

## Test ASNS

Les élèves à partir du CE2 pourront être amenés à passer l'ASNS pour les plus débrouillés.  
L'ASNS est également à passer **durant le cycle de CM2**.

Le test se déroule sur toute la longueur d'un demi-bassin, sous la supervision d'un maître-nageur.

### Etapes :

- 1) L'élève doit se laisser tomber dans l'eau par une chute en arrière du bord du bassin
- 2) Il se déplace jusqu'au tapis à trou sous lequel il doit réaliser une immersion d'une distance de 1m50
- 3) Suite à l'immersion l'élève se déplace sur une distance de 20m sur le ventre
- 4) Arrivé aux drapeaux, au niveau du cône, l'élève doit réaliser une sustentation verticale de 15secondes
- 5) Il continue sur le ventre jusqu'au mur, auquel il fait demi-tour, et repart dans l'autre sens sur le dos
- 6) Il réalise de nouveau une distance de 20m cette fois-ci en déplacement dorsal
- 7) Arrivé au second cône, il réalise un équilibre dorsal de 15 secondes.
- 8) Il passe une nouvelle fois sous le tapis à trou pour une nouvelle immersion d'1m50
- 9) Et rejoint le mur en déplacement ventral afin de terminer son test.

Toute l'épreuve est à réaliser sans reprise d'appui, ni au bord ni au sol, ainsi que sans matériel d'aide à la flottaison.

