

# Fiche d'aide au suivi des progrès des élèves en Natation

école	Nom de l'enseignant.e : classe :
-------	-------------------------------------

Début de cycle :
Fin de cycle :

Nom	Prénom	Absences	aisance aquatique			ATTESTATION DU SAVOIR NAGER SECURITAIRE - ASNS <small>(test réalisé sans lunettes)</small>									
			PALIER 1	PALIER 2	PALIER 3										
			Entrer dans l'eau.	Toucher le fond et enchaîner avec une remontée passive.	Parcourir 10 m sans prise d'appui solide.	<b>Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.</b> <b>S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.</b> <b>ASNS validé si enchaînement des différents exercices.</b>									
			Se déplacer le long du bord épaules immergées.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Palier 2 : sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul.										
			Immerger complètement la tête pendant plusieurs secondes.	Toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) (Immersion bras tendus).	Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos (chute arrière)	<b>Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.</b>									
			Sortir de l'eau.	Toucher le fond et enchaîner avec une remontée passive.	Enchaînement : puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur.										
			Palier 1 : entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et sortir seul de l'eau.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	S'allonger sur le ventre. Bras dans le prolongement du corps, tête sous les bras quelques secondes.	<b>Faire demi-tour sans reprise d'appui et passer d'une position ventrale à une position dorsale.</b> <b>Se déplacer sur le dos pendant 20 m.</b> <b>Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace horizontal pendant 15 s puis reprendre le déplacement pour terminer les 20 m.</b>									
			Toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) (Immersion bras tendus).	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	S'allonger sur le dos, le bras le long du corps le temps de quelques échanges respiratoires.										
			Palier 2 : sauter ou chuter dans l'eau, se laisser remonter, flotter de différentes manières, regagner le bord et sortir seul.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager.	<b>Se déplacer sur le ventre sur 15m.</b> <b>Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 s puis reprendre le déplacement pour terminer les 20 m.</b>									
			Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos (chute arrière)	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Parcourir 10 m sans prise d'appui solide.										
			Enchaînement : puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	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, regagner le bord et sortir seul.	<b>Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.</b>									
			S'allonger sur le ventre. Bras dans le prolongement du corps, tête sous les bras quelques secondes.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	A partir du bord de la piscine, entrer en chute arrière dans l'eau.										
			S'allonger sur le dos, le bras le long du corps le temps de quelques échanges respiratoires.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle.	<b>Se déplacer sur le ventre sur 15m.</b> <b>Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 s puis reprendre le déplacement pour terminer les 20 m.</b>									
			Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5m.										
			Parcourir 10 m sans prise d'appui solide.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Se déplacer sur le ventre sur 15m.	<b>Faire demi-tour sans reprise d'appui et passer d'une position ventrale à une position dorsale.</b> <b>Se déplacer sur le dos pendant 20 m.</b> <b>Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace horizontal pendant 15 s puis reprendre le déplacement pour terminer les 20 m.</b>									
			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, regagner le bord et sortir seul.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 s puis reprendre le déplacement pour terminer les 20 m.										
			A partir du bord de la piscine, entrer en chute arrière dans l'eau.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Se déplacer sur le ventre sur 15m.	<b>Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.</b>									
			Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 s puis reprendre le déplacement pour terminer les 20 m.										
			Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5m.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Se déplacer sur le ventre sur 15m.	<b>Faire demi-tour sans reprise d'appui et passer d'une position ventrale à une position dorsale.</b> <b>Se déplacer sur le dos pendant 20 m.</b> <b>Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace horizontal pendant 15 s puis reprendre le déplacement pour terminer les 20 m.</b>									
			Se déplacer sur le ventre sur 15m.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 s puis reprendre le déplacement pour terminer les 20 m.										
			Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 s puis reprendre le déplacement pour terminer les 20 m.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Se déplacer sur le ventre sur 15m.	<b>Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.</b>									
			Faire demi-tour sans reprise d'appui et passer d'une position ventrale à une position dorsale.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace horizontal pendant 15 s puis reprendre le déplacement pour terminer les 20 m.										
			Se déplacer sur le dos pendant 20 m.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Se déplacer sur le ventre sur 15m.	<b>Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.</b>									
			Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace horizontal pendant 15 s puis reprendre le déplacement pour terminer les 20 m.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 s puis reprendre le déplacement pour terminer les 20 m.										
			Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Se déplacer sur le ventre sur 15m.	<b>Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.</b>									
			Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 s puis reprendre le déplacement pour terminer les 20 m.										
			S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Se déplacer sur le ventre sur 15m.	<b>Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.</b>									
			ASNS validé si enchaînement des différents exercices.	A partir d'un saut, toucher le fond avec les pieds (profondeur : taille avec le bras levé) puis se laisser remonter.	Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 s puis reprendre le déplacement pour terminer les 20 m.										