



Mon
CARNET
de
NATATION

CE LIVRET APPARTIENT À :

Nom

Prénom

Âge

Année scolaire

Groupe de natation



www.vert-marine.com

Voici ton 1^{er} livret de natation !

Prends en soin car il va te suivre pendant toute ta progression au fil des années !

Toute l'équipe de L'Aquaretz te souhaite la bienvenue À L'ÉCOLE DE NATATION.

CE LIVRET TE PERMETTRA DE CONSIGNER RÉGULIÈREMENT TES PROGRÈS ET DE DONNER TON AVIS POUR CHAQUE ACTIVITÉ.

Ce que je pense !





Qu'en pense mon maître nageur ?

SAISON 20.. - 20..

			
Moyen	Bien	Très bien	Géniale
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SAISON 20.. - 20..

SAISON 20.. - 20..

			
Moyen	Bien	Très bien	Géniale
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SAISON 20.. - 20..

SAISON 20.. - 20..

			
Moyen	Bien	Très bien	Géniale
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SAISON 20.. - 20..

SAISON 20.. - 20..

			
Moyen	Bien	Très bien	Géniale
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SAISON 20.. - 20..

SAISON 20.. - 20..

			
Moyen	Bien	Très bien	Géniale
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SAISON 20.. - 20..

SAISON 20.. - 20..

			
Moyen	Bien	Très bien	Géniale
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SAISON 20.. - 20..

NATATION SPORTIVE



MES RECORDS PERSONNELS DE L'ANNÉE

Colorie la case entourée de bleu clair () qui représente ce que tu as réussi à faire.



NAGE LIBRE DOS CRAWLÉ BRASSE PAPILLON

SAISON	NAGE LIBRE	DOS CRAWLÉ	BRASSE	PAPILLON
.....	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>
SAISON	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>
SAISON	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>
SAISON	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>
SAISON	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>	Distance : <input type="text"/> m Temps : <input type="text"/>

■ Coche la case correspondant à ton évaluation.

NIVEAU 1

Saison /

MNS Enfant



- Nager 10 mètres en nage ventrale.
- Sauter en grande profondeur.

NIVEAU 2

Saison /



- Nager 25 mètres en nage ventrale.
- Nager 25 mètres en nage dorsale.
- Sauter depuis un plot de départ.

NIVEAU 3

Saison /



- Nager 25 mètres en brasse.
- Nager 25 mètres en dos crawlé.
- Nager 12,50 mètres en crawl.
- Plonger depuis un plot de départ.

NIVEAU 4

Saison /



- Nager 50 mètres en brasse.
- Nager 50 mètres en dos crawlé.
- Nager 25 mètres en crawl.
- Posséder quelques notions de la nage en papillon.
- Plonger depuis un plot de départ.

NIVEAU 5

Saison /



- Plonger depuis un plot de départ et enchaîner une distance de 100 mètres en 4 nages (4 x 25 mètres).
- Nager 200 mètres sans interruption en nage libre.

NIVEAU 6

Saison /



- Perfectionnement des techniques de nages pour améliorer à la fois la vitesse et l'endurance...
- Réaliser un plongeon type « compétition » et effectuer un 100 mètres en 4 nages (4 x 25 mètres) avec virages codifiés.
- Nager 400 mètres sans interruption en nage libre.
- Me comparer à plusieurs autres camarades en nageant le plus rapidement possible sur une distance de 50 mètres.

SAUVETAGE SÉCURITÉ

Colorie la case entourée de bleu clair (■) qui représente ce que tu as réussi à faire.

EN CAS D'ACCIDENT

Je connais les numéros de téléphone d'urgence :



15 (SAMU)



18 (POMPIERS)



17 (POLICE)



112 (NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN)

LORS DE L'APPEL TÉLÉPHONIQUE

- Je me présente.
- Je situe le lieu de l'accident.
- Je décris la situation.
- Je reste à l'écoute du médecin pour exécuter ses consignes.
- Si une personne blessée est inconsciente, je sais la mettre en position de sécurité sur le côté.

À LA MER

- Je connais la signification de la couleur des drapeaux de baignades.
- Je ne me baigne jamais, sans avoir prévenu mon entourage.
- Je rentre progressivement dans l'eau.
- Je suis vigilant avec les vagues : le meilleur moyen de les franchir est de plonger dessous.



Baignade surveillée



Baignade dangereuse



Baignade interdite

MNS Enfant

FONDAMENTAUX



- Etoile de mer ventrale et dorsale.
- Je mets la tête sous l'eau.
- Je descends au toboggan tête en avant.
- Je me déplace avec une frite sur le ventre et sur le dos.

Soison /

NIVEAU 1



- Mettre la tête sous l'eau durant 10 sec.
- Passer en nageant sous un petit tapis.
- Descendre, à l'aide d'une perche, à 1,40 mètre de profondeur pour récupérer un anneau.

Soison /

NIVEAU 2



- En étoile de mer ventrale, réaliser une apnée entre 15 et 20 sec, la figure dans l'eau.
- Nager 5 mètres, puis passer sous un grand tapis.
- Descendre seul, sans l'aide d'une perche, à 1,40 mètre de profondeur pour récupérer un anneau.

Soison /

NIVEAU 3



- En étoile de mer ventrale, réaliser une apnée entre 20 et 25 sec, allongé sur l'eau la figure dans l'eau.
- Nager 10 mètres, puis passer dans un cerceau situé à 1,40 mètre de profondeur.
- Réaliser un « plongeon canard » pour descendre toucher le fond de la piscine à 1,60 mètre de profondeur, puis saisir et remonter une croix lestée (2 kg).

Soison /

NIVEAU 4



- Réaliser une apnée de 30 sec. en immersion.
- Nager 10 mètres, effectuer un « plongeon canard », récupérer un mannequin (4 kg) immergé à 1,60 mètre de profondeur, le remonter et le maintenir en surface durant 10 sec.
- Plonger et nager sous l'eau une distance de 12,50 mètres.
- Réaliser un « plongeon canard » pour descendre toucher le fond de la piscine à 2 mètres de profondeur, puis saisir et remonter une croix lestée (2 kg).

Soison /

NIVEAU 5



- Réaliser une immersion en apnée de 40 sec.
- Nager 10 mètres, effectuer un « plongeon canard », récupérer un mannequin (4 kg) immergé à 1,60 mètre de profondeur, le remonter et le remorquer sur une distance de 12,50 mètres.
- Plonger, puis attraper un camarade et le sortir de l'eau.
- Plonger, puis réaliser une apnée dynamique sur une distance de 12,50 mètres, en brasse et au fond du bassin.

Soison /

NIVEAU 6



- Parcourir en apnée 25 mètres avec ou sans palmes.
- Nager 25 mètres, effectuer un « plongeon canard », récupérer un mannequin (4 kg) immergé à 1,60 mètre de profondeur, le remonter et le remorquer sur une distance de 25 mètres.
- Plonger du plot, puis attraper un camarade avec la bonne position, le trainer en rétro pédalage sur 10 m puis le sortir de l'eau et l'allonger.

Soison /

Mes ACTIVITÉS DE L'ANNÉE

Cette année, globalement,
tu trouves que cette activité a été
(redessine le smiley correspondant) :



SAISON SAISON SAISON SAISON SAISON SAISON

..... /

AQUAGYM

○ ○ ○ ○ ○ ○

Comme pour les plus grands :
des exercices ludiques de gymnastique avec ambiance musicale.

JEU & SPORTS
COLLECTIFS

○ ○ ○ ○ ○ ○

Ensemble de jeux collectifs, avec ou sans ballon, permettant
de découvrir le water-polo mais aussi le water-basketball,
le water-volleyball...

NAGES
AVEC PALMES

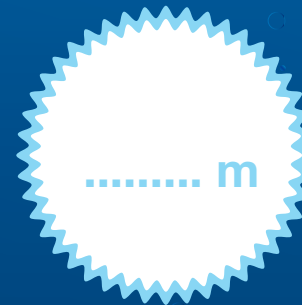
○ ○ ○ ○ ○ ○

Activités de nage complémentaires à celles de la natation
sportive pouvant permettre d'aborder la plongée subaquatique...
ou encore d'imiter dauphins et sirènes en utilisant une monopalme.

Mes ATTESTATIONS

Conserve précieusement les documents
qui t'ont été donnés.

✓ J'ai obtenu mon attestation



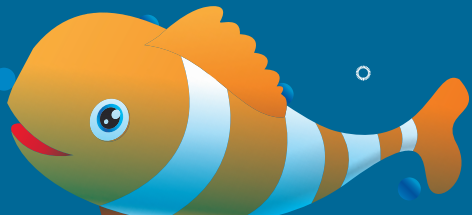
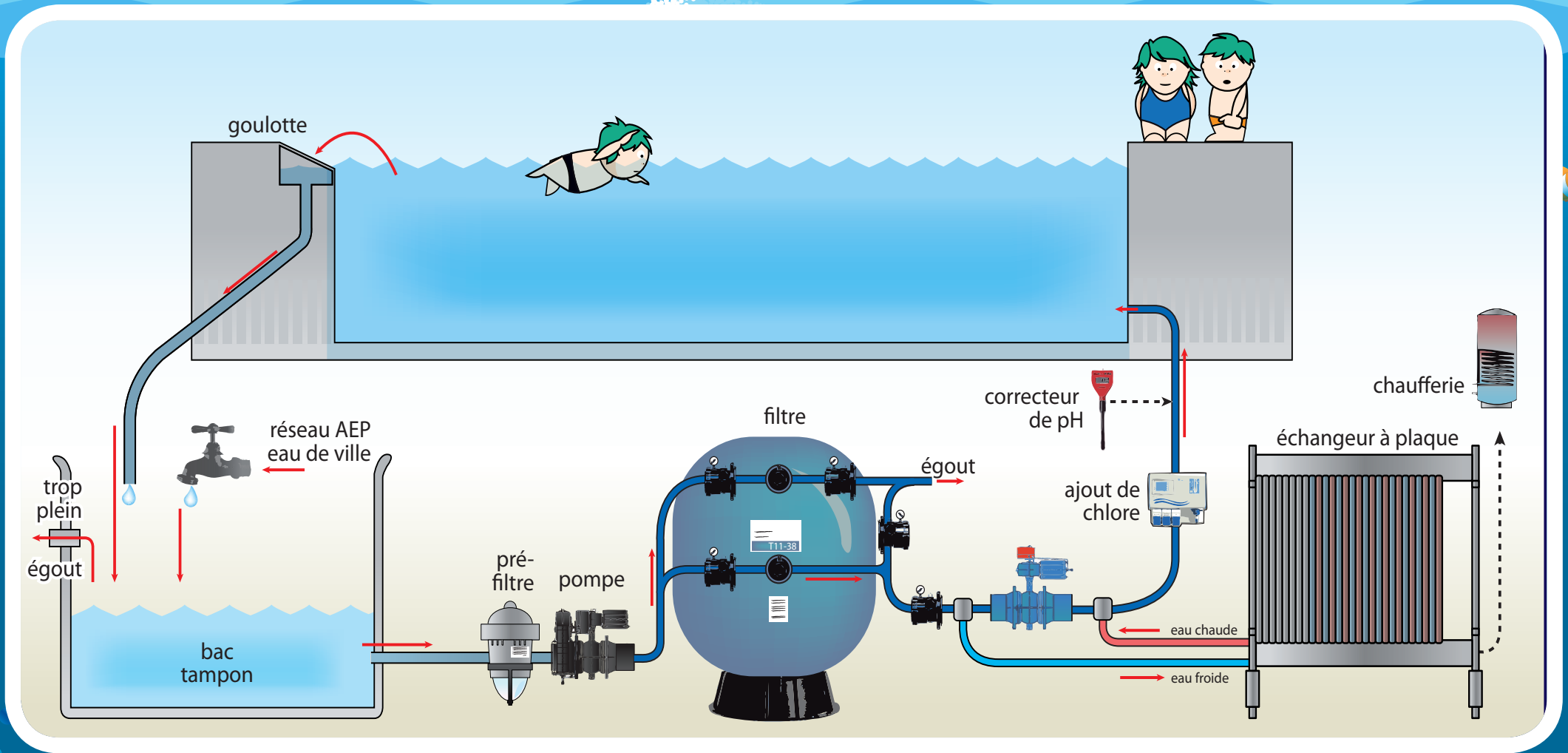
de nage libre.

le .. / .. / 20..

✓ J'ai obtenu mon attestation de réussite
au test préalable à la pratique des activités
aquatiques et nautiques en centres
de vacances et de loisirs.

le .. / .. / 20..

SCHÉMA DE TRAITEMENT DE L'EAU



J'ai visité les installations
techniques de la piscine le :



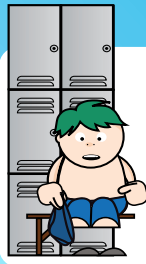
Le parcours du nageur

8 ÉTAPES POUR ...
augmenter le plaisir
et le bien-être de tous,

réduire l'utilisation du chlore,
des produits d'entretien,
et la consommation d'eau.

BONNE BAINADE !

HYGIÈNE & ÉCOLOGIE !



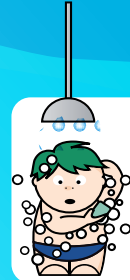
Enlever ses chaussures à l'extérieur du vestiaire et mettre un maillot de bain propre pour laisser microbes et saletés dehors, et aussi bien ranger ses vêtements et préparer sa serviette pour éviter de les retrouver sales et mouillés.

1



Passer aux toilettes avant la baignade pour être plus à l'aise pour nager, c'est aussi éviter d'avoir à changer une importante quantité d'eau des bassins, c'est assurer le tranquillité de tous.

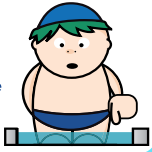
2



Prendre une douche savonnée avant d'aller nager, pour éliminer peaux mortes et bactéries, c'est moins de chlore dans l'eau des bassins et ça pique moins les yeux.

3

Se rincer une dernière fois les pieds dans le pédiluve pour éliminer les derniers microbes, c'est encore moins de chlore dans l'eau de baignade et c'est plus propre sur les plages.



5

Mettre son bonnet de bain avant de se baigner pour empêcher de perdre des cheveux dans l'eau, c'est éviter de boucher les filtres des bassins et c'est plus confortable pour nager.



4



Sans cracher, uriner, ou se moucher dans l'eau, pour se baigner en toute tranquillité et sans courir sur les plages mouillées pour éviter de se blesser.

6



Bien se rincer entièrement sous la douche pour éliminer l'eau chlorée, c'est éviter les irritations et les démangeaisons c'est conserver un bon souvenir de la baignade.

7



Toujours bien se sécher le corps avant de se rhabiller pour éviter champignons et mycoses, et remettre ses chaussures dans la zone de chaussage c'est conserver le vestiaire propre pour les autres.

8



Fichier en libre téléchargement dans la rubrique pédagogie du site internet VERT MARINE.

Étapes respectées = planète préservée