

## Détail de l'ASNS (Test de l'Attestation du Savoir-Nager en Sécurité)













Réalisation en continuité et sans reprise d'appuis solides.

Aucune contrainte ou limite de temps - sans lunettes.



- 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.
- S'ancrer de manière sécurisée.

## VALIDATION DES ACQUIS DATE ET BADGES OBTENUS

 	  AA - palier 1	  AA - palier 2
  AA - palier 3	  PASS-NAUTIQUE	  ASNS

# LIVRET DE NATATION

Nom :

Prénom :

TEST **Petite Profondeur :**



- Je mets le visage dans l'eau en faisant des bulles.
- Je marche sur les mains, allongé.e sur le ventre en très faible profondeur (marches).
- J'entre et je sors de l'eau en autonomie (escalier, saut, toboggan, échelle, ...).



TEST

**Aisance aquatique AA-palier 1 :**

*au minimum taille de la personne avec le bras levé.*



**Moyenne ou Grande Profondeur :**

- J'entre seul.e dans l'eau.
- Je sors seul.e de l'eau.
- Je me déplace avec les épaules immergées.
- Je m'immerge complètement la tête pendant plusieurs secondes.



TEST

**Aisance aquatique AA-palier 2 :**

*au minimum taille de la personne avec le bras levé.*



**Moyenne ou Grande Profondeur :**

- Je touche le fond avec les pieds puis me laisse remonter sans rien faire.
- Je saute sans aide, je touche le fond avec les pieds et remonte sans rien faire



TEST

**Aisance aquatique AA-palier 3 :**

*au minimum taille de la personne avec le bras levé.*



**Grande profondeur :**

- Je bascule en avant depuis le bord pour entrer dans l'eau par le haut du dos et je pivote pour me retrouver dos au mur.
- Je m'allonge sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras pendant quelques secondes (flèche).
- Je m'allonge sur le dos, bras dans le prolongement du corps le temps de plusieurs échanges ventilatoires.
- J'entre dans l'eau par la tête en premier et je glisse plusieurs mètres sans nager (plongeon + glissée ventrale).
- Je nage 10 m sur le ventre sans prise d'appui solide.



TEST

**Pass-nautique :**



- 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 passe sous une embarcation.



TEST

**ASNS**

**(Attestation du Savoir-Nager en Sécurité)**



**Attitudes & connaissances :**

- Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.
- Connaître et respecter 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 l'ASNS permet d'évoluer en sécurité.



**Parcours → voir le détail du test de l'ASNS au dos.**

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