

VILLE DE SENLIS



Mon **livret de natation**



Nom :

Prénom :

Circuit du baigneur

Sortie

Entrée

Vestiaire

Je me sèche bien
et me rhabille dans le calme.

Douche

Je me rince simplement.

**Quelques règles
sont à respecter :**

- Ne pas courir
- Ne pas pousser ses camarades
- Ne pas se livrer à des situations dangereuses
- Être à l'écoute des MNS.

**RÈGLES
D'HYGIÈNES
GÉNÉRALES**

**JE NE VIENS PAS
à la piscine SI J'AI :**
- des verrues plantaires
- une plaie
- une infection
contagieuse

**JE NE MANGE
PAS dans
l'établissement.**

Dans le hall

Je retire mes chaussures
et mes chaussettes et les
rangent dans les casiers.

**Passage
dans le pédiluve**
et arrivée dans
le vestiaire.

Vestiaire

Je me mets en tenue
de bain (seul le maillot
de bain est accepté,
pas de short de bain).

Toilettes

Je passe aux toilettes
si besoin.

Douche

Je prends une
douche savonnée
et me rince.

Bonnet

Je mets
mon bonnet.

Pédiluve

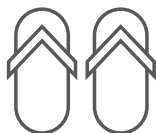
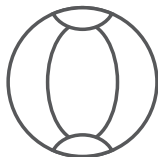
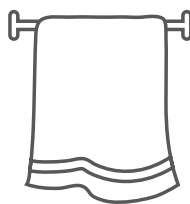
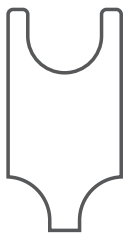
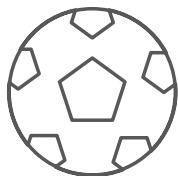
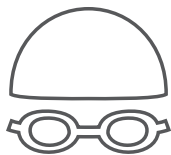
Le passage au pédiluve
me permet de me
désinfecter les pieds.

Plage et bassins

Je vais m'asseoir sur
les bancs et attends les
consignes des Maitres-
Nageurs-Sauveteurs (MNS).

Page de jeux

Colorie ce que tu mets dans ton sac de piscine pour les cours :

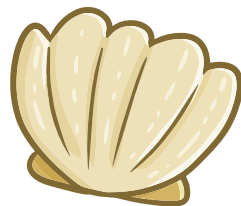


Coche les bonnes réponses :

- ☐ Je suis poli-e avec le personnel de la piscine.
- ☐ Je plonge dans le petit bain.
- ☐ Je reste avec mon groupe.
- ☐ Je ne pousse pas mes camarades.
- ☐ Je fais mes besoins dans l'eau.
- ☐ Je demande l'autorisation pour aller aux toilettes.
- ☐ Je cours sur le bord du bassin.
- ☐ Je coule mon camarade.
- ☐ J'écoute les consignes du maître.
- ☐ Je respecte le matériel pédagogique.

1^{er} Niveau

COQUILLAGE

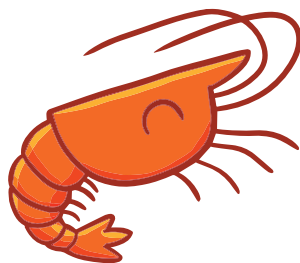


Dans le petit bain

		Auto-évaluation
Entrée	<ul style="list-style-type: none">• J'entre dans l'eau par l'échelle.	
Équilibre	<ul style="list-style-type: none">• Je reste debout sans me tenir au mur.	
Déplacement	<ul style="list-style-type: none">• Je me déplace en marchant.	
Immersion	<ul style="list-style-type: none">• Je me mets de l'eau sur le visage.	
Respiration	<ul style="list-style-type: none">• Je fais des bulles dans l'eau.	
Niveau coquillage validé le		

2^e Niveau

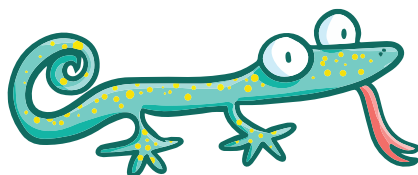
CREVETTE



Dans le petit bain

		Auto-évaluation
Entrée	<ul style="list-style-type: none">• J'entre dans l'eau par le toboggan avec matériel.	
Équilibre	<ul style="list-style-type: none">• Je fais l'étoile sur le ventre, avec du matériel.	
Déplacement	<ul style="list-style-type: none">• Je me déplace en utilisant les jambes, avec du matériel.	
Immersion	<ul style="list-style-type: none">• Je ramasse des objets immergés avec la main.	
Respiration	<ul style="list-style-type: none">• Je fais des bulles en mettant toute mon visage dans l'eau.	
Niveau crevette validé le		

3^e Niveau TRITON

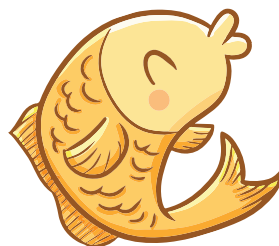


Dans le petit et le grand bassin

		Auto-évaluation
Entrée	<ul style="list-style-type: none"> • Je saute dans le petit bain. • Je saute avec matériel dans le grand bain. 	
Équilibre	<ul style="list-style-type: none"> • Je fais l'étoile sur le ventre et sur le dos, pendant 5 secondes dans le petit bain. 	
Déplacement	<ul style="list-style-type: none"> • Je me déplace en utilisant les jambes sans matériel dans le petit bain. • Je me déplace avec l'aide de mes bras dans le petit bain sans poser les pieds par terre. • Je me déplace en utilisant les jambes avec matériel dans le grand bain. 	
Immersion	<ul style="list-style-type: none"> • Je descends le long de la perche dans le grand bain. 	
Respiration	<ul style="list-style-type: none"> • Je mets ma tête dans l'eau et je souffle sous l'eau dans le grand bain. 	
Niveau triton validé le		

4^e Niveau

SAUMON

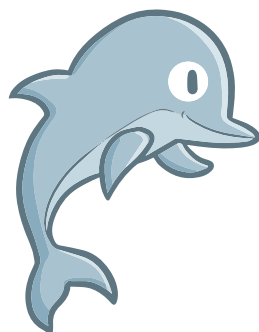


Dans le grand bain

		Auto-évaluation
Entrée	<ul style="list-style-type: none">• Je saute dans l'eau sans aide.	
Équilibre	<ul style="list-style-type: none">• Je fais l'étoile sur le ventre et sur le dos, pendant 5 secondes.	
Déplacement	<ul style="list-style-type: none">• Je me déplace sur 5 mètres avec mes bras uniquement.• Je me déplace sur 15 mètres avec mes bras et mes jambes.	
Immersion	<ul style="list-style-type: none">• Je ramasse des objets immergés avec la main avec l'aide de la perche ou de la cage.	
Respiration	<ul style="list-style-type: none">• Je souffle dans l'eau en me déplaçant avec du matériel.	
Niveau coquillage validé le		

5^e Niveau

DAUPHIN



Dans le grand bain

		Auto-évaluation
Entrée	<ul style="list-style-type: none"> • J'entre dans l'eau en plongeant. 	
Équilibre	<ul style="list-style-type: none"> • Je fais l'étoile sur le ventre et sur le dos, la boule et un équilibre verticale, pendant 5 secondes. 	
Déplacement	<ul style="list-style-type: none"> • Je me déplace sur 25 mètres en utilisant mes bras et mes jambes, et en alternant nage ventrale et dorsale. • Je me laisse glisser en fusée. 	
Immersion	<ul style="list-style-type: none"> • Je ramasse des objets immergés avec la main sans l'aide. 	
Respiration	<ul style="list-style-type: none"> • Je souffle dans l'eau en nageant. 	
Niveau dauphin validé le		

Nager **C'est aussi...**



☐ **Faire du sauvetage**



☐ **Jouer au water-polo**



☐ **Pratiquer la natation synchronisée**

ÉVALUATION À LA FIN DES SÉQUENCES D'APPRENTISSAGE

Entrée dans l'eau

Petit bain	Grand bain	Auto-évaluation	Validation
J'entre dans l'eau par l'échelle.			
Je descends par le toboggan avec du matériel.			
Je saute.	Je saute avec du matériel.		
	Je saute.		
	Je plonge.		

Équilibre

Petit bain	Grand bain	Auto-évaluation	Validation
Je reste debout sans me tenir au mur.			
Je fais l'étoile sur le ventre avec du matériel.			
Je fais l'étoile sur le ventre et sur le dos sans matériel.			
	Je fais l'étoile sur le ventre et sur le dos.		
	Je fais l'étoile sur le ventre, sur le dos, je fais la boule, je fais un équilibre vertical.		

Déplacement

Petit bain	Grand bain	Auto-évaluation	Validation
Je me déplace en marchant.			
Je me déplace en utilisant les jambes et l'aide de matériel.			
Je me déplace en utilisant les jambes sans matériel sur 3 mètres.			
Je me déplace avec l'aide de mes bras sans poser les pieds par terre sur 3 mètres.	Je me déplace en utilisant les jambes et l'aide de matériel.		
	Je me déplace sur 5 mètres uniquement avec l'aide de mes bras.		
Je me déplace sur 15 mètres avec l'aide des bras et des jambes.			
	Je me déplace sur 25 mètres et utilisant mes bras et mes jambes, et en alternant ventral et dorsal.		

Immersion

Petit bain	Grand bain	Auto-évaluation	Validation
Je me mouille le visage.			
Je recherche un objet immergé avec la main.			
	Je descends sous l'eau avec aide de la perche ou de l'échelle.		
	Je recherche un objet immergé avec la perche ou la cage.		
	Je recherche un objet immergé sans aide.		

Respiration

Petit bain	Grand bain	Auto-évaluation	Validation
Je fais des bulles.			
Je mets la tête dans l'eau et je souffle dans l'eau.			
	Je mets la tête sous l'eau et je souffle accroché au mur		
	Je souffle dans l'eau en me déplaçant avec du matériel		
	Je souffle dans l'eau en nageant		

PARCOURS À RÉALISER

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

Entrer dans l'eau en chute arrière	
Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle	
Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m	
Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m	
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 m	
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 m	
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 m	
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.	

Connaissances et attitudes :

Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème	
Connaître 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 la maîtrise du savoir-nager est adaptée	

**Le / / , en classe de
à la piscine de Senlis, j'ai validé l'attestation scolaire
du savoir nager (ASSN)**

