

TESTS ACTIVITÉS NAUTIQUES

« La pratique des sports nautiques est subordonnée à la réussite à un test de natation permettant d'apprécier la capacité de l'élève à se déplacer dans l'eau, sans présenter de signe de panique, sur un parcours de 20 mètres, habillé de vêtements propres (tee-shirt, et, si possible, pantalon léger, de pyjama par exemple) et muni d'une brassière de sécurité conforme à la réglementation en vigueur, avec passage sous une ligne d'eau, posée et non tendue ».

Test validé le :

Signature du BEESAN

ESPACE NAUTIQUE DU GRAND CHALON

Rue d'Amsterdam - 71100 Chalons-sur-Saône
Tél. 03 85 46 60 35

www.espacenautique.legrandchalon.fr

Mon livret de NATATION SCOLAIRE



Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Ecole :



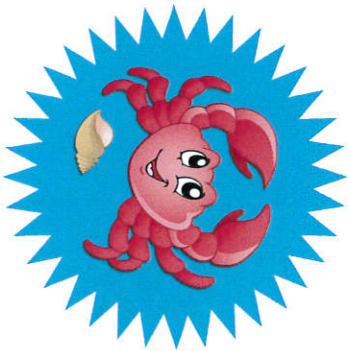
Je suis devenu(e)
UN CANARD

- Je descends à l'escalier et je marche sans tenir le mur du petit bassin
- Je mets la bouche dans l'eau



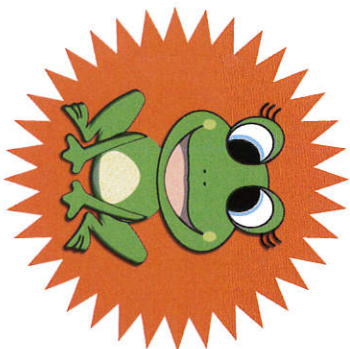
Je suis devenu(e)
UNE ÉTOILE DE MER

- Je saute dans le grand bassin et je réalise une étoile de mer sur le ventre et sur le dos en grande profondeur et je suis capable de me déplacer tout seul sur le ventre et/ou sur le dos
- Je récupère un objet de 1m10 à 1m35



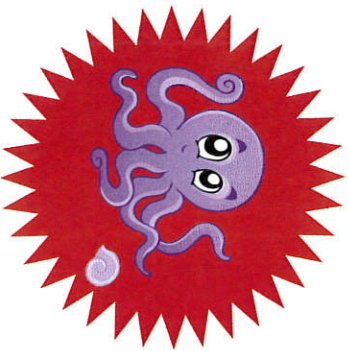
Je suis devenu(e)
UN CRABE

- Je saute dans le petit bassin
- Je mets la tête dans l'eau
- Je marche et / ou cours dans le petit bassin
- Dans le grand bassin, je me déplace en tenant le mur en mettant le visage dans l'eau



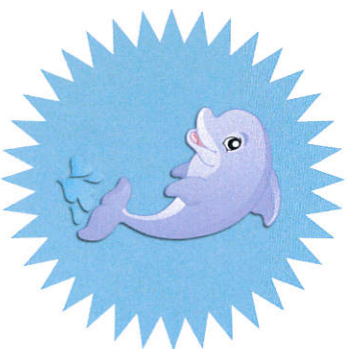
Je suis devenu(e)
UNE GRENOUILLE

- Je suis capable de récupérer un objet à 1m35 de profondeur
- J'entre dans l'eau la tête la première et je me déplace à l'aide de mes bras et mes jambes sur le ventre et sur le dos



Je suis devenu(e)
UNE PIEUVRE

- Dans le grand bassin, je saute
- Je me déplace en lâchant le mur dans le grand bassin
- Faire l'étoile de mer ventrale
- Passer dans des cerceaux dans le petit bassin



Je suis devenu(e)
UN DAUPHIN

- Je maîtrise le plongeon
- Je réalise un 50m deux nages codifiées (Papillon, Dos, Brasse, Crawl)
- Je récupère un objet jusqu'à 1m80 ou +
- Je vais récupérer le mannequin à 1m35, je le lâche et je remorque mon copain sur 5 m