

Pour réussir l'ASNS (Attestation nationale SAVOIR-NAGER EN SECURITÉ)

Je dois être capable de(sans lunettes):

1 - Entrer dans l'eau en chute arrière

Mon bateau se renverse, je pars en arrière et en boule pour ne pas me blesser

2 - Me déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle

Je rejoins le bateau

3 - Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance d'1,5 m

je suis coincée sous le bateau, je me libère

4 - Me déplacer sur le ventre sur une distance de 20 m

je rejoins le bord comme je peux (Brasse, crawl, nage indienne, petit chien: l'objectif rejoindre la rive)

5 -Au milieu de se déplacement, au signal, réaliser un surplace vertical pendant 15 sec puis terminer les 20 m

je vois quelqu'un j'appelle à l'aide ou je vérifie que je ne m'éloigne pas de la rive

6 -Faire un demi-tour sans reprise d'appel et passer de la position ventrale à la position dorsale

Je fatigue, je change de nage en me mettant sur le dos

7 -Me déplacer sur le dos sur une distance de 15 m

je rejoins le bord comme je peux (dos brassé, dos crawlé, que les jambes,: l'objectif rejoindre la rive)

8- Au milieu de se déplacement, au signal, réaliser un surplace dorsal (étoile) puis terminer les 20 m

je suis fatigué, surtout ne pas paniquer, je dois réfléchir et reprendre des forces

9- Me retourner sur le ventre pour à nouveau franchir l'obstacle en immersion complète

des branches ou un objet se trouvent sur mon passage, je dois le traverser sous l'eau

10- Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ - s'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable

Ouf, j'ai rejoint le bord

11- D'identifier la personne responsable de la surveillance et alerter en cas de problème

Le maître nageur, si je ne le vois pas je demande de l'aide à un adulte(l'enseignant aussi en cours d'EPS)

12- Connaître à la piscine les règles de bases liées à l'hygiène et de sécurité

Ne pas courir, se doucher, avoir mangé, ne pas pousser, bien se couvrir en sortant, respecter l'intimité de ses camarades, etc etc

13- Savoir pourquoi et quand la maîtrise du savoir nager est adapté

Pour une maîtrise du milieu aquatique sans panique. Faire de la voile, partir en colonie, etc, ou tout simplement ne pas se mettre en danger