*Bulletin officiel n° 9 du 3 mars 2022 et circulaire du 28-2-2022*

**PALIERS AISANCE AQUATIQUE CYCLE 2 ET NON NAGEUR CYCLE 3**

# Ecole :

**Enseignant** (NOM - Prénom) :

# Effectif : Année scolaire :

**Professionnel agréé** (NOM - Prénom) : **Qualité** : MNS - ETAPS *(entourer)*

Evaluation réalisée en grande profondeur (au minimum taille de la personne avec les bras levés) et sans matériel de flottaison. Pas de limite de temps. Le parcours est réalisé en continuité, à au moins 1 m du bord du bassin, sans reprise d'appuis solides, et sans lunettes.

***Renseigner d'un 1 si le test est réussi, sinon 0 .***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **NOM** | **Prénom** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **PALIER 1: Cette première étape consiste à entrer seul dans l'eau, se déplacer en immersion complète et à sortir seul de l'eau** | S'engager dans le milieu aquatique (entrer et sortir seul) | Entrer seul dans l'eau |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sortir seul de l'eau |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| passer de l'appui à la suspension | Se déplacer avec les épaules immergées |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| S'immerger (tête) | Immerger complétement la tête pendant plusieurs secondes |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| S'immerger de plus en pluslongtemps (tête) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **PALIER 2: Cette seconde étape nécessite de sauter ou chuter dans l'eau, à se laisser remonter, à flotter de différentes manières, à regagner le bord et à sortir seul** | Accepter l'action de l'eau sur son corps | Toucher le fond avec les pieds (profondeur minimum taille avec le bras levé) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Enchaiement: Puis se laisser remonetre passivement |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sauter et se rendre indéformable pour "passer à travers" l'eau | A paritr d'un saut: Toucher le fond avec les pieds (profondeur minimum taille avec le bras levé) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Enchainement: Puis se laisser remonter passivement |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **PALIER 3: Cette dernière étape consiste à entrer dans l'eau par la tête; à remonter à la surface, à parcourir 10m en position ventrale tête immergée, à flotter sur le dos avec le bassin en surface, à regagner le bord et à sortir seul** | Accepter le déséquilibre et le changement de direction | Basculer dans l'eau depuis le bord et entrer dans l'eau par le haut du dos |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Enchainement: Puis pivoter dans l'eau pour seretrouver dos au mur |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Choisir sa forme pour s'orienter de différentes façons | S'allonger sur le ventre , bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelquessecondes |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| S'allonger sur le dos bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventillatoires |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Entrer dans l'eau par la tête en premier et glisser sur plusieurs mètres sans nager |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Parcourir 10m sansprise d'appui solide |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Test effectué le …….. à…….**

**Signatures :** L'enseignant Le professionnel qualifié et agréé :

.