

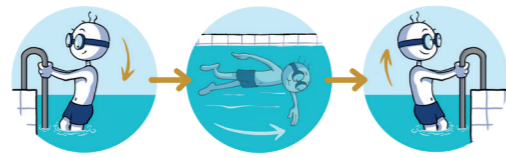
Les tests officiels pour évaluer son niveau

Aisance aquatique - avant 6 ans

10 mètres — Décret et arrêté du 28/02/2022

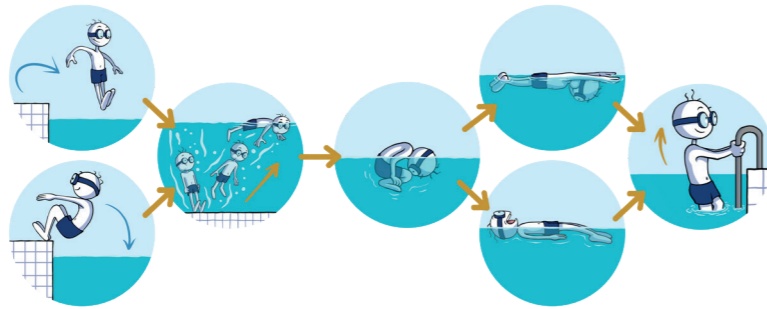
PALIER 1

- Entrer seul dans l'eau
- Se déplacer en immersion complète (tête sous l'eau)
- Sortir seul de l'eau



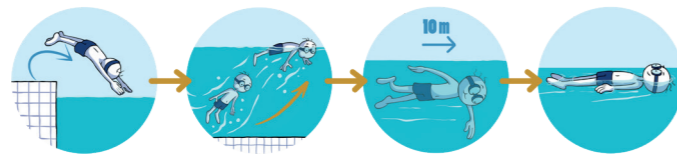
PALIER 2

- Sauter ou chuter dans l'eau
- Se laisser remonter
- Flotter de différentes manières
- Regagner le bord
- Sortir seul



PALIER 3

- Entrer dans l'eau par la tête
- Remonter à la surface
- Parcourir 10 m en position ventrale tête immergée
- Flotter sur le dos avec le bassin en surface



Pass-nautique

20 mètres — Décret et arrêté du 28/02/2022

AVEC OU SANS
LUNETTES

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



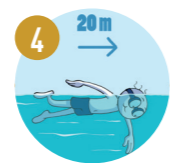
Effectuer un saut dans l'eau



Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 sec



Réaliser un surplace vertical pendant 5 sec



Nager sur le ventre sur une distance 20 m

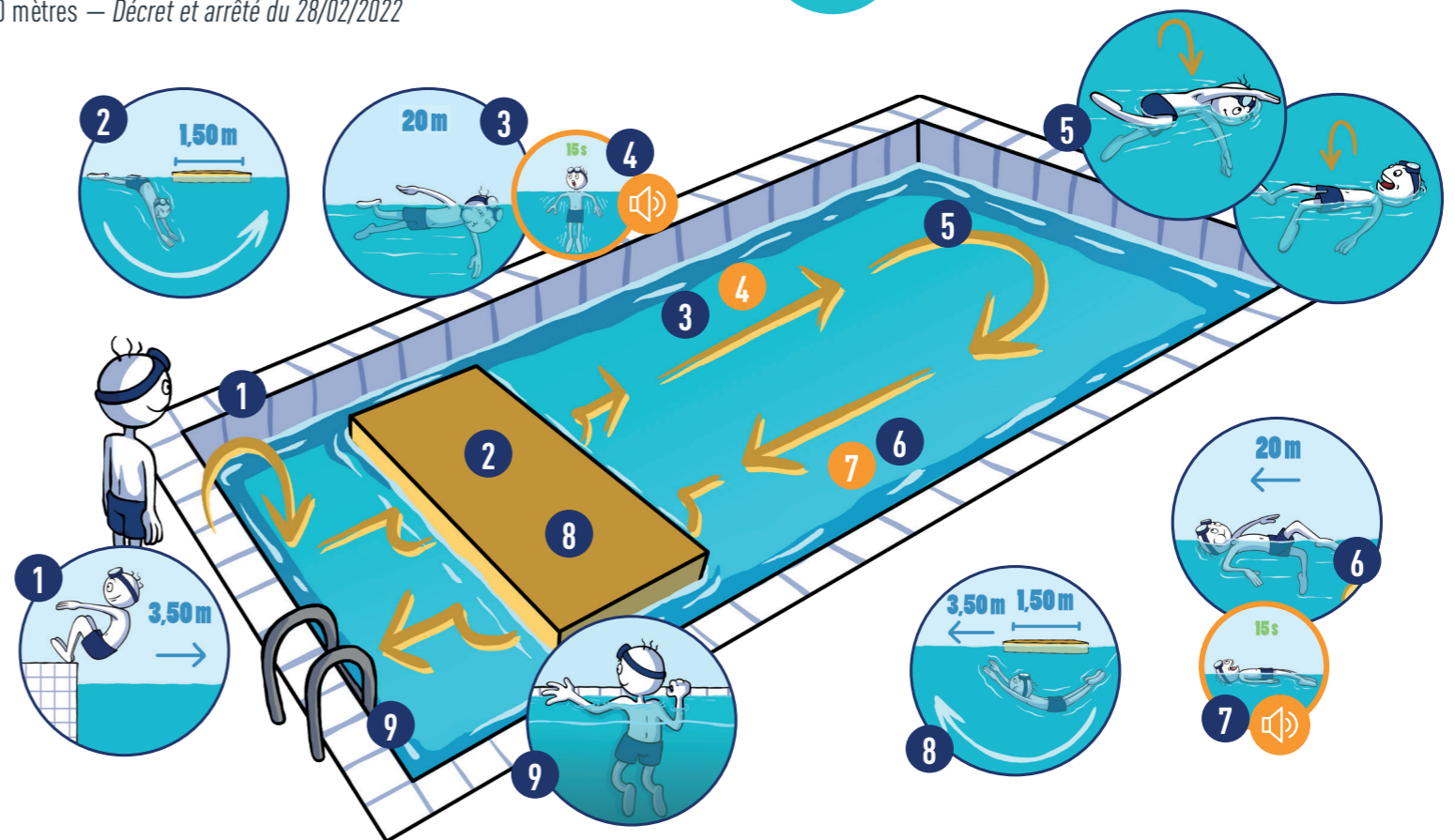


Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant

Savoir nager en sécurité (SNS) - avant 12 ans

50 mètres — Décret et arrêté du 28/02/2022

SANS
LUNETTES



Réalisation d'un parcours en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière
① 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
① Déplacement libre
- Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m
① Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle
- Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 m
① 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
① Position verticale statique visage et voies respiratoires émergées
- Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale
① Aucun contact murs ou fond du bassin
- Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m
① 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
① Position horizontale statique avec ou sans action de stabilisation voies respiratoires émergées
- Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète
① Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle
- Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ
S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable

Cycles d'apprentissage du savoir-nager

Prévention des noyades et développement de l'aisance aquatique

ATTESTATION SAVOIR NAGER

BÉBÉ NAGEUR

AISSANCE AQUATIQUE DE 4 À 6 ANS - PALIER 1 > PALIER 2 > PALIER 3

J'APPRENDS À NAGER POUR LES 6-12 ANS

12 ANS OU AVANT