

FICHE D'ÉVALUATION DU « SAVOIR-NAGER EN SECURITE (ASNS) »

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

NOM : PRENOM : DATE : / /

Les étapes à réaliser	Schéma	OUI	NON
1 - À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière.			
2 - Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle.			
3 - Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m.			
4 - Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m.			
5 - Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m.			
6 - Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.			
7 - Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m.			
8 - 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 20 m.			
9 - Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.			
10 - Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.			
11 - S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.			