



Attestation du Savoir nager en sécurité

Description du test

- 1. À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière
[00" ► <https://www.youtube.com/watch?v=uOgRgy4upps>]
- 2. Se déplacer sur une distance de 3,5m en direction d'un obstacle
[06" ► <https://www.youtube.com/watch?v=uOgRgy4upps&t=00m06s>]
- 3. Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5m (si possible utiliser un tapis. L'obstacle peut être touché au cours de l'immersion et de la sortie. L'usage de repères extérieurs pour symboliser un obstacle ne doit être fait qu'en dernier recours. Dans cette situation, la surface de l'eau ne doit pas être coupée).
[12" ► <https://www.youtube.com/watch?v=uOgRgy4upps&t=00m12s>]
- 4. Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20m
[17" ► <https://www.youtube.com/watch?v=uOgRgy4upps&t=00m17s>]
- 5. Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement (la tête doit être hors de l'eau et le corps proche de la verticale).
[26" ► <https://www.youtube.com/watch?v=uOgRgy4upps&t=00m26s>]
- 6. Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale (en piscine, être vigilant sur la proximité du mur).
[55" ► <https://www.youtube.com/watch?v=uOgRgy4upps&t=00m55s>]
- 7. Se déplacer sur le dos sur une distance de 20m
[1'09" ► <https://www.youtube.com/watch?v=uOgRgy4upps&t=01m09s>]
- 8. Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement
[1'20" ► <https://www.youtube.com/watch?v=uOgRgy4upps&t=01m20s>]
- 9. Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète (si possible utiliser un tapis. L'obstacle peut être touché au cours de l'immersion et de la sortie. L'usage de repères extérieurs pour symboliser un obstacle ne doit être fait qu'en dernier recours. Dans cette situation, la surface de l'eau ne doit pas être coupée).
[1'56" ► <https://www.youtube.com/watch?v=uOgRgy4upps&t=01m56s>]
- 10. Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ
[2'08" ► <https://www.youtube.com/watch?v=uOgRgy4upps&t=02m08s>]
- 11. S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable (En piscine : se tenir à l'échelle est acceptable).
[2'18" ► <https://www.youtube.com/watch?v=uOgRgy4upps&t=02m18s>]