

Fiche de suivi - Passation de l'Attestation du « Savoir Nager » en Sécurité (ASNS)

Le parcours de nage est à réaliser **en continuité, sans reprise d'appuis (au sol ou au mur) et sans lunettes.**

Repasser la flèche en pointillés au fur et à mesure du parcours. Indiquer par une croix un élément non réalisé.

L'ASNS est **validée** si le parcours est réalisé en entier (pas de croix) et que les 3 compétences méthodologiques et sociales sont acquises.

Signature de l'enseignant.e :

Signature du MNS :

	Aller					Demi-tour SANS reprise d'appuis et passage sur le dos	Retour					Compétences méthodologiques et sociales (Indiquer OUI ou NON)			Validation ASNS (Date)
	Entrer dans l'eau en chute arrière	Déplacement libre sur 3,5m en direction de l'obstacle	Franchir l'obstacle en immersion complète (1,5m)	Déplacement ventral sur 15m	Au signal, surplace vertical pendant 15 sec		Déplacement dorsal sur 20m	Au signal, surplace horizontal dorsal pendant 15 sec	Repasser sur le ventre et franchir l'obstacle en immersion complète.	Déplacement ventral pour rejoindre le point de départ	S'ancrer sur un élément fixe et stable.	Savoir identifier la personne responsable de la surveillance.	Connaître et respecter les règles de base (hygiène et sécurité) dans la piscine.	Savoir identifier les environnements pour lesquels l'ASNS permet d'évoluer en sécurité.	
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
16.															
17.															
18.															
19.															
20.															
21.															
22.															
23.															
24.															