

PARCOURS SAVOIR NAGER EN SECURITE (ASNS)

Ce parcours est uniquement réalisé en piscine, sans lunettes et sans brassières.

PARCOURS	CRITERES DE REUSSITE
Sans reprise d'appui solide (fond du bassin, bord, ligne d'eau ou objet flottant). Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20m.	Déplacement ventral libre sans contrainte temporelle.
À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière.	L'élève, à partir d'une position accroupie, entre par les fesses, ou le dos orienté vers la surface de l'eau, et reste dans l'axe de la chute.
Se déplacer sur une distance de 3,5m en direction d'un obstacle.	Déplacement ventral libre.
Immersion sous l'obstacle 1,50m	Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5m. L'immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle.
Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20m.	Position verticale statique ou dynamique ; visage et voies respiratoires émergées.
Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.	Ne pas toucher le fond ou le mur.
Sans reprise d'appui solide (fond du bassin, bord, ligne d'eau ou objet flottant). Se déplacer sur le dos sur une distance de 20m.	Déplacement dorsal libre sans contrainte temporelle.
Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement.	Position horizontale dorsale statique avec ou sans action de stabilisation ; voies respiratoires émergées.
Immersion 2 : se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète, puis reprendre le déplacement ventral sur 3,50m pour	Immersion totale, passage de l'obstacle sans le toucher.
S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable et terminer la distance des 20m pour revenir au point de départ.	Ancrage facile avec voies respiratoires émergées.

Conditions de réalisation du parcours :

- Réalisation en continuité, sans reprise d'appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface).
- Aucune contrainte ou limite de temps.
- Sans lunettes.
- La hauteur du bord à l'entrée dans l'eau doit être comprise entre 0 et 80 cm. Au-delà, le départ peut être réalisé sur le côté du bassin ou depuis l'une des marches de l'échelle.
- La profondeur doit être au minimum de 1,50 m du côté du départ.
- Le parcours doit être réalisé tout au long à au moins 1 mètre d'un bord latéral du bassin ou de tout appui solide.

L'évaluation du savoir nager en sécurité : Connaissances

Au cours de l'enseignement, l'élève devra attester des connaissances suivantes :

CONNAISSANCES ET ATTITUDES	INDICATIONS POUR L'EVALUATION
Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.	Localiser le surveillant.
Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.	Utilisation systématique de la douche et respect des consignes de sécurité spécifiques au bassin.
Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASSN est adaptée	Identifier ses ressources et ses limites en fonction du milieu.