Ce livret appartient à

_____

Mon petit livret du nageur

À REMPLIR POUR SUIVRE MON ÉVOLUTION !

BÉBÉS NAGEURS
6 MOIS > 4 ANS

STAGES VACANCES & COURS DE NATATION À L'ANNÉE
DÈS 4 ANS

MODE D'EMPLOI

- Je comprends les objectifs à atteindre. Il faut parfois du temps pour y arriver. **Pas d'inquiétude !**
- Je m'auto-évalue en cochant le niveau atteint au fur et à mesure des séances.
- Je compare mon niveau avec celui demandé à l'école : le « savoir-nager » (ASSN).
- Je garde et je remplis mon livret à la maison.

Une médaille symbolisera la ou les année(s) d'apprentissage passée(s) à Ker Aqua.

Pensez-y ! KER'AQUA

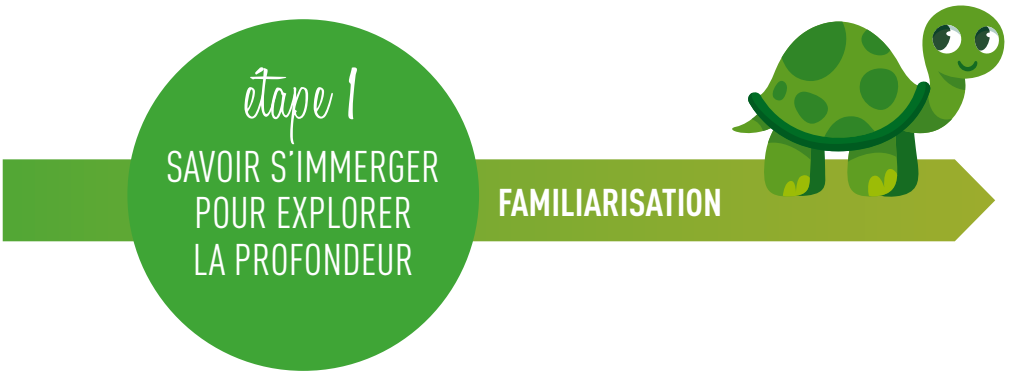
Le bonnet Ker Aqua en silicone de qualité est disponible sur commande en plusieurs coloris.

www.keraqua.fr

KER'AQUA
Piscine et bien-être

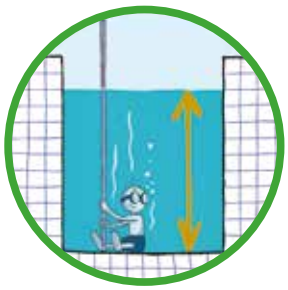
LA PROGRESSION DU NAGEUR

S'AUTO-ÉVALUER & COMPRENDRE LES OBJECTIFS À ATTEINDRE - ÉTAPE 1



❒ Découvrir le bassin, se familiariser à ce nouvel environnement

❒ Adapter sa respiration au milieu (apnée, inspirer/expirer)



❒ Mettre la tête sous l'eau (corps entier)

❒ Explorer la profondeur et augmenter le temps d'apnée

LA PROGRESSION DU NAGEUR

S'AUTO-ÉVALUER & COMPRENDRE LES OBJECTIFS À ATTEINDRE - ÉTAPE 3

étape 2

SAVOIR FLOTTER EN COMPRENANT LA REMONTÉE PASSIVE

AISANCE AQUATIQUE

❒ Descendre le long d'un support et se laisser remonter sans bouger (remontée passive)

❒ Sauter et se laisser remonter sans bouger (remontée passive)

❒ Flotter en boule et accepter le déséquilibre

❒ Flotter sur le ventre et savoir se redresser là où j'ai pied

❒ Flotter sur le ventre (flèche) et accepter le déséquilibre

❒ Flotter sur le dos et accepter le déséquilibre

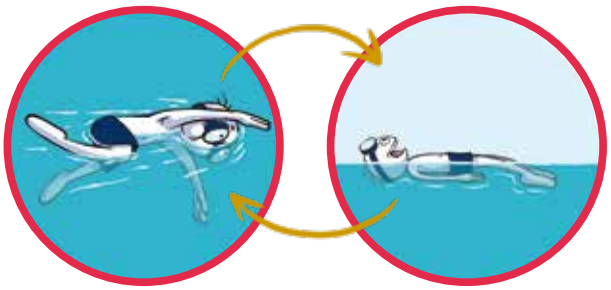
LA PROGRESSION DU NAGEUR

S'AUTO-ÉVALUER & COMPRENDRE LES OBJECTIFS À ATTEINDRE - ÉTAPE 3

❒ Rechercher l'allongement, l'alignement du corps (limiter les résistances)

❒ Savoir se déplacer 5 mètres au moins en s'appuyant sur l'eau avec des appuis plus efficaces

❒ Maîtriser le plongeon canard



❒ Se retourner sur le dos pour respirer, se reposer et repartir de nouveau sur le ventre

❒ Varier les chutes : perte de repères. Revenir à la surface et au bord sereinement

LA PROGRESSION DU NAGEUR

S'AUTO-ÉVALUER & COMPRENDRE LES OBJECTIFS À ATTEINDRE - ÉTAPE 4

❒ Vers le dos crawlé

❒ Vers le crawl

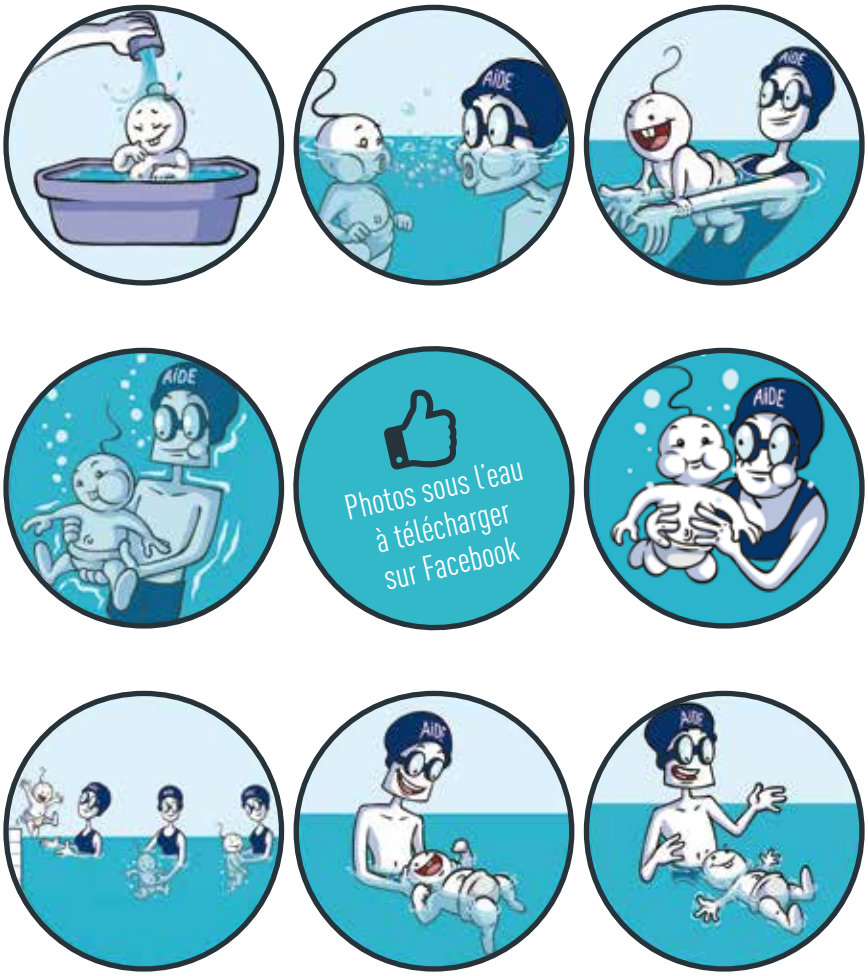
❒ Vers la brasse

❒ Plongeon (selon la profondeur)

❒ Vers le papillon

❒ Nager plus efficacement et plus longtemps

Cela commence dès les bébés nageurs (6 MOIS-4 ANS)

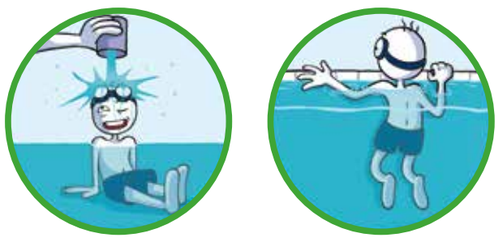


LA PROGRESSION DU NAGEUR

S'AUTO-ÉVALUER & COMPRENDRE LES OBJECTIFS À ATTEINDRE

étape 1
SAVOIR S'IMMERGER POUR EXPLORER LA PROFONDEUR

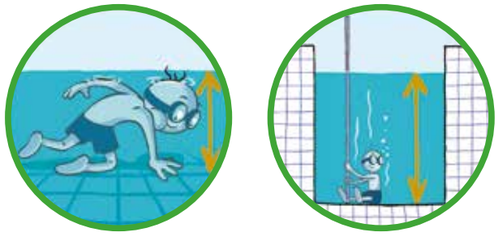
FAMILIARISATION



❒ Découvrir le bassin, se familiariser à ce nouvel environnement

❒ Adapter sa respiration au milieu (apnée, inspirer/expirer)

❒ Mettre la tête sous l'eau (corps entier)



❒ Explorer la profondeur et augmenter le temps d'apnée

étape 2
SAVOIR FLOTTER EN COMPRENANT LA REMONTÉE PASSIVE

AISANCE AQUATIQUE

❒ Descendre le long d'un support et se laisser remonter sans bouger (remontée passive)

❒ Sauter et se laisser remonter sans bouger (remontée passive)

❒ Flotter en boule et accepter le déséquilibre

❒ Flotter sur le ventre et savoir se redresser là où j'ai pied

❒ Flotter sur le ventre (flèche) et accepter le déséquilibre

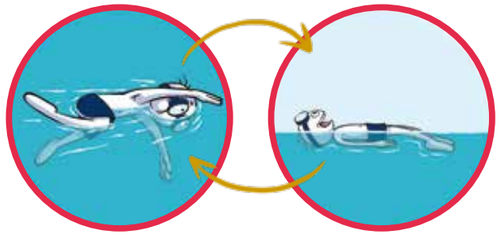
❒ Flotter sur le dos et accepter le déséquilibre

étape 3
SAVOIR SE SAUVER PUIS SAVOIR NAGER

SAVOIR NAGER

❒ Rechercher l'allongement, l'alignement du corps (limiter les résistances)

❒ Savoir se déplacer 5 mètres au moins en s'appuyant sur l'eau avec des appuis plus efficaces



❒ Se retourner sur le dos pour respirer, se reposer et repartir de nouveau sur le ventre

❒ Maîtriser le plongeon canard

❒ Varier les chutes : perte de repères. Revenir à la surface et au bord sereinement

étape 4
SAVOIR MIEUX NAGER, MIEUX PLONGER : VERS LA NATATION

NATATION

❒ Vers le dos crawlé

❒ Vers le crawl

❒ Vers la brasse

❒ Plongeon (selon la profondeur)

❒ Vers le papillon

❒ Nager plus efficacement et plus longtemps

Cela commence dès les bébés nageurs
(6 MOIS-4 ANS)

Photos sous l'eau à télécharger sur Facebook

LE TEST D'AISANCE AQUATIQUE — 20 MÈTRES

AVEC OU SANS LUNETTES

Pour les accueils collectifs de mineurs (ACM) et les activités nautiques (Jeunesse et Sports)

— Arrêté du 25 avril 2012

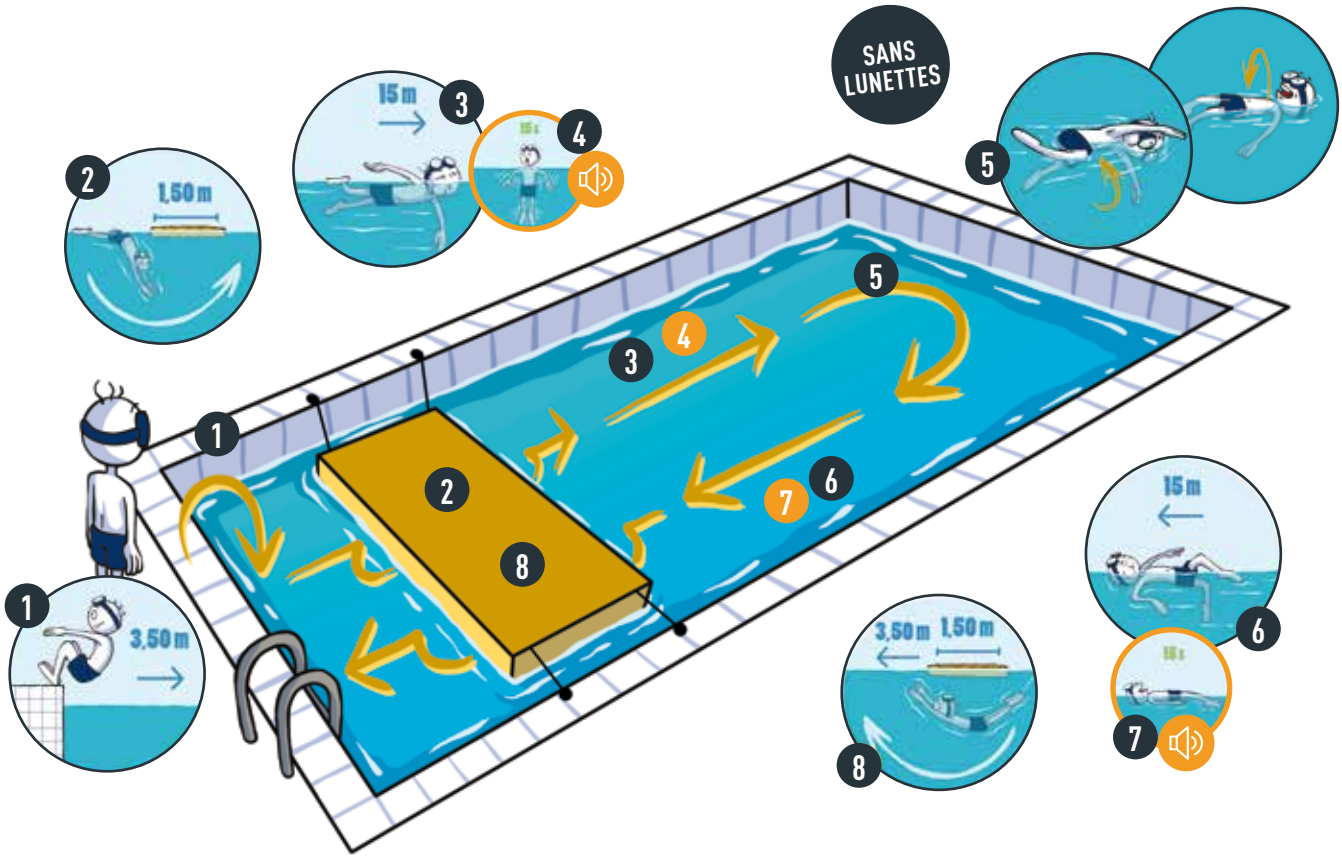
1. Effectuer un saut dans l'eau
2. Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 sec
3. Réaliser un surplace vertical pendant 5 sec
4. Nager sur le ventre sur une distance 20 m
5. Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant

Sans condition de profondeur, ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité. Un certificat attestant de la réussite au test est remis à l'apprenant ou à son représentant légal.

ATTESTATION SCOLAIRE DU SAVOIR-NAGER (ASSN) — 40 MÈTRES

Attestation validée prioritairement dans les classes de CM_1, CM_2 ou 6e

— Arrêté du 9 juillet 2015



1 À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière
ⓘ *Position accroupie entrée fesses ou dos, dos orienté vers 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*

2 Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m
ⓘ *Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle*

3 Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m
ⓘ *Déplacement libre sans contrainte temporelle*

4 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 m
ⓘ *Position verticale statique visage et voies respiratoires émergées*

5 Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale
ⓘ *Aucun contact murs ou fond du bassin*

6 Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 m
ⓘ *Déplacement libre sans contrainte temporelle*

7 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 m
ⓘ *Position horizontale statique avec ou sans action de stabilisation voies respiratoires émergées*

8 Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète
ⓘ *Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle*

Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ

juillet 2021 — Design & réalisation : labinocle.com — Illustrations : **Armand Sibiril**. NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE.