nage 10 mètres sur le ventre en expirant dans l'eau (respiration aquatique) puis je réalise un surplace de 10 secondes et je nage 10 mètres sur le dos ;
- Je recherche un objet immergé à une profondeur minimum de 1,50 mètre.

TEST 7 — GRANDE PROFONDEUR

Il correspond au test de l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN)

Voir le détail du test de l'ASSN au dos.

TEST 8 — GRANDE PROFONDEUR

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

TEST ENDURANCE — GRANDE PROFONDEUR

Je nage sans m'arrêter en expirant régulièrement dans l'eau (respiration aquatique) entre 7 à 10 minutes.