

PROJET PÉDAGOGIQUE ATLANTIS NATATION SCOLAIRE



Conçu et réalisé par les Éducateurs Sportifs de la communauté de commune d'agglomération «arlysère»

· **Centre Atlantis (Ugine)**

Tél. 04 79 89 00 89 • E-mail. atlantis@arlysere.fr

SOMMAIRE

1- Le Centre nautique Atlantis.

- Plan.
- Photos et Accès.

2- Les règles de sécurité et d'hygiène.

- La sécurité
- L'hygiène

3- Organisation Pédagogique.

- Généralités et Fonctionnement.
- Utilisation du matériel pédagogique.
- Déroulement et aménagement du bassin.
 - Cycle 1 et 2.
 - Cycle 3.
- Évaluation

1- Le Centre Nautique Atlantis

● Plan



●Photos et Accès au Centre Nautique Atlantis



1- Dès votre arrivée →



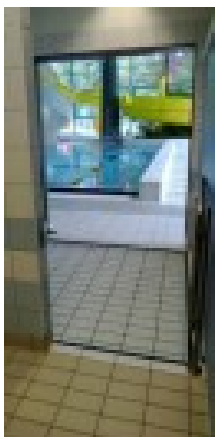
2- Présentez- vous l'accueil



3- Accédez aux vestiaires →



4- N'oubliez pas la douche et les toilettes



5- Accès au bassin →



6- S'asseoir et attendre les consignes des MNS.

2-Les règles de Sécurité et d'Hygiène

• Règles de Sécurité

- Attendre la présence d'un MNS pour entrer sur le bord du bassin. -

Ne pas courir, crier et pousser.

- Éviter de porter des bijoux qui peuvent s'accrocher.

SIGNAL D'ALARME

Plusieurs coups de sifflets = **ATTENTION DANGER**

EVACUATION RAPIDE DES BASSINS

S'ASSEOIR AU PLUS PROCHE DE LA SORTIE D'EAU

RESPECTER LES CONSIGNES DES MNS

ATTENDRE LES CONSIGNES DES ENSEIGNANTS

FIN DE SÉANCE

Un MNS frappe dans les mains

Il faut :

Sortir de l'eau

Rejoindre le ou les enseignants

Rejoindre les vestiaires dans le calme.

● Règles d'Hygiène

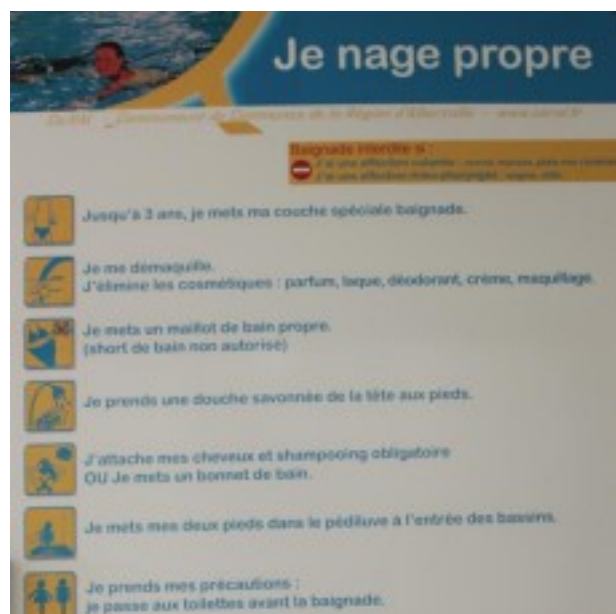
Les bons gestes pour garder une eau propre :

- Respecter les zones pieds chaussés/pieds nus.
- Mettre un maillot de bain propre et un bonnet de bain.
(short/boardershort ... interdit.)
- Jeter chewing-gums et pansements à la poubelle.
- Passer aux toilettes et se moucher.
- Prendre une douche complète corps et cheveux.
- Passer les 2 pieds dans les pédiluves en entrant sur le bassin.
- Seules les personnes en tenue de bain sont autorisées sur le bassin.

Pas de baignades si :

Plaies infectées, verrues non protégées, molluscum, rhume ou autres infections ... En cas de doute, voir avec les MNS.

« La bonne qualité de l'eau et la diminution des risques sanitaires dépendent de la volonté et de l'effort de tous. »



3-Organisation pédagogique

● Généralités

I) Fonctionnement général.

A prévoir en amont du cycle, en classe :

- Explications générales des lieux, du fonctionnement...
- Mettre le prénom des enfants au marqueur sur le bonnet de bain afin de les identifier et de faciliter les interventions des différents intervenants auprès de chacun.
- Pour gagner du temps le jour J, et favoriser leur autonomie, vous pouvez faire un petit atelier afin de leur montrer comment mettre leur bonnet de bain ainsi que leur lunettes de natation pour ceux qui en ont.

Le jour de votre venue :

- Entrer dans le calme dans l'établissement.
- Se présenter aux hôtesse d'accueil.
- Se rendre dans les vestiaires collectifs respectifs.

Dans un souci d'organisation, nous vous remercions de rassembler les affaires d'un même côté afin de ne pas mélanger vêtements et chaussures avec les classes précédentes ou suivantes.

1^{ere} séance : Le MNS donne l'autorisation d'entrer sur le bassin aux enfants (non douché).

Les consignes d'hygiène et de sécurité sont rappelées.

Un exercice d'évacuation sera simulé lors de la deuxième séance (sauf pour les maternelles).

II) Encadrement

L'encadrement est assuré par des professionnels qualifiés.

Enseignant/ ETAPS :

L'encadrement est assuré par l'enseignant de la classe ou, à défaut l'enseignant qui, dans le cadre de l'organisation du service, assure l'encadrement des séances de natation. Il participe à l'enseignement, notamment en prenant en charge un groupe de travail.

MNS :

Il assure l'hygiène et la sécurité de l'établissement. Il participe à l'enseignement dans le cadre de l'organisation du projet pédagogique.

Encadrement non qualifiés :

Parents agréés : Parents bénévoles qui évoluent dans l'eau ou hors de l'eau.

- sécuriser une partie de l'aménagement,
- surveiller l'aménagement,
- rassurer les enfants,
- inciter les enfants à utiliser le matériel,
- limiter le contact corporel.

III) Rappel de l'encadrement

Afin de garantir la sécurité des élèves, un taux minimum d'encadrants doit être respecté :

- En maternelle, un enseignant et deux adultes agréés, qualifiés ou bénévoles pour une classe.
- En élémentaire, un enseignant et un adulte agréé, qualifié ou bénévole pour une classe.
- Dans les classes multicours qui comprennent des élèves de grande section, il y aura lieu d'appliquer le taux d'encadrement prévu pour l'école maternelle. Toutefois, dans le cas où l'effectif total de la classe est inférieur à 20 élèves, l'encadrement sera alors limité à l'enseignant et un adulte agréé, qualifié ou bénévole.

Dans le cadre de nos parcours, nous imposons un taux encadrement minimum (voir document).

● Fonctionnement

I) Les séances.

- Groupe de niveau

La détermination des groupes est en fonction du nombre d'enfants et d'enseignants. L'évaluation initiale se fera par un MNS dans des groupes hétérogènes et lors de la 1^{er} séance.

- Groupe classe (hétérogène)

La détermination des groupes est en fonction du nombre d'enfants et d'enseignants. Ils seront réalisés de façon aléatoire sur le bassin ou en classe.

II) Cycle 1 et 2 (de la maternelle au CE2).

Les enseignants pourront organiser des groupes hétérogènes, de niveaux ou de l'âge en fonction du nombre d'élèves et d'encadrants

- Séance 1 et 2 :

ATELIER 1 : après être passés sous la douche les groupes se répartissent sur les ateliers. Les enseignants restent sur leur atelier et les enfants tournent sur ceux-ci (3 rotations maximum par séance).

-Séance 3 :

PARCOURS 1 : les enfants sont répartis sur le parcours et commencent leur séance (prévoir une explication globale du parcours). Les enfants écoutent et appliquent les consignes données par les enseignants (exercice vu dans les ateliers). Possibilité de réduire le parcours pour des classes avec peu d'effectif ou un niveau faible ou des maternelles (ne feraient qu'une partie du parcours) ou un manque d'effectif d'encadrant.

-Séance 4 et 5 :

ATELIERS 2 : même fonctionnement que pour les séances 1 et 2 avec des ateliers différents.

-Séance 6 :

PARCOURS 2 : même fonctionnement qu'en séance 3.

III) Cycle 3 (du CM1 à la 6ème).

Lors de la 1ere séance :

Le MNS donne l'autorisation d'entrer sur le bassin aux enfants non douchés. Les consignes d'hygiène et de sécurité sont rappelées.

Un exercice d'évacuation sera simulé lors de la deuxième séance.

Les enseignants pourront organiser des groupes hétérogènes ou homogènes, de niveaux ou d'âge en fonction du nombre d'élèves et d'encadrant.

Les séances suivantes:

Le bassin est aménagé suivant le niveau des enfants, avec ou sans matériel (éventuellement en suivant l'aménagement des cycles 1 et 2).

Le test du « savoir- nager » est décomposé en petit parcours.

Les séances seront également organisées en fonction des exigences du « Savoir Nager »

Exemple : Atelier « Entrée dans l'eau » : Saut, plongeon, chute arrière...

Atelier « Déplacement » : Ventral, Dorsal, avec ou sans matériel...

Atelier »immersion » : Se déplacer sous l'eau à différente profondeur et distance

Atelier « Flottaison » : Équilibre Ventral, Dorsal, vertical...

Documents évaluation : (voir fichiers annexes à la fin du document)

- Attestation Scolaire du « Savoir Nager » pour les cycles 3
- Attestation Scolaire « Pass nautique » pour les cycles 2

●Utilisation du matériel pédagogique.

« Je suis debout, Je m'immerge, Je m'allonge » puis « je me déplace en longueur, en durée, en profondeur »

De l'enfant terrien vers l'enfant nageur, voici quelques propositions pour l'utilisation du matériel présent au centre nautique Atlantis.

Câbles double petit bain



Objectif : Immersion

- Je passe sur un câble pour passer à l'intérieur,
- J'avance en tirant les câbles avec les mains, en bougeant mes jambes (pédalage), - Je fais des bulles avec ma bouche dans l'eau,
- Je me cache sous l'eau,
- Je vais toucher le sol avec mes pieds,
- Je passe sous un câble pour venir à l'intérieur,
- Je touche le sol avec mes genoux,
- Je touche le sol avec mes mains,
- Je touche le sol en plongeant la tête la première,
- Je fais une roulade avant.

Objectif : Flottaison et déplacement Ventral

- Je tire les câbles en mettant **la tête dans l'eau**,
- Je m'allonge, (je sors les pieds / tête dans l'eau) sans bouger les jambes,
- je lâche les câbles, je tends les bras en avant avec un battement de jambes,
- Idem, bras de brasse et battement de jambes,
- idem bras de brasse sans bouger les jambes.

Objectif : Flottaison et déplacement Dorsal

- Je m'allonge oreilles dans l'eau, ventre à la surface, pieds à la surface et je tire les câbles en reculant,
- Je tire les câbles sans bouger les jambes,
- Bras en croix sur les câbles je fais des battements,
- Je lâche les câbles (bras le long du corps), je fais des battements,

Objectif : Entrée dans l'eau

Petit Bain

- Je descends par l'échelle,
- Je saute entre les câbles,

Grand Bain

- Idem,
- La tête la 1ere

Cage



Objectif : Flottaison

- Je me laisse flotter Tête dans l'eau, une main sur la cage et l'autre au mur,
- Idem sur le dos,
- Je fais le tour de la cage en position d'étoile de mer en tirant la barre de surface.

Objectif : Immersion - Déplacement

- Je fais le tour de la cage,
- Je mets la tête dans l'eau,
- Je descends sous l'eau, je ramasse un objet,
- Je passe sous la barre vers l'intérieur,
- Je touche le fond avec les pieds,
- Je fais le tour de la cage en tirant la barre en profondeur,
- Je passe sous les barres en profondeur,
- Je traverse la cage sous l'eau.
- je descends au fond de la cage et je remonte passivement.

Mur

Objectif : Immersion Flottaison et Déplacement

- Je me déplace en tenant le mur avec une main et une frite dans l'autre,
- Je me cache sous l'eau,
- Je me déplace en tenant le mur avec une main,
- Je m'allonge et je me déplace en bougeant mes jambes,
- Je me déplace en doublant un obstacle (perche, camarade..)
- Je me tiens au mur (bras tendus) et je m'allonge avec un battement de jambes.
- Idem avec la tête dans l'eau
- Idem sans bouger les jambes = Etoile de mer
- En étoile de mer je me déplace le long du mur avec une main,
- En position allongée bras tendus devant (fusée) je me déplace avec mes jambes, - Je me déplace tête dans l'eau : bras de brasse, crawl, papillon, dos. J'attrape le mur pour respirer
- Je fais l'ascenseur = Rythme respiratoire = Souffler dans l'eau / Inspiration rapide
- Technique de nage Bras jambe Respiration

Objectif : Entrée dans l'eau

- Je descends à l'échelle,
- Assis au bord je descends dans l'eau,
- Je saute dans l'eau avec du matériel,
- je saute et j'attrape le matériel dans l'eau,
- Je saute dans l'eau sans matériel,
- Je tombe dans l'eau en position de boule,
- A genoux sur une planche je plonge,
- Je tombe dans l'eau mains aux chevilles, jambes tendues menton poitrine, - Je tombe dans l'eau tête la 1ere, mains dans le dos,
- Je plonge, à genoux, puis en position debout.

Porte Perche



Objectif : Immersion

- Je passe d'une perche à l'autre,
- Je descends au fond, la perche entre les jambes,
- Je descends au fond à l'aide d'une perche, je remonte avec l'autre, - -
- Je descends au fond à l'aide d'une perche et je remonte passivement,
- Je descends à l'aide de la perche tête vers le bas.

Rocher



Objectif : Immersion

- Rocher placé sous les câbles doubles petit bain,
- Je passe par-dessus le rocher,
- Je me place au milieu du rocher, je l'attrape en lâchant les câbles,
- J'attrape le rocher et je regarde à l'intérieur,
- Je passe dans les fenêtres la tête la première,

Tapis de Surface (jaune et bleu)



Objectif : Entrée dans l'eau

- Je m'assois et j'attrape le mur,
- Je marche rapidement avec ou sans matériel et je saute dans l'eau,
- Je marche en arrière avec ou sans matériel et je tombe dans l'eau,
- Je fais des roulades avant,
- Je cours et je plonge.

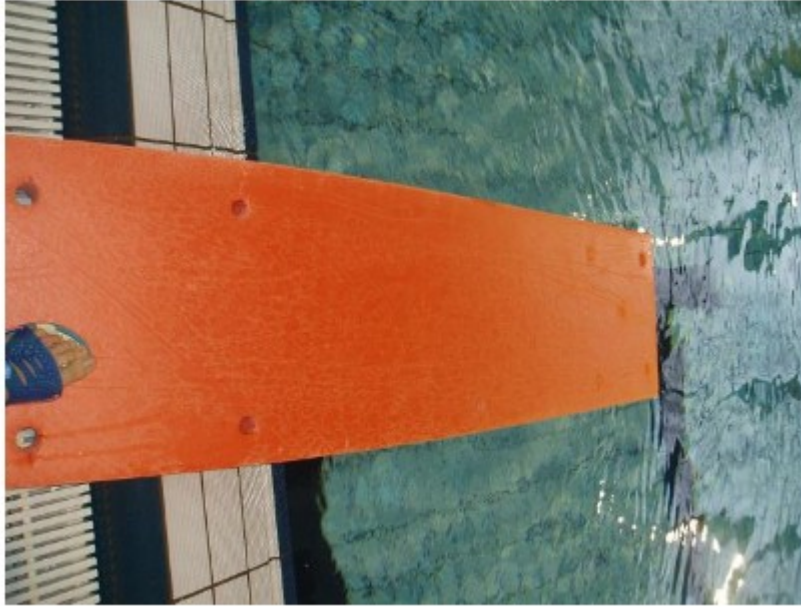
Bigliss



Objectif : Entrée dans l'eau

- Je glisse en position assise en tenant une perche et sans perche, - Je glisse en position ventrale, dorsale, à genoux,
- je glisse avec une frite, je glisse et j'attrape une frite dans l'eau,
- Je glisse tête la première et je fais une coulée,
- Je glisse la tête la première et je touche le fond.

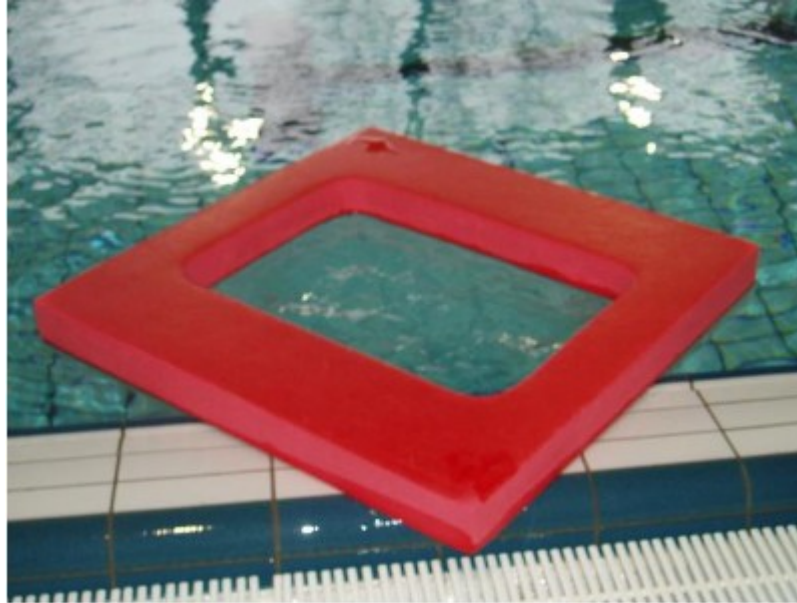
Tapis long Rigide



Objectif : Entrée dans l'eau

- Je m'assois au bord, je tombe dans l'eau,
- Je marche sur le tapis, je tombe dans l'eau,
- Genoux sur le tapis, je tombe tête la première,
- Je marche et je plonge au bout du tapis,
- Je marche et je fais un saut périlleux au bout du tapis,
- Tapis sur le plot (Adulte assis sur le bord du tapis),
- Je pars à genoux et j'entre dans l'eau en coulée ventrale, - Idem et je rentre ma tête pour aller toucher le fond,
- je suis assis ou accroupi au bout du tapis, je tombe en arrière, (test de voile)

Carré à trou



Objectif : Immersion

- Je tiens le mur, je passe sous le tapis pour entrer à l'intérieur,

Objectif : Entrée dans l'eau

- Je saute à l'intérieur, je me rattrape au tapis,
- Je saute à l'intérieur, sans toucher le tapis,
- Je plonge à l'intérieur, tête la première, genoux sur le tapis, - Je plonge à l'intérieur

Objectif : flottaison

- Je rentre dans le tapis et je fais un équilibre vertical pendant 5 secondes

Objets Lestés



Objectif : Immersion

Anneaux

- Placé dans les câbles, dans la cage, sous les portes-perche, libre...
- Je les attrape avec mes pieds, mes mains,
- Je saute du bord pour les attraper,

Cerceaux lestés

- Placés dans les câbles doubles, après un porte perche, au fond du bassin... - Je passe à l'intérieur,
- Je descends à la perche et je passe à l'intérieur,
- Je saute du bord, je passe à l'intérieur,
- Je plonge du bord, je passe à l'intérieur,
- De la surface plongeon canard, je passe à l'intérieur,
- Je passe dans plusieurs cerceaux.

Mannequin

- Placé dans le petit ou le grand bain, entre les câbles, dans la cage, sous les perches... - Je le touche avec les pieds, avec la main,
- Je vais le toucher et je le pousse sous l'eau (Jeu Relais immersion),
- Je le remonte,
- Je le remonte et je le tracte en marche arrière (initiation sauvetage).

Frite , Planche, Pull Boy



Objectif : Flottaison

Etoile de mer sur le dos Oreilles dans l'eau, ventre à la surface et pieds à la surface

- Deux frites sous les bras, je me mets en position debout,
- Deux frites sous les bras, je flotte en position ventrale et dorsale,
- Je lâche les frites pour tendre les bras en croix,
- Les deux mains sur les frites bras tendus idem planche et pull boy

Etoile de mer sur le ventre, regard au fond de l'eau bassin, jambes à la surface tendues.

objectif : Déplacement

Dorsal

- Je me déplace avec 2 frites l'une sous chaque bras,
- Je me déplace une frite sous les bras,
- Je me déplace frites dans les mains bras tendus(ou pull boy ou planche),
- Je bats des pieds et je mets la frite derrière la tête, bras tendus,
- Bras tendus, j'alterne le passage de bras,
- Pull boy entre les jambes j'avance avec mes bras sans les sortir de l'eau.,

Je nage le dos crawlé !

Ventral

- Je me déplace, une frite sous chaque bras, en soufflant dans l'eau,
- Je me déplace, une frite sous les bras, une frite dans les mains, en soufflant dans l'eau,
- Je me déplace bras tendus (fusée), une frite sous les bras, en soufflant dans l'eau,
- Je me déplace une frite sous les bras, en utilisant bras (bras de brasse) et jambes, - Je me déplace une frite dans les mains bras tendus (idem planche et PB),
- Je ne me déplace uniquement avec les bras de brasse, sans les jambes,
- Je ne me déplace uniquement avec les bras de brasse, sans les jambes, en travaillant le rythme respiratoire,
- Je me déplace à cheval sur une frite, position assise, avec des bras de brasse,
- Je me déplace sans matériel en battement, bras de brasse.

Je me déplace sans matériel battement bras de brasse

- Je me déplace une frite dans les mains bras tendus (idem planche et PB), et j'effectue un passage de bras, (1 puis 2) tête dans l'eau,
- Un bras tendu en tenant le flotteur, l'autre main sur la cuisse, je me déplace en battement et je passe sur le dos pour respirer
- Un bras tendu en tenant le flotteur, je respire sur le côté, à chaque passage de bras, idem en changeant de bras,
- Idem, un mouvement de bras je respire, un mouvement je ne respire pas,
- Sans matériel je tourne mes bras comme un moulin et passe sur le dos pour respirer, - Je tourne mes bras, battement de jambes respiration sur le côté, (2 temps, 3 temps) - Idem exercices avec le pull boy entre les jambes,
- Je tourne alternativement mes bras en respirant sur le côté, tous les 3 temps, battement de jambe,

Je nage le crawl !

- Je me déplace, une planche sous la poitrine, en appuyant mes deux bras simultanément dans l'eau et en les ramenant hors de l'eau.,
- Je me déplace avec un flotteur bras tendus, je fais des ondulations,
- Je me déplace en effectuant des ondulations, bras tendus devant, bras le long du corps et avec des bras de brasse,
- Je me déplace avec des ondulations, je passe mes 2 bras simultanément **respiration tous les temps et les deux temps.**

Je nage le papillon !

●Déroutement et aménagement du bassin

Cycle1 et 2

Séance 1 et 2 : ATELIERS 1

ATELIER 1/A

Entrée dans l'eau par le Bigliss / Déplacement entre les câbles

ATELIER 1/B

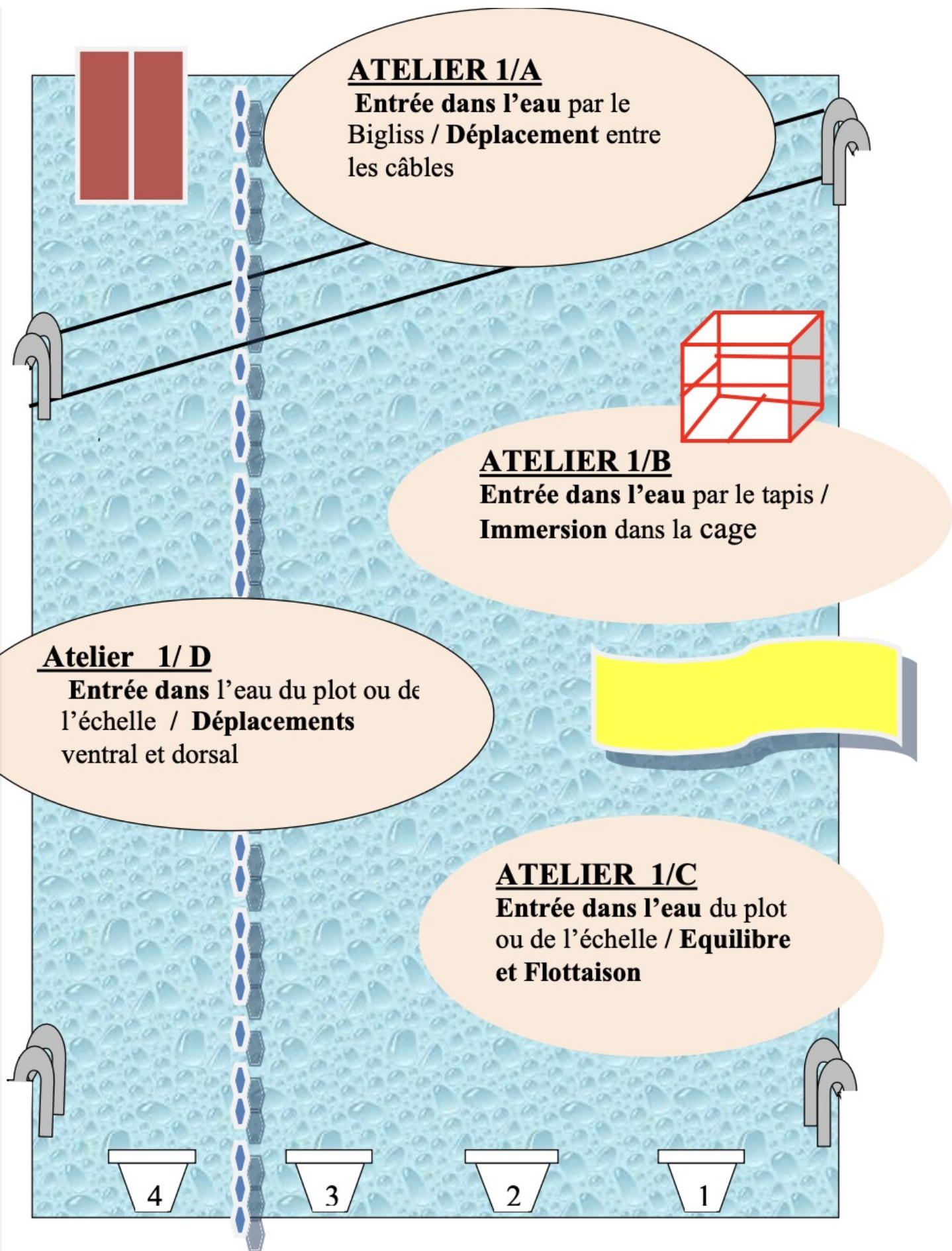
Entrée dans l'eau par le tapis / Immersion dans la cage

Atelier 1/D

Entrée dans l'eau du plot ou de l'échelle / Déplacements ventral et dorsal

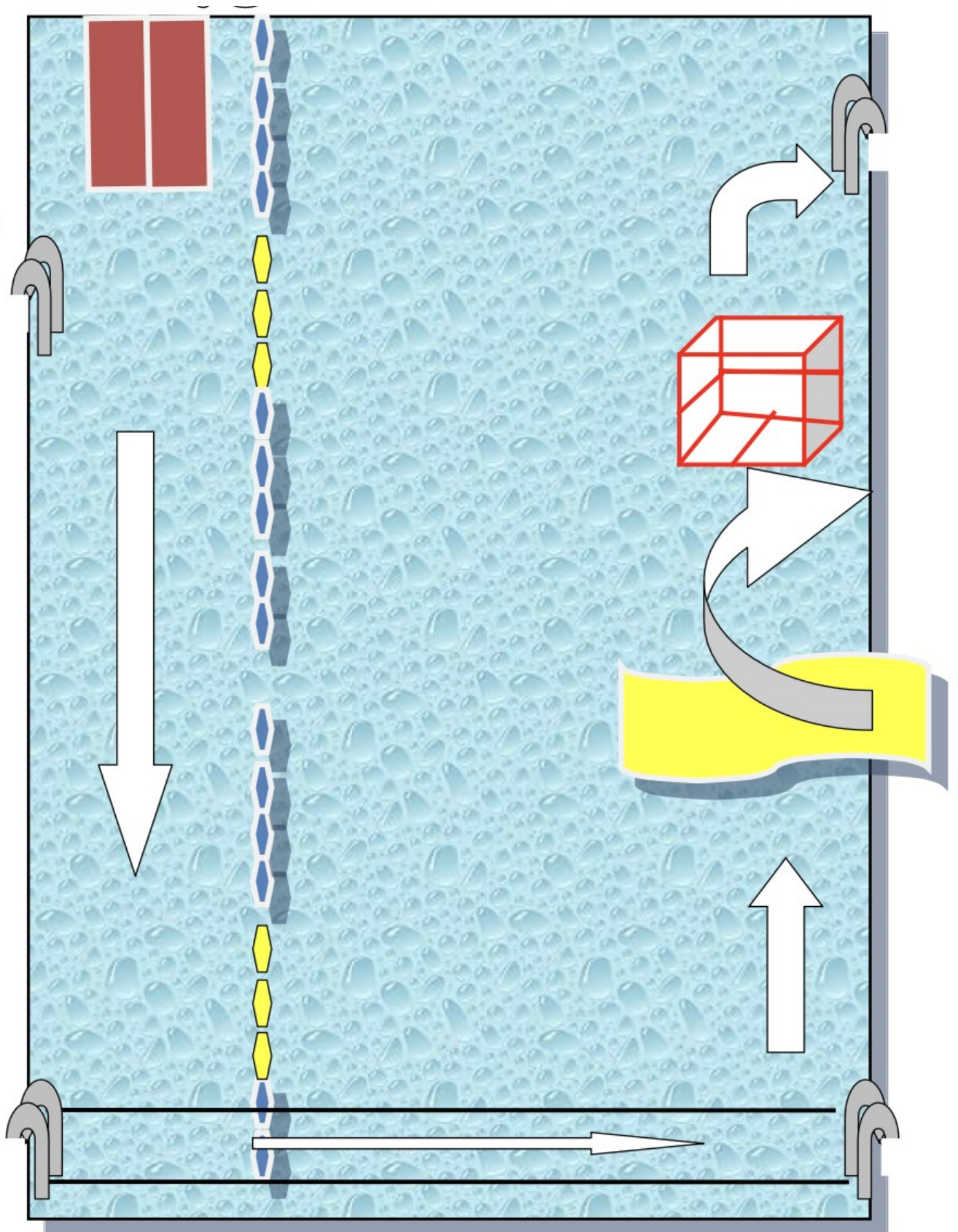
ATELIER 1/C

Entrée dans l'eau du plot ou de l'échelle / Equilibre et Flottaison



Séance 3 : Parcours 1

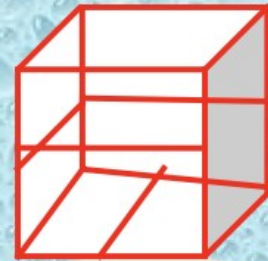
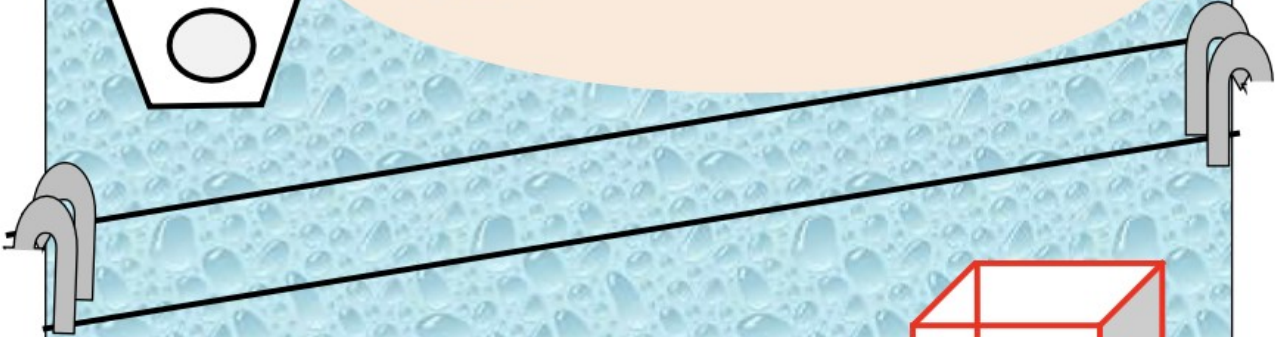
Entrée dans l'eau par le bigliss/Déplacement le long du mur/Traverser le bassin entre les câbles/Déplacement le long du mur/Entrée dans l'eau par le tapis/Déplacement le long du mur/Immersion dans la cage/Sortie par l'échelle.



Séance 4 et 5 : ATELIERS 2

ATELIER 2/A

Entrée dans l'eau sur le rocher ou du mur / Déplacement dans les câbles



ATELIER 2/C

Entrée dans l'eau au mur / Immersion.

ATELIER 2/B

Entrée dans l'eau sur le tapis / Immersion.



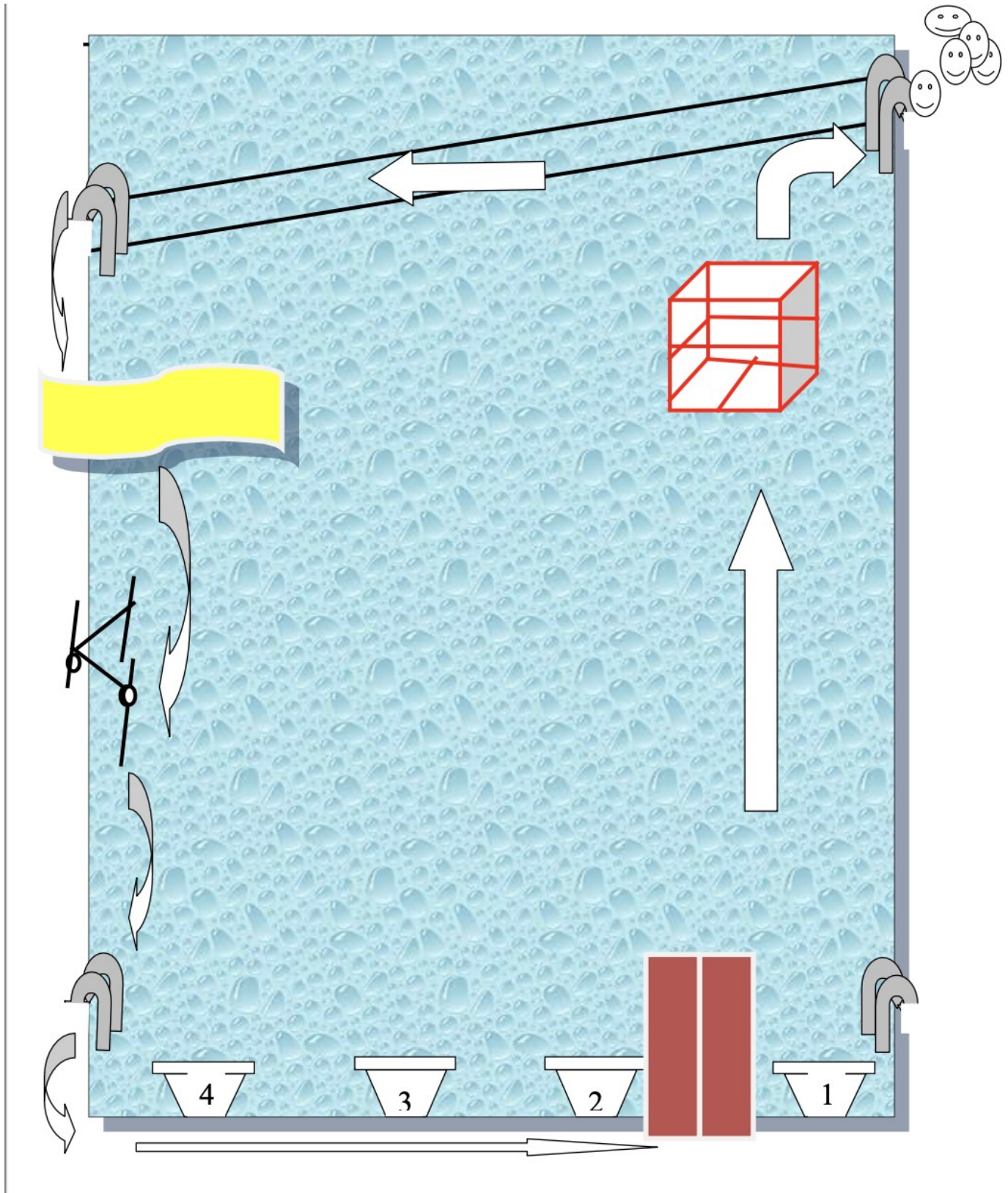
ATELIER 2/D

Entrée dans l'eau à l'échelle, du plot ou du Bigliss / Déplacement.



Séance 6 : Parcours 2

Entrée dans l'eau par le Bigliss avec déplacement le long du mur/Immersion dans la cage/Traverser dans les câbles/Entrer dans l'eau sur le tapis/Immersion au porte perche/Sortie par l'échelle.

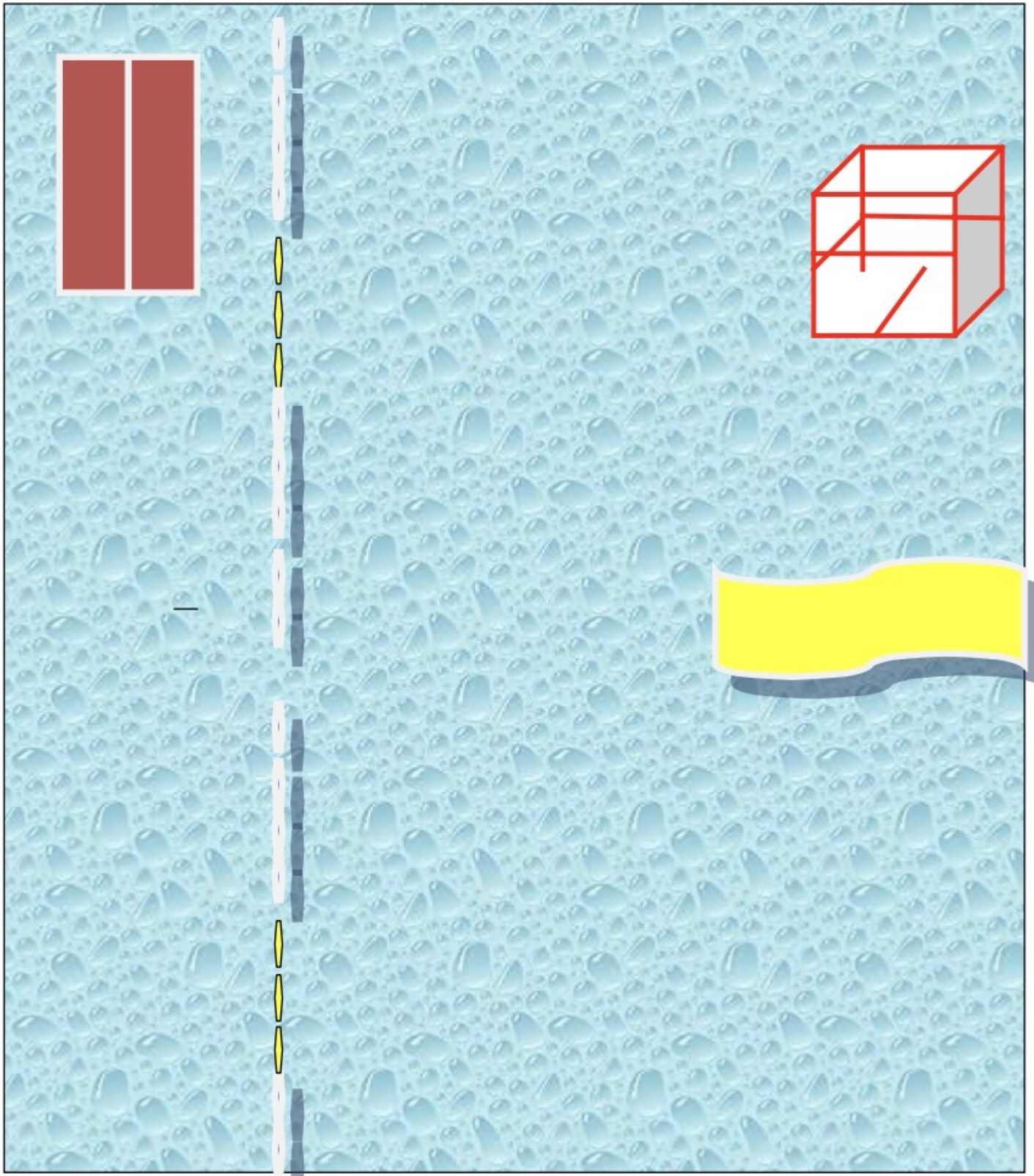


· Déroulement et aménagement du bassin.

Cycle 3

Séance 1 et 2 : groupe hétérogène ou homogène

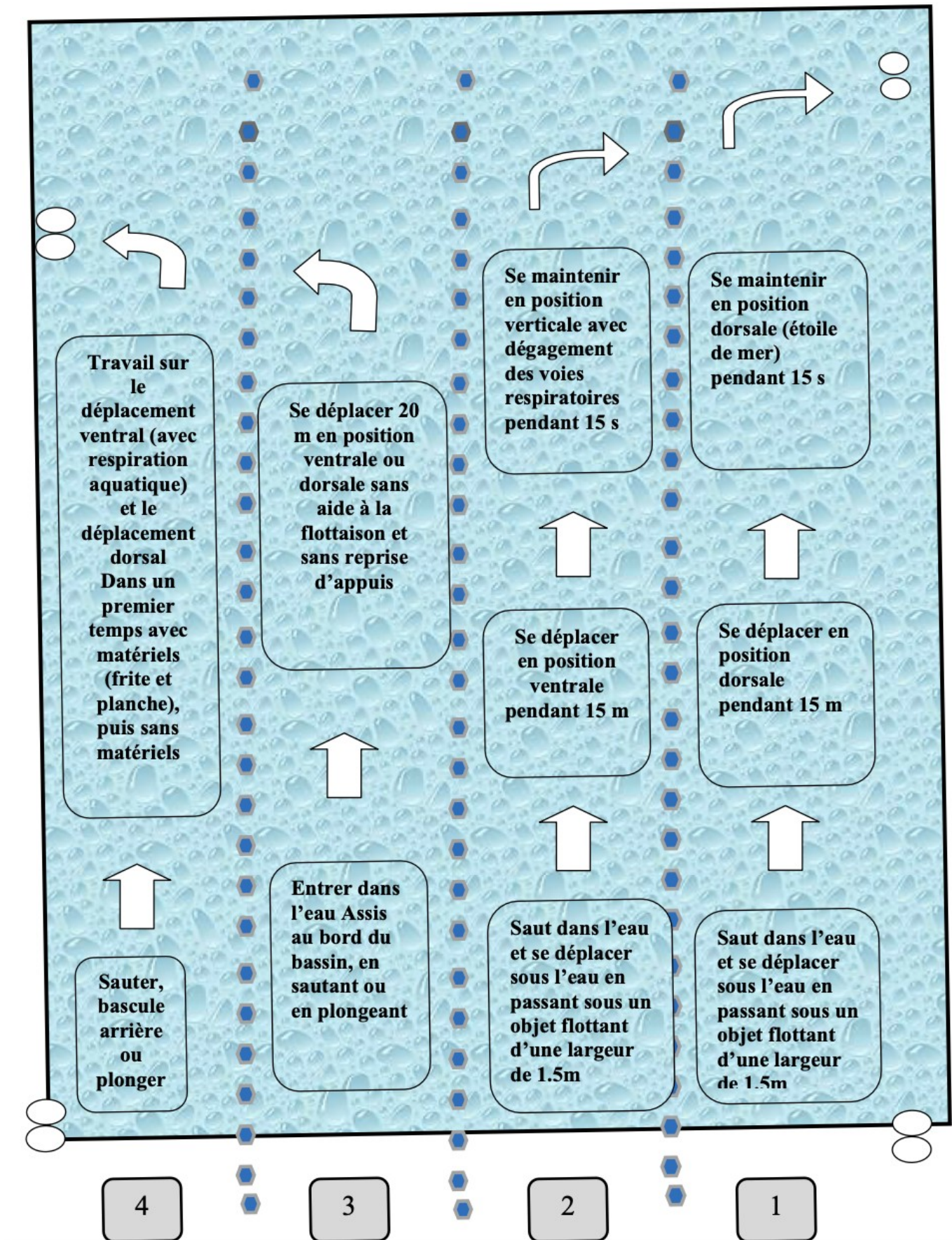
Travail par atelier en fonction du niveau des élèves sur les entrées dans l'eau, les immersions, les équilibres et les déplacements ventrales et dorsales



Séance 3 et 4

→ Ligne 1,2 et 3 : Travailler les différentes compétences en petit parcours

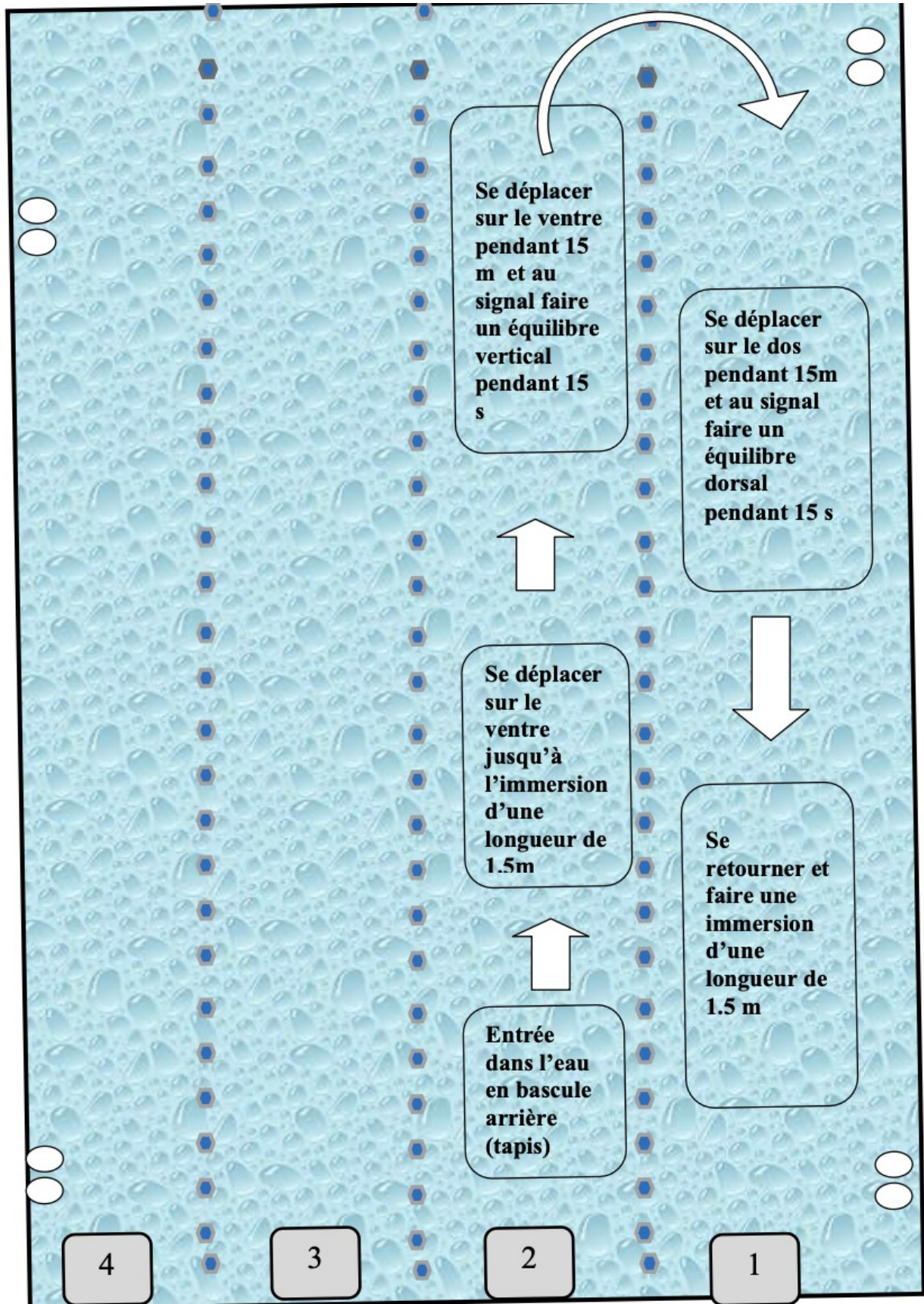
→ Ligne 4 : Travailler le déplacement



Séance 5 et 6 :

→ Ligne 1 et 2 : Parcours « savoir nager fin de cycle 3 »

→ Ligne 3 et 4 : libre pour d'éventuels tests (Pass nautique, évaluation ou difficultés particulières...)



● EVALUATION

- **Evaluation cycle 2 (voir annexe 1 ci dessous)**

Test du Pass Nautique :

Ce test peut être préparé et passé dès le cycle 2 et lorsque cela est possible dès la grande section de l'école maternelle. L'obtention du certificat du Pass Nautique permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre scolaire ou des accueils collectifs aux mineurs.

- **Evaluation cycle 3 (voir annexe 2 ci dessous)**

Attestation scolaire « savoir- nager » :

Elle est validée prioritairement dans les classes de CM1/CM2 et sixième.

Elle permet l'accès aux activités aquatiques dans le cadre des accueils collectifs aux mineurs.

Attestation de réussite au Test Pass-nautique pour la pratique des activités nautiques : canoé, voile, aviron...

Note de service du 28-02-2022 – parue au B.O. N°9 du 3 mars 2022

Le test permet de s'assurer que le jeune est apte à :

- Effectuer un saut dans l'eau ;
- Réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- Réaliser une sustentation verticale (*équilibre vertical*) pendant cinq secondes ;
- Nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- Franchir (*passer sous*) une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

Ce test peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité.

La réussite au test peut être certifiée notamment par un maître-nageur sauveteur ou un enseignant seul dans l'exercice de ses missions

Circonscription de :

Ecole :

Classe de M./Mme :

Niveau :

	Nom	Prénom	Test validé	
			oui	non
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				

Cachet de l'établissement et
 signature du directeur d'école
 ou du chef d'établissement
 Signature

Nom et signature du professeur des écoles
 ou du professeur d'éducation physique et sportive
 ou du professionnel agréé (rayer la mention inutile)
 Signature

ATTESTATION DE NATATION SCOLAIRE « SAVOIR NAGER » CYCLE 3

Albertville, Allevard, Beaujeu, Bonneval, Cézembre, Ceyssat, Clèze, Colson, Crest-Moland, Esbly-Saint-Pierre, Fontaines, Gilly-sur-Isère, Grégy-sur-Isère, Grignon, L'Isle-Jourdain, Les Bains, La Bâthie, Le Biot, Marchad, Marcy, Mornas, Montignat, Notre-Dame-de-Bonpas, Oyonnax, Pignat, Planaval, Quirion, Saint-Jean-de-la-Bâthie, Saint-Nicolas-la-Chapelle, Saint-Paul-sur-Isère, Saint-Vital, Thénac, Tournay, Tours-en-Sevois, Val de Venon, Verrières-Arvey, Villard-sur-Doron

Je soussigné(e) _____ maître-nageur sauveteur,

diplômé(e) d'Etat, atteste que

Ecole : Nom du l'enseignant :

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

NOM	PRENOM	Date de naissance	Réussite oui/non

- Parcours à réaliser 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 ;
 - 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 mètres ;
 - 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

Cachet de l'établissement Fait à Ugine, le

N^o diplôme MNS :
Signature

Arlysière  agglomératic

