

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Ecole primaire d'Andilly

837 Route de Vers

74350 ANDILLY

04.50.44.12.85

[ce.07401961@ac-grenoble.fr](mailto:ce.07401961@ac-grenoble.fr)



# Cahier du nageur



# Le but de la natation scolaire

Pourquoi faut-il savoir nager ? L'eau fait partie de la vie et il est important de s'y sentir bien. Apprendre à nager est essentiel pour **éviter la noyade**, bien sûr, mais aussi pouvoir t'amuser cet été à la piscine avec tes copains et participer à des activités comme la voile, le kayak, le paddle, etc...

C'est pourquoi, Kali et Théo t'accompagneront tout au long de ta scolarité, de la petite section au CM2, pour une folle aventure qui est l'apprentissage de la natation.

A bord de leur bateau le SwimCrus, ils t'emmèneront chercher leur trésor. Au cours de ton voyage, ils te feront découvrir la grotte aux étoiles, la petite et grande île des hippocampes et le rocher des anguilles.

Alors, grimpe à bord, nous n'attendons plus que toi !

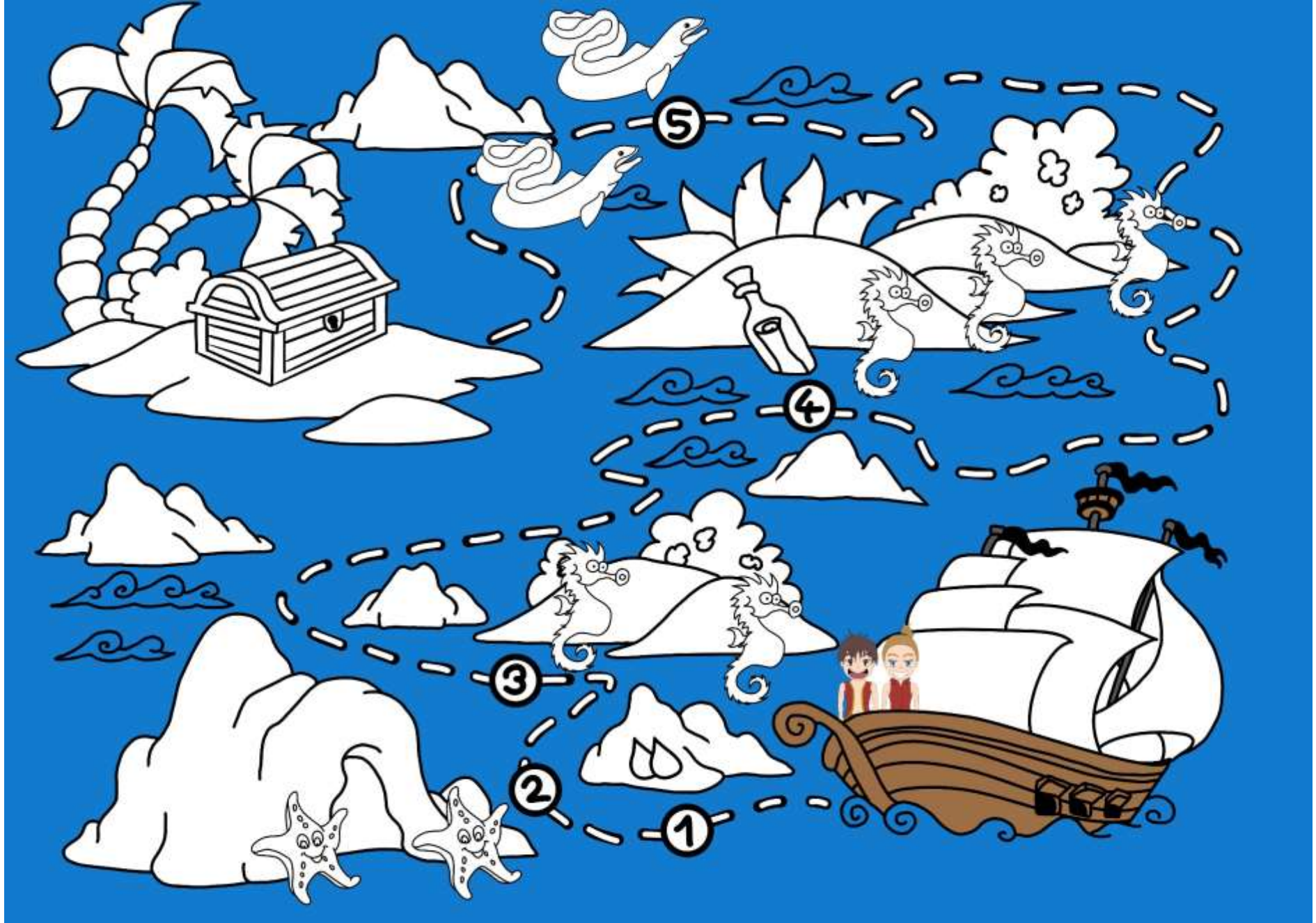
« Bienvenue à bord matelot, je m'appelle Kali et voici mon frère Théo. Nous avons une mission pour toi, alors enfile ton maillot de bain et viens nous rejoindre. **Nous devons récupérer nos « attestations du savoir nager en sécurité » qui se trouvent sur l'île au trésor.** Pour mener à bien notre mission, voici quelques informations qui te serviront :

- Pour nous guider, nous utiliserons une carte au trésor.
- Nous devons nous arrêter dans différents lieux pour réaliser des défis.
- Nous ne pourrons passer à l'étape suivante, qu'après la réussite de chaque défi. Mais, pas de panique, nous avons le temps de nous entraîner pour réussir. Nous pourrons même demander de l'aide aux maîtres-nageurs et à ton/ta maître/maîtresse.
- Pour ne pas nous perdre, nous devons colorier, au fur et à mesure, les lieux où nous nous sommes rendus sur la carte.



Prêt pour l'aventure ? C'est parti ! »

# Ma carte au trésor



# Mes réussites :

En PS, j'ai atteint le palier  et le niveau

En MS, j'ai atteint le palier  et le niveau

En GS, j'ai atteint le palier  et le niveau

En CP, j'ai atteint le palier  et le niveau

En CE1, j'ai atteint le palier  et le niveau

En CE2, j'ai atteint le palier  et le niveau

En CM1, j'ai atteint le palier  et le niveau

En CM2, j'ai atteint le palier  et le niveau

# Je n'oublie pas :



Dans mon sac, ou sur moi



Je laisse à la maison

# Les règles à la piscine :

Colorie en vert les bonnes actions et en rouge les mauvaises

Appeler un adulte lorsque j'ai  
besoin d'aide

Pousser mes camarades

Crier dans le vestiaire et aux  
bords de la piscine

Alerter un adulte si un  
camarade a besoin d'aide

Ecouter les consignes

Courir aux bords de la piscine

Participer au rangement

# Les règles de la piscine des Ebeaux







# Hygiène

Découpe les illustrations et remets les dans l'ordre.

1

2

3

4

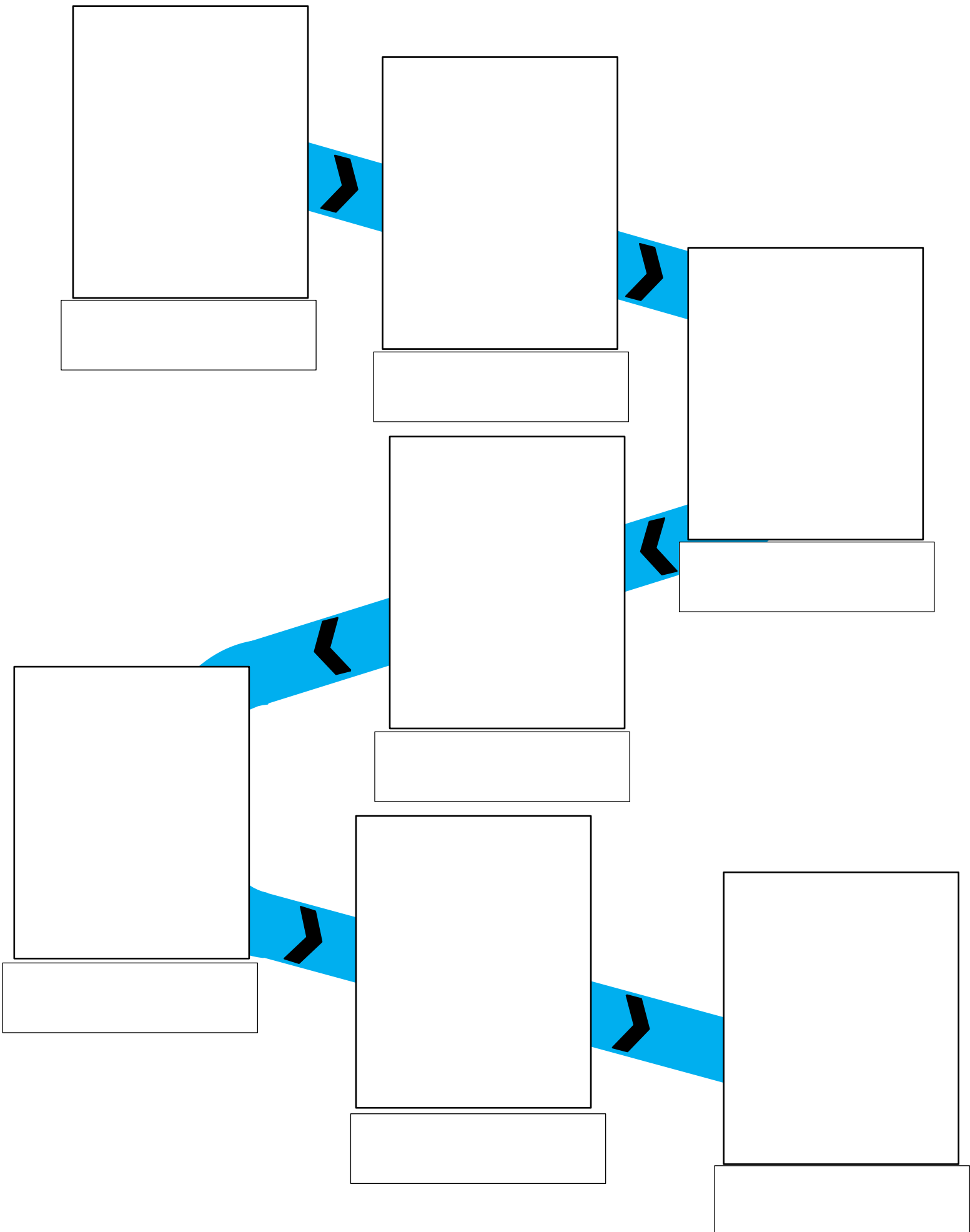
5

6







7


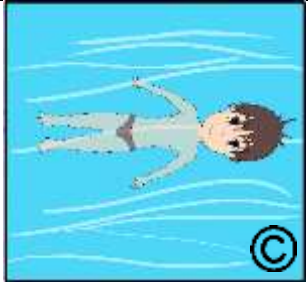
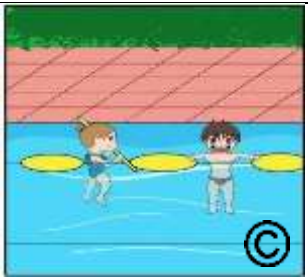
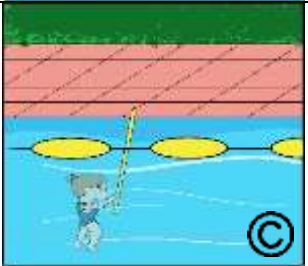
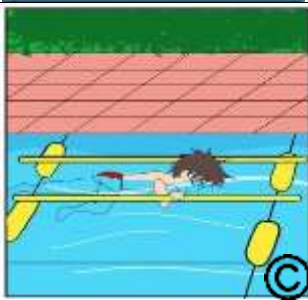

8

# Hygiène et sécurité

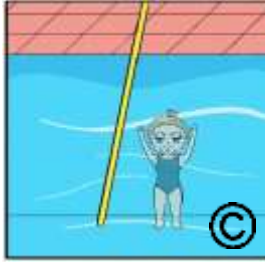

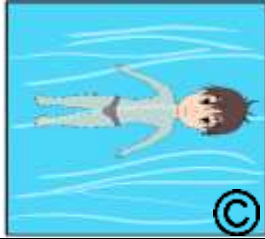
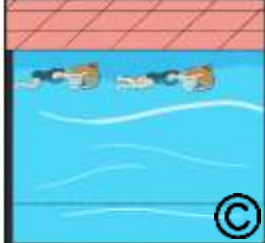
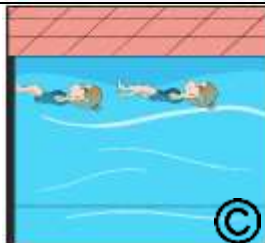




# PALIER 1 / Niveau 1 - Premier plouf


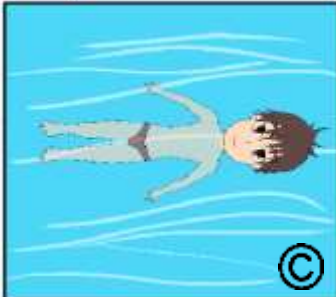

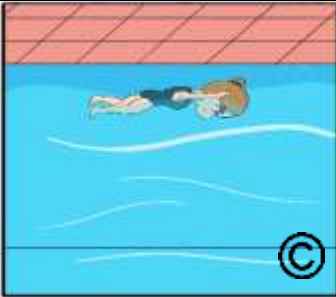
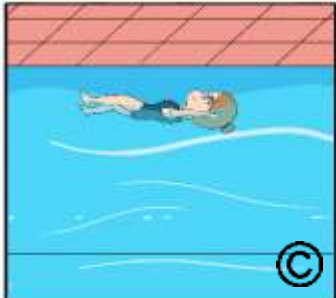
Ce que j'arrive à faire	Date à laquelle j'arrive à réaliser cette action	
Entrer seul dans l'eau		
Entrer seul dans l'eau par un tapis dur		
Entrer seul dans l'eau par un tapis mou		
Entrer dans l'eau par le toboggan	Assis avec perche :	
	Assis avec frite :	
	Assis sans aide :	
	Sur le ventre :	
	Sur le dos :	
Sortir seul de l'eau	Par l'échelle :	
	Par le mur :	
Se déplacer au mur avec les épaules dans l'eau		

<p>Passer sous un objet à la surface avec la tête dans l'eau en faisant des bulles</p>		
<p>Bravo matelot ! Tu as validé ton <b>PALIER 1</b>, tu peux maintenant travailler les exercices ci-dessous pour obtenir ton niveau 1<sup>er</sup> plouf.</p>		
<p>Se laisser flotter dans différentes positions <b>sans aide et sans frite</b> en petite profondeur pendant 3 secondes</p>	<p>Boule :</p> <hr/> <p>Etoile sur le ventre :</p> <hr/> <p>Etoile sur le dos :</p>	
<p>Se déplacer le long de la perche</p>		
<p>Toucher le fond du bassin avec ou sans aide de la perche en petite profondeur et se laisser remonter</p>		
<p>Passer par le pont de singe la tête dans l'eau</p>		
<p>Bravo matelot ! Tu as validé ton niveau premier plouf ! Tu peux maintenant colorier sur la carte le niveau 1 (rochet du 1<sup>er</sup> plouf).</p> 		

## PALIER 2 / Niveau 2 – Etoile de mer

	Ce que j'arrive à faire	Date à laquelle j'arrive à réaliser cette action	
	Toucher le fond avec les pieds à 1m25 (et se laisser remonter sans bouger)		
	Effectuer un saut droit pour toucher le fond du bassin (et se laisser remonter sans bouger) puis revenir au mur en autonomie		
Bravo matelot ! Tu as validé ton <b>PALIER 2</b> , tu peux maintenant travailler les exercices ci-dessous pour obtenir ton niveau 2, étoile de mer.			
	Faire une étoile de mer sur le ventre 5 secondes où je n'ai pas pied		
	Faire une étoile de mer sur le dos 5 secondes où je n'ai pas pied		
	Réaliser une fusée ventrale (départ au mur) sans bouger pour aller le plus loin possible		
	Réaliser une fusée dorsale (départ au mur) sans bouger pour aller le plus loin possible sans bouger		
	Faire un plongeon roulade		
Bravo matelot ! Tu as validé ton niveau étoile de mer ! Tu peux maintenant colorier sur la carte le niveau 2 (la grotte aux étoiles).			
			

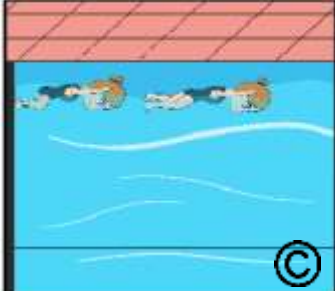
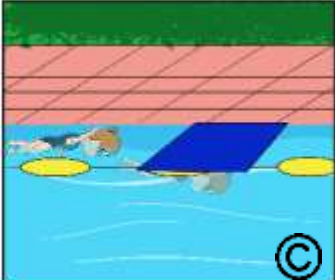

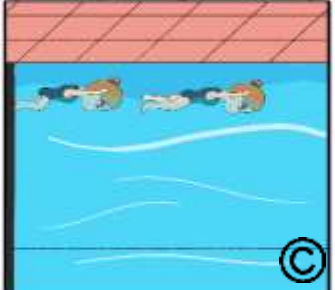

## PALIER 3 / Niveau 3 – Petit hippocampe

	Ce que j'arrive à faire	Date à laquelle j'arrive à réaliser cette action	
	Faire une chute arrière puis pivoter dans l'eau pour se retrouver dos au mur		
	Tenir un équilibre ventral 10 secondes dans le grand bain Tête alignée au corps		
	Tenir un équilibre dorsal 10 secondes dans le grand bain Tête alignée au corps		
	Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser plusieurs mètres sans nager		
	Nager 10m en battements sur le ventre Être aligné (tête-tronc-jambe) Bras tendus derrière la tête Avoir une propulsion efficace et sans reprise d'appui Expiration visible		
	Nager 10m en battements sur le dos Être aligné (tête-tronc-jambe) Bras le long du corps ou tendus derrière la tête Avoir une propulsion efficace et sans reprise d'appui		

Bravo matelot ! Tu as validé ton **PALIER 3** et ton niveau petit hippocampe ! Tu peux maintenant colorier sur la carte le niveau 3 (la petite île aux hippocampes).



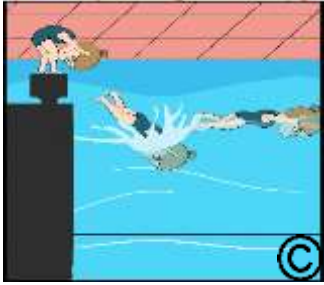

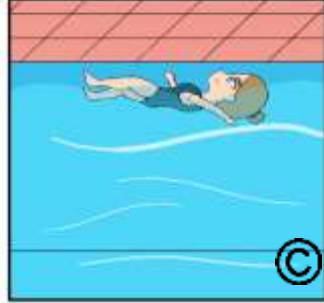
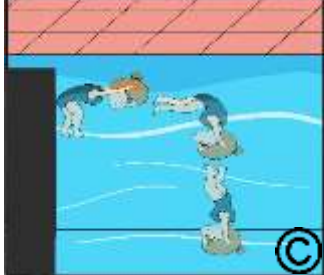
## Pour aller plus loin / Niveau 4 – Grand hippocampe

	Ce que j'arrive à faire	Date à laquelle j'arrive à réaliser cette action	
	<p>Effectuer une coulée ventrale sur 5m Tête alignée au corps Pousser au mur puis rester immobile</p>		
	<p>Se déplacer sur 3m et franchir en immersion complète un long obstacle (tapis, échelle)</p>		
	<p>Sauter en piquet et nager 12m sur le dos Me laisser remonter passivement Nager sur le dos avec les jambes et les bras =&gt; tourner les bras</p>		
	<p>Réaliser une coulée ventrale et nager 12m sur le ventre en tournant les bras</p>		
	<p>Réaliser un surplace de 15 secondes tête émergée</p>		

Bravo matelot ! Tu as validé ton niveau grand hippocampe ! Tu peux maintenant colorier sur la carte le niveau 4 (la grande île aux hippocampes).



## Pour aller plus loin / Niveau 5 - Anguille

Ce que j'arrive à faire	Date à laquelle j'arrive à réaliser cette action
<p>Plonger</p> <p><i>Technique :</i>  <i>Les bras sont allongés dans le prolongement du corps (derrière la tête)</i>  <i>Menton-poitrine.</i>  <i>Pousser avec ses jambes. Entrer dans l'eau en fusée</i></p>	
<p>Nager 25m crawl (avec technique)</p> <p><i>Technique :</i>  <i>Retour des bras aériens en dehors de l'eau</i>  <i>Respiration costale tous les 3 temps</i>  <i>Expiration longue – inspiration courte</i></p>	
<p>Nager 25m dos avec technique sans rupture d'action motrice</p> <p><i>Technique :</i>  <i>Être allongé</i>  <i>Bras tendus et collés aux oreilles</i>  <i>Expiration lors du passage du bras à la verticale</i></p>	
<p>Faire un plongeon canard</p>	

Bravo matelot ! Tu as validé ton niveau anguille ! Tu peux maintenant colorier sur la carte le niveau 5 (le rocher des anguilles).



Félicitation, tu es aujourd'hui prêt à te rendre à la dernière étape de cette aventure où repose le trésor. Il te faudra redoubler d'effort pour cette dernière mission afin de récupérer ton « *attestation du savoir nager en sécurité* ». **Allez un dernier effort pour passer le test !**





**MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Attestation du savoir-nager en sécurité - (ASNS)

Le professeur des écoles (*et le professionnel agréé / le professeur d'éducation physique et sportive*) certifient que l'élève

.....née le ...../...../.....

Maîtrise le savoir nager-nager en sécurité défini par l'arrêté du 28 février 2022.

Rappel du test :

Réaliser l'enchaînement sans pause, sans lunette, ni aide extérieure

Entrer dans l'eau en chute arrière

Nager 4m

Franchir un obstacle d'1,5m

Se déplacer 15m sur le ventre

Réaliser un surplace 15s

Se déplacer 20m sur le dos

Réaliser une étoile de mer sur le dos pendant 15s

Franchir un obstacle

Revenir au mur

Le ...../...../.....  
...../...../.....

Nom et signature  
*signature*  
du professeur  
*agréé*

Le

*Nom, titre et*

*du professionnel*

*(Facultatif)*

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



**MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Test Pass-nautique

Conformément aux dispositions des articles A. 322-3-1 et A. 322-3-2 du Code du sport, le test de Pass-nautique permet l'accès à la pratique des activités sportives mentionnées aux articles A. 322-42 et A. 322-64 du même code.

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

Le professeur des écoles (*et le professionnel agréé / le professeur d'éducation physique et sportive*) certifient que l'élève

.....née le ...../...../.....

Maîtrise le test du Pass nautique.

Rappel du test :

effectuer un saut dans l'eau ;  
réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;  
réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;  
nager sur le ventre pendant vingt mètres ;  
franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

Le ...../...../.....  
...../...../.....

Nom et signature  
*signature*  
du professeur  
*agréé*

Le  
  
*Nom, titre et*  
  
*du professionnel*  
  
*(Facultatif)*

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