

Mon carnet de nage

Nom :

Prénom :

Date de naissance : ... / ... /

Piscine d'agglomération

Rue Sainte Rose - 73000 Chambéry

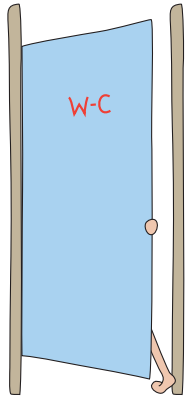
tél.: 04 79 33 11 50 - fax : 04 79 33 49 55

equipements.sportifs@chambery-metropole.fr

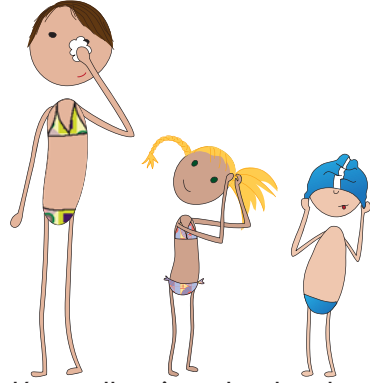
www.chambery-metropole.fr

Règles d'hygiène

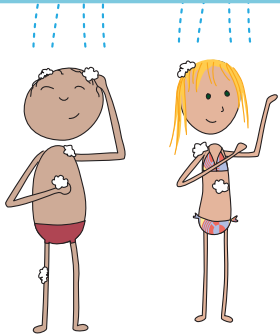
Avant d'accéder aux bassins :



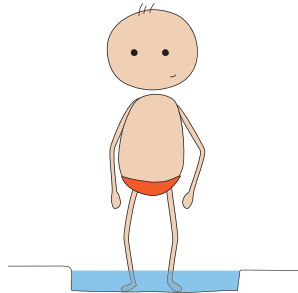
aller aux toilettes



se démaquiller, s'attacher les cheveux,
mettre un bonnet de bain



prendre une douche savonnée
avant et après la baignade



mettre les 2 pieds dans le pédiluve



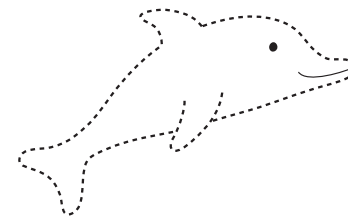
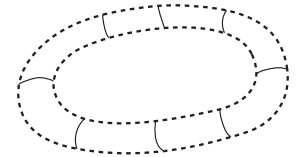
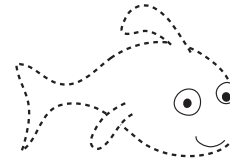
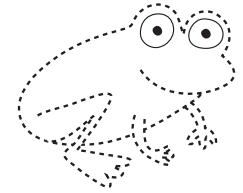
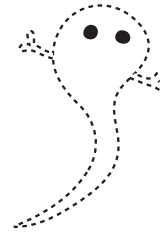
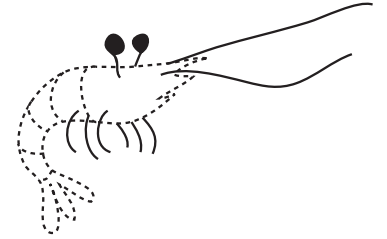
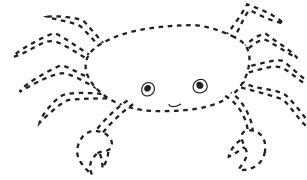
short de bain interdit



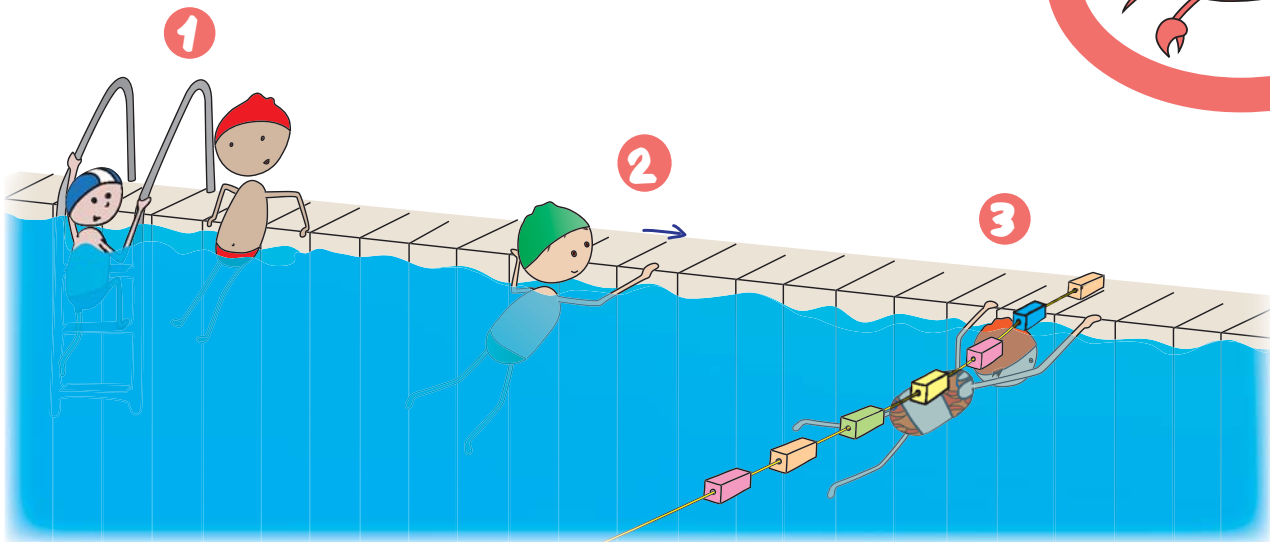
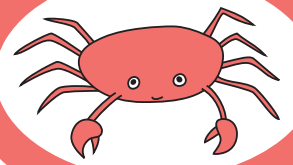
sac interdit au bord des bassins.

**Ce carnet de nage va suivre tes progrès en natation, n'oublie pas de le prendre avec toi à chaque séance.
Prends-en soin pour le garder longtemps.**

Quand tu passes un niveau de nage, on te donne un autocollant à coller ici :



Niveau **crabe**



> Parcours à réaliser dans un endroit où l'enfant n'a pas pied.

1 Entrer dans l'eau de manière libre.

☐ validé

2 Se déplacer sur 10 m, le long du mur ; épaules immergées, en se tenant au bord.

☐ validé

3 Passer sous un obstacle sans le toucher.

☐ validé

☐ **parcours réalisé en totalité le / /**
Signature du MNS :

Niveau **crevette**



> Parcours à réaliser en profondeur au minimum égale à la taille de l'enfant plus un bras.

1 Entrer dans l'eau de manière libre.

☐ validé

2 Se déplacer sur 10 m, avec une main au mur ; tête immergée hors des périodes d'inspiration.

☐ validé

3 S'immerger avec une aide matérielle, tout en soufflant et en ouvrant les yeux.

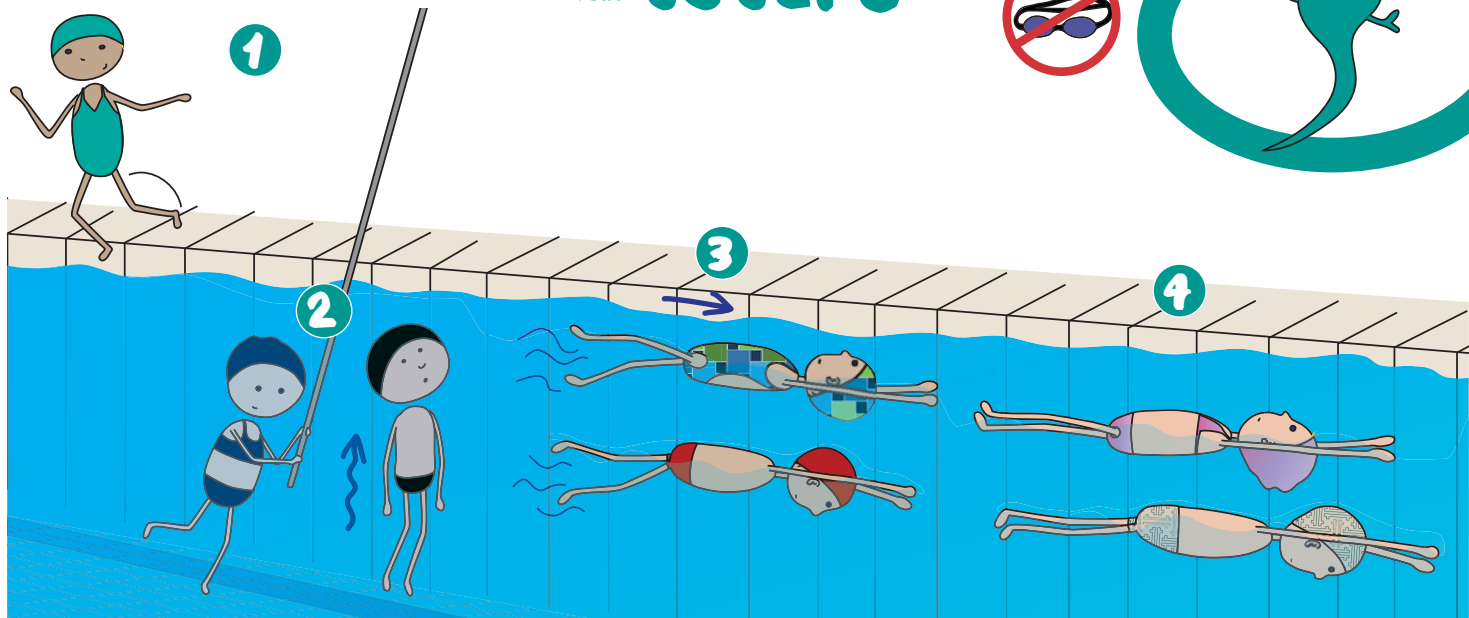
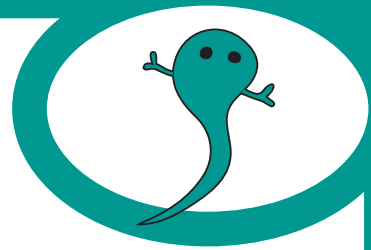
☐ validé

4 Toucher le fond avec une aide matérielle.

☐ validé

☐ **parcours réalisé en totalité le / /**
Signature du MNS :

Niveau têtard



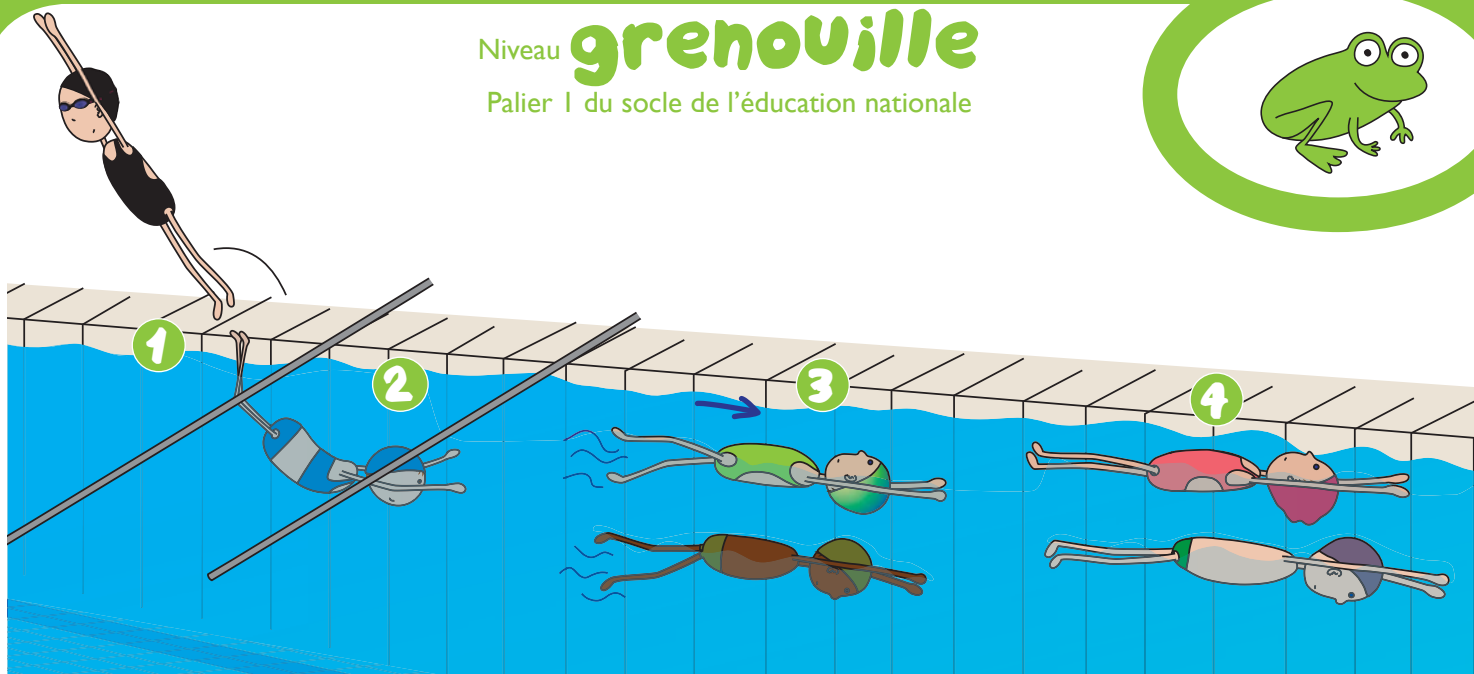
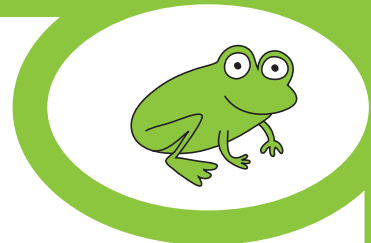
> Parcours à réaliser en profondeur au minimum égale à la taille de l'enfant plus un bras.

1 Entrer dans l'eau par un saut.	2 Toucher le fond avec ou sans aide et remonter de manière passive.	3 Se déplacer avec ou sans les bras sur un parcours de 15 m en position ventrale puis dorsale avec possibilité de reprise d'appui.	4 Tenir un équilibre ventral puis dorsal.
<input type="checkbox"/> validé	<input type="checkbox"/> validé	<input type="checkbox"/> validé	<input type="checkbox"/> validé

☐ **parcours réalisé en totalité le / /**
Signature du MNS :

Niveau grenouille

Palier I du socle de l'éducation nationale



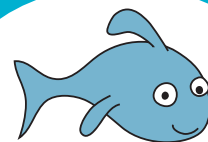
> Parcours à réaliser en profondeur au minimum égale à la taille de l'enfant plus un bras.

1 Entrer dans l'eau par un saut gainé.	2 Déplacement de 2 m sous l'eau.	3 Se déplacer avec ou sans les bras sur un parcours de 15 m en position ventrale ou dorsale sans reprise d'appui.	4 Tenir un équilibre ventral ou dorsal.
<input type="checkbox"/> validé	<input type="checkbox"/> validé	<input type="checkbox"/> validé	<input type="checkbox"/> validé

☐ **palier I du socle validé**
Signature de l'enseignant :

☐ **parcours réalisé en totalité le / /**
Signature du MNS :

Niveau **poisson**
Palier 2 du socle de l'éducation nationale



> Parcours à réaliser en profondeur au minimum égale à la taille de l'enfant plus un bras.

1 Entrer dans l'eau par un plongeon.	2 Rechercher un objet au fond et effectuer une remontée passive.	3 Parcours de 30 m avec ou sans les bras : 15 m en position ventrale avec passage sous un obstacle, 15 m en position dorsale, puis une reprise de nage en effectuant une coulée ventrale.	4 Equilibre vertical, avec une rotation (360°) dans un sens puis dans l'autre sens.
<input type="checkbox"/> validé	<input type="checkbox"/> validé	<input type="checkbox"/> validé	<input type="checkbox"/> validé

☐ **palier 2 du socle validé** (tâches 2, 3 et 4)
Signature de l'enseignant :

☐ **parcours réalisé en totalité le / /**
Signature du MNS :

Niveau **sauv'nage**
Palier 3 du socle de l'éducation nationale

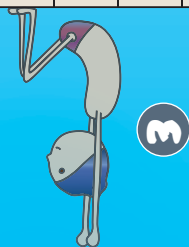
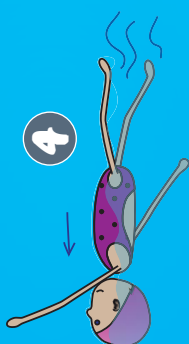
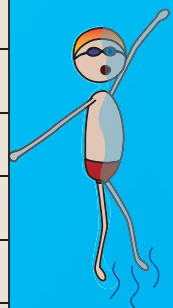
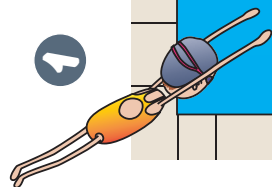
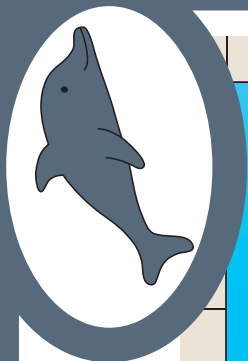


> Parcours à réaliser sans interruption, dans le grand bassin.

1 Entrer dans l'eau par un saut gainé avec impulsion, suivi d'une remontée passive.	2 Equilibre ventral pendant 5 s.	3 Passer dans un cerceau et tenir en position statique verticale pendant 5 s.	4 Déplacement ventral sur 15 m en passant successivement sous trois obstacles.	5 Equilibre dorsal pendant 5 s, suivi d'un déplacement dorsal sur 15 m.	6 Recherche d'un objet à 1,80 m de profondeur et terminer le parcours en position dorsale.
<input type="checkbox"/> validé	<input type="checkbox"/> validé	<input type="checkbox"/> validé	<input type="checkbox"/> validé	<input type="checkbox"/> validé	<input type="checkbox"/> validé

☐ **palier 3 du socle validé**
Signature de l'enseignant :

☐ **parcours réalisé en totalité le / /**
Signature du MNS :



> Parcours à réaliser sans interruption, dans le grand bassin.

1 Entrer dans l'eau par un plongeon suivi d'une coulée sur 5 m.	<input type="checkbox"/> validé
2 25 m en crawl.	<input type="checkbox"/> validé
3 Effectuer un virage culbute au mur et repartir en coulée dorsale.	<input type="checkbox"/> validé
4 25 m en dos crawlé.	<input type="checkbox"/> validé

☐ parcours réalisé en totalité le / /

Signature du MNS :

Attestations à photocopier

Centre de vacances et de loisirs

Je soussigné(e) M, Mme :

Maître Nageur Sauveteur diplômé d'Etat n°

atteste que :

a réalisé avec succès le test préalable à la pratique des activités aquatiques et nautiques en centre de vacances et de loisirs (conformément à l'article R 227-13 du code de l'action sociale et des familles)

☐ avec brassière de sécurité

☐ sans brassière de sécurité

1 effectuer un saut dans l'eau ;

2 réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;

3 réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;

4 nager sur le ventre pendant vingt mètres ;

5 franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

A Chambéry le : ... / ... / ...

Cachet de l'établissement

Signature

Education Nationale

Je soussigné(e) M, Mme :

MNS ou conseiller pédagogique en EPS

atteste que :

a réalisé avec succès le test préalable à la pratique des activités aquatiques et nautiques dans le cadre de l'Education Nationale (circ.2000-075 du 31/05/2000)

Le parcours a été effectué avec une brassière de sécurité muni d'un vêtement, sans présenter de signes de panique, dans une zone de bassin d'une profondeur au moins égale à 1,80 m :

1 une chute arrière

2 un parcours de 20 m

3 un passage sous une ligne d'eau

A Chambéry le : ... / ... / ...

Cachet de l'établissement

Signature

Attestation de natation (distance)

Je soussigné(e) M, Mme :

Maître Nageur Sauveteur diplômé d'Etat n°

atteste que :

a effectué avec succès mètres nage libre, départ : ☐ plongé ☐ sauté

A Chambéry le : ... / ... / ...

Cachet de l'établissement

Signature

Document réalisé par Chambéry métropole en partenariat avec
le SOC natation et l'Inspection d'Académie de la Savoie.



Toutes les illustrations utilisées, textes et autres éléments du carnet de nage sont propriété de Chambéry métropole.
Toute utilisation doit faire l'objet d'une autorisation d'exploitation.