

# 7 Valider les tests

L'apprenant est capable de réussir les tests si les critères ci-dessous sont cochés. C'est un résumé avec des points clé. Retrouve le test complet sur [www.keraqua.fr](http://www.keraqua.fr)

## ■ Aisance aquatique - 10 mètres (avant 6ans)



## ■ Pass nautique - 20 mètres (pour pratiquer une activité nautique)



## ■ Savoir nager en sécurité (SNS) 50 mètres (avant 12ans)



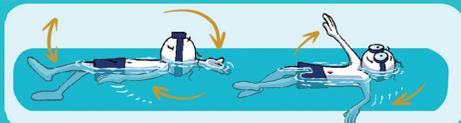
# 8 Mieux nager

## Crawl

- Coulée ventrale
- Moulin avec bras + se retourner (respirer)
- Moulin avec bras + respiration sur le côté
- Crawl correct validé

## Dos

- Coulée dorsale
- Battement de jambes, corps aligné
- Battement + un bras à l'oreille et l'autre avec la main à la cuisse
- Battement + tourner les bras simultanément
- Dos correct validé

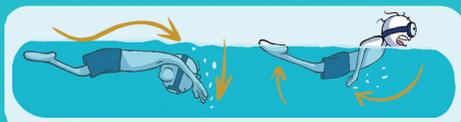


## Papillon

- Ondulation
- Ondulation + bras
- Ondulation + bras + respiration
- Papillon correct validé

## Brasse

- Coulée ventrale
- Jambes de brasse
- Jambes + respiration
- Jambes + respiration + bras
- Brasse correcte validée



# LIVRET DU NAGEUR

Prénom: \_\_\_\_\_

...../...../.....

Valide ta progression au fur et à mesure de ton apprentissage.

## Distances nagées :

- 50 Mètres parcouru en \_\_\_\_\_min
- 100 Mètres parcouru en \_\_\_\_\_min
- 200 Mètres parcouru en \_\_\_\_\_min
- \_\_\_\_\_ Mètres parcouru en \_\_\_\_\_min



Pour réussir il faut: du temps passé dans l'eau, ta motivation et les conseils du maître nageur.



■ 8. Mieux nager avec les nages codifiées

■ 7. Valider les tests

■ 6. Nager et se retourner pour respirer et se reposer

■ 5. Flotter et s'allonger pour se déplacer et nager

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

■ 3. Explorer la profondeur pour ressentir la portance de l'eau

■ 2. S'immerger pour explorer la profondeur

■ 1. S'acclimater pour s'immerger



Avec Keryan et Kerry

KER'AQUA  
Piscine, sport et bien-être

Approfondis ton apprentissage avec les livres et le jeu de cartes Keraqua!



[www.keraqua.fr/livres/](http://www.keraqua.fr/livres/)

# COCHE TES RÉUSSITES !

Selon ta progression et la validation du maître nageur



## 1 S'acclimater

Cela commence dès bébé !

- Accepter l'eau sur le visage
- Se déplacer le long du bord
- Découvrir avec plaisir et confiance



## 2 S'immerger

L'apnée sera privilégiée sur les premières étapes de la progression

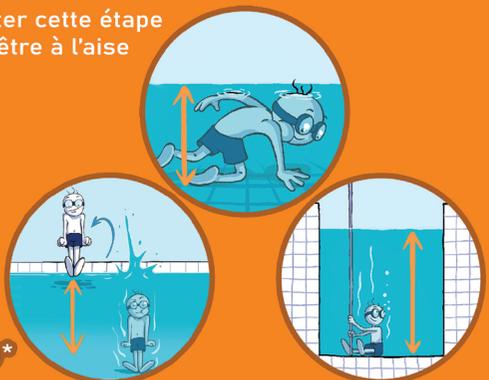
- Mettre la tête entière sous l'eau (yeux et bouche ouverte)
- Valider une apnée de 10 secondes minimum
- Comprendre la "respiration du nageur": Expirer sous l'eau et inspirer hors de l'eau



## 3 Explorer la profondeur

Répéter cette étape pour être à l'aise

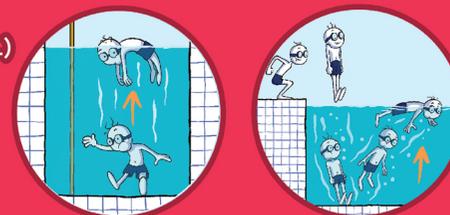
- Toucher le fond avec la main en petite profondeur là où j'ai pied
- Sauter et toucher le fond avec les pieds\*
- Toucher le fond avec la main en s'aidant d'un support (perche, échelle, camarade..)\*



## 4 Ressentir la portance de l'eau\*

C'est l'étape clé de la progression: "L'eau me porte ! elle me remonte !"

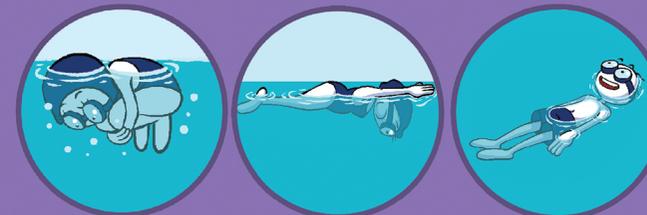
- Descendre au fond en s'aidant d'un support (échelle, perche, camarade..) et se laisser remonter immobile
- Sauter et se laisser remonter immobile



## 5 Flotter et s'allonger\*

"Faire la tortue" en boule parfaitement immobile est un signe d'aisance

- Flotter en boule
- Flotter sur le ventre
- Flotter sur le dos



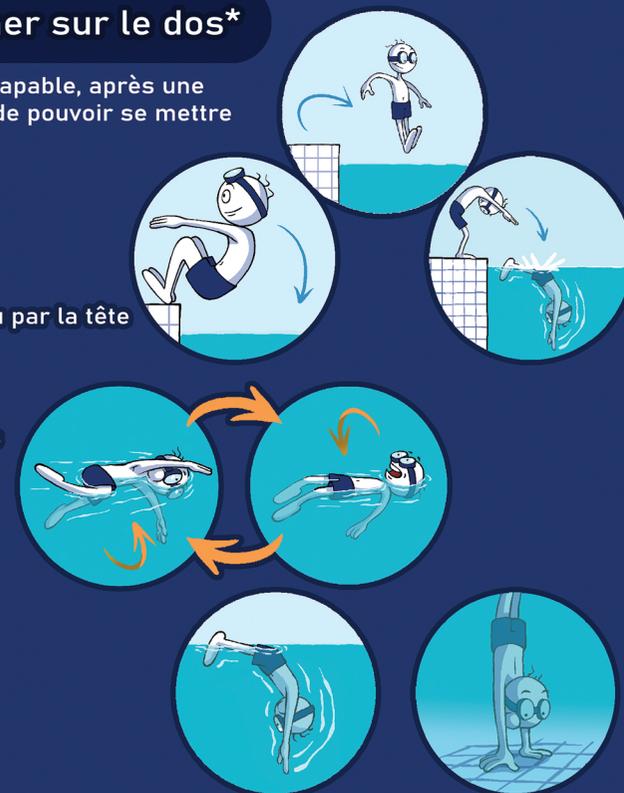
## 6 Nager et se retourner sur le dos\*

Savoir se sauver : c'est être capable, après une chute, de revenir au bord ou de pouvoir se mettre sur le dos pour respirer

- Réaliser un saut
- Réaliser une chute arrière
- Réaliser une entrée dans l'eau par la tête

- Savoir se retourner sur le dos pour respirer et se reposer. Cela permettra de nager de plus en plus longtemps

- Valider le "plongeon canard" pour aller toucher le fond
- Toucher le fond avec la main sans l'aide d'un support



\*À réaliser en grande profondeur : au minimum la taille de l'apprenant plus son bras