

Indications pour la validation de l’ASSN

* Réalisation **en continuité**, sans reprise d’appuis solides (au bord du bassin, au fond ou sur tout autre élément en surface). **Aucune contrainte ou limite de temps**.
* **Sans lunettes**.
* La hauteur du bord à l’entrée dans l’eau doit être **comprise entre 0 et 80 cm**. Au-delà, le départ peut être réalisé sur **le côté du bassin ou depuis l’une des marches de l’échelle**.
* La profondeur doit être **au minimum de 1,50 m** du côté du départ.
* Le parcours doit être réalisé tout au long à **au moins 1 mètre d’un bord latéral du bassin ou de tout appui solide.**

Le parcours

|  |  |
| --- | --- |
| Capacités | Indications pour l’évaluation |
| À partir du bord de la piscine, entrer dans l’eau en chute arrière.  | L’élève, à partir d’une position accroupie, entre par les fesses, ou le dos orienté vers la surface de l’eau, et reste dans l’axe de la chute.  |
| Se déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d’un obstacle.  | Déplacement libre.  |
| Franchir en immersion complète l’obstacle sur une distance de 1,5 m.  | L’immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l’obstacle.  |
| Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m.  | Déplacement libre sans contrainte temporelle. |
| Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 m.  | Position verticale statique ou dynamique ; visage et voies respiratoires émergées.  |
| Faire demi-tour sans reprise d’appuis et passer d’une position ventrale à une position dorsale.  | Ne pas toucher le fond ou le mur. Sans reprise d’appui solide (fond du bassin, bord, ligne d’eau ou objet flottant).  |
| Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 m.  | Déplacement libre sans contrainte temporelle.  |
| Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 m.  | Position horizontale dorsale statique avec ou sans action de stabilisation ; voies respiratoires émergées.  |
| Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l’obstacle en immersion complète.  | L’immersion du corps doit être complète. Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l’obstacle.  |
| Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.  | Déplacement libre sans contrainte temporelle.  |
| Connaissances et attitudes | Indications pour l’évaluation |
| Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.  | Localiser le surveillant.  |
| Connaître les règles de base liées à l’hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.  | Utilisation systématique de la douche et respect des consignes de sécurité spécifiques au bassin.  |
| Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels I'ASSN est adaptée.  | Identifier ses ressources et ses limites en fonction du milieu |