

KER'AQUA

— Piscine, sport et bien-être —

LIVRET- POSTER DU NAGEUR

LES TESTS OFFICIELS
POUR ÉVALUER SON NIVEAU

L'ESCALIER DU NAGEUR
POUR SUIVRE
SA PROGRESSION

CYCLES D'APPRENTISSAGE
DU SAVOIR-NAGER



Les tests officiels pour évaluer son niveau


MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Aisance aquatique - avant 6 ans

10 mètres — Décret et arrêté du 28/02/2022

L'aisance aquatique s'adresse aux non nageurs. Elle est à distinguer de l'apprentissage des nages codifiées. Elle ouvre la possibilité de poursuivre vers des activités aquatiques de loisirs, sportives ou santé. L'aisance aquatique se construit dans un bassin où le pratiquant n'a pas pied et sans matériel d'aide à la flottaison. Elle vise une expérience positive de l'eau et une adaptation au milieu aquatique : l'entrée et la sortie de l'eau, l'immersion, la découverte de la flottaison, la capacité à modifier la forme de son corps dans l'eau, à s'y orienter ainsi qu'à pouvoir s'y déplacer 10 mètres pour rejoindre le bord du bassin sont autant d'étapes de sa construction. La construction de l'aisance aquatique peut débuter dès 3 ou 4 ans. Il est néanmoins possible de s'y engager à tout âge si on ne sait pas nager, si on n'est pas à l'aise dans l'eau ou encore si on a eu de mauvaises expériences aquatiques.

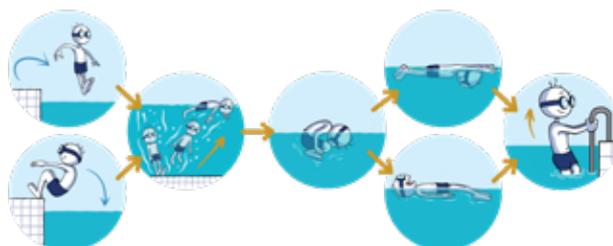
PALIER 1

- Entrer seul dans l'eau
- Se déplacer en immersion complète (tête sous l'eau)
- Sortir seul de l'eau



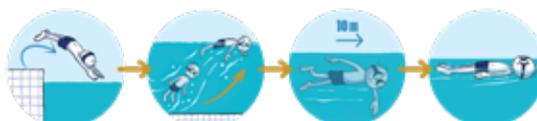
PALIER 2

- Sauter ou chuter dans l'eau
- Se laisser remonter
- Flotter de différentes manières
- Regagner le bord
- Sortir seul



PALIER 3

- Entrer dans l'eau par la tête
- Remonter à la surface
- Parcourir 10 m en position ventrale tête immergée
- Flotter sur le dos avec le bassin en surface



Pass-nautique

20 mètres — Décret et arrêté du 28/02/2022

Pour les accueils collectifs
de mineurs (ACM)
et les activités nautiques
(Jeunesse et Sports)

AVEC OU SANS
LUNETTES

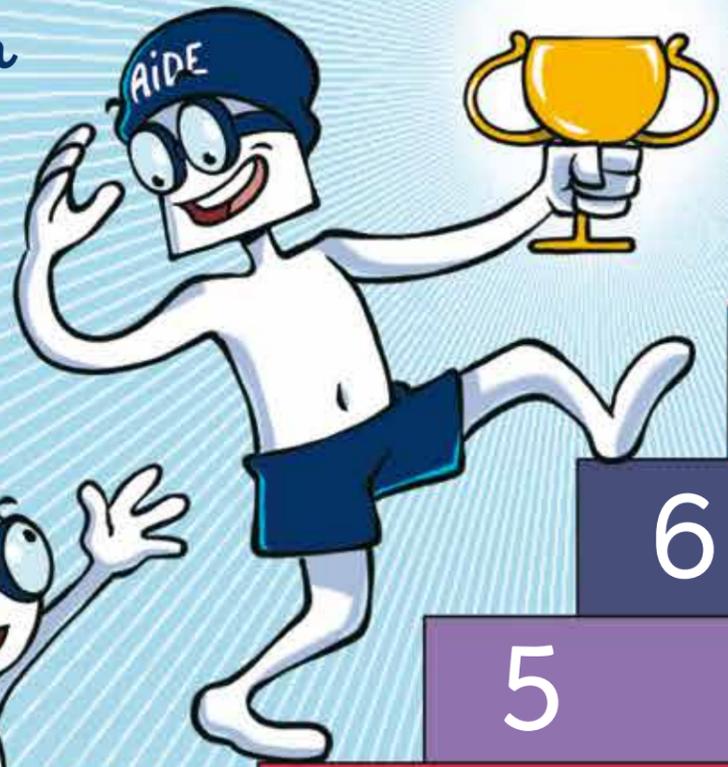
DÉROULÉ DU TEST

-  Effectuer un saut dans l'eau
-  Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 sec
-  Réaliser un surplace vertical pendant 5 sec
-  Nager sur le ventre sur une distance 20 m
-  Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant

La progression du nageur marche après marche

Les clés de la réussite :

- L'évolution étape par étape toujours en consolidant les acquis.
- Le temps passé dans l'eau et surtout sous l'eau.
- La motivation de l'apprenant et le plaisir à pratiquer.
- Les conseils et les encouragements de l'enseignant.
- Les conditions : eau/air chaud et petits groupes dans l'eau.



La suite?

Nager plus loin et plus vite en s'entraînant



1

S'acclimater
pour s'immerger



2

S'immerger
pour explorer la profondeur



3

Explorer la profondeur
pour ressentir la portance de l'eau



4

Ressentir la portance de l'eau
pour flotter et s'allonger



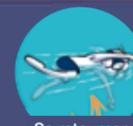
5

Flotter et s'allonger
pour se déplacer et donc nager!



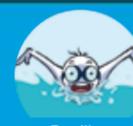
6

Nager et se retourner
pour respirer et se reposer



7

Mieux nager
avec les nages codifiées



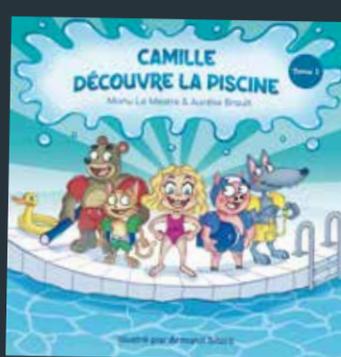
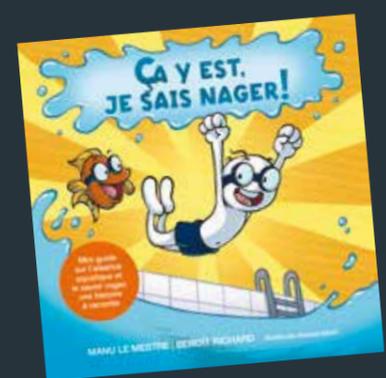
8

Valider les tests



Des histoires pour les enfants... des guides pour les adultes!

Découvrez trois livres édités par Keraqua sur l'aisance aquatique



Commande et extraits des livres : <https://editionkeraqua.sumupstore.com>

Demande le bonnet Keraqua



Une médaille symbolisera la ou les année(s) d'apprentissage passée(s) à Keraqua (pour les abonnements annuels)

KER'AQUA
— Piscine, sport et bien-être —

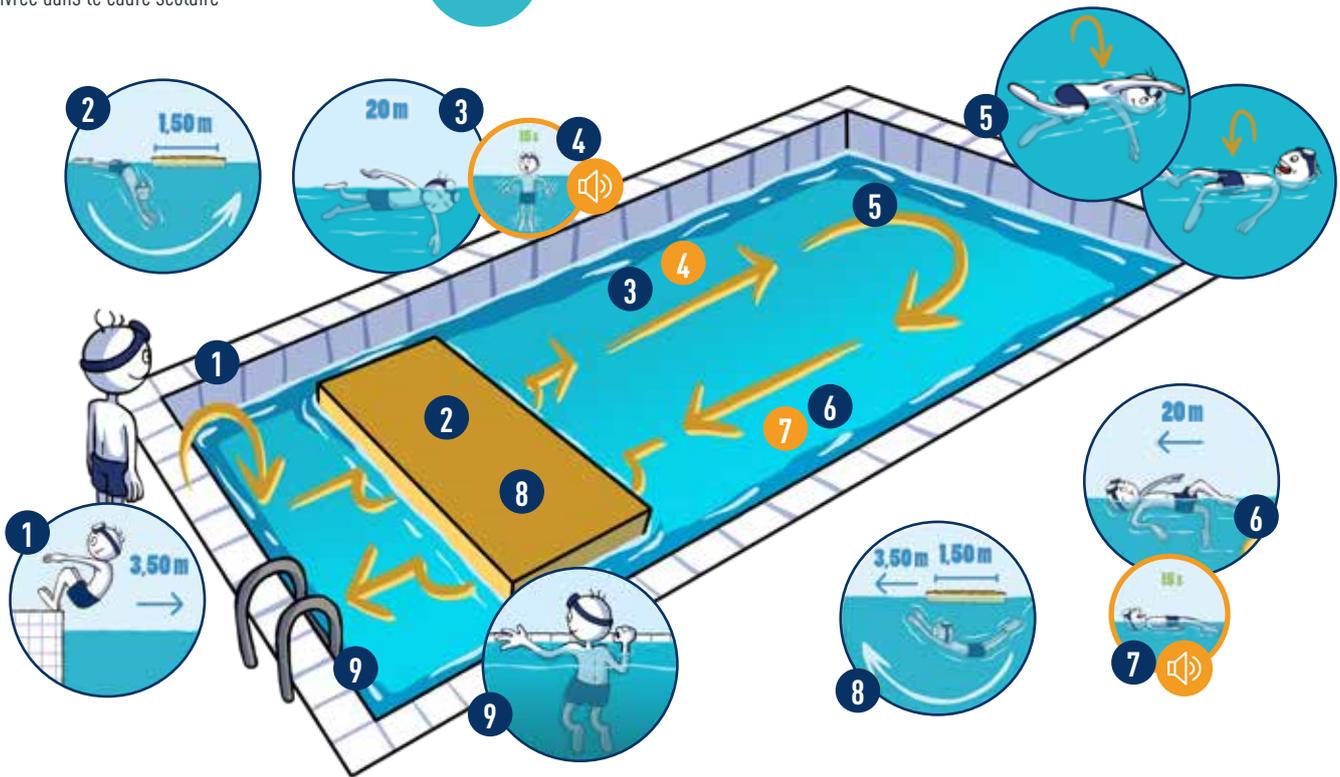
Attestation du savoir nager en sécurité (SNS) - avant 12 ans

40 mètres — Décret et arrêté du 28/02/2022
Délivrée dans le cadre scolaire

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE

SANS
LUNETTES



Réalisation d'un parcours en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

- 1 À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière
① Position accroupie entrée fesses ou dos, dos orienté vers 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
① Déplacement libre
- 2 Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m
① Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle
- 3 Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 m
① Déplacement libre sans contrainte temporelle
- 4 Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 m
① Position verticale statique visage et voies respiratoires émergées
- 5 Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale
① Aucun contact murs ou fond du bassin
- 6 Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 m
① Déplacement libre sans contrainte temporelle
- 7 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 20 m
① Position horizontale statique avec ou sans action de stabilisation voies respiratoires émergées
- 8 Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète
① Aucune partie du corps du nageur ne doit toucher l'obstacle
- 9 Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ
S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable

Cycles d'apprentissage du savoir-nager

Prévention des noyades et développement de l'aisance aquatique



ATTESTATION
SAVOIR NAGER

KER'AQUA
— Piscine, sport et bien-être —

www.keraqua.fr



BÉBÉS
NAGEURS
6 MOIS > 4 ANS

STAGES
VACANCES
& COURS DE
NATATION
À L'ANNÉE
DÈS 4 ANS