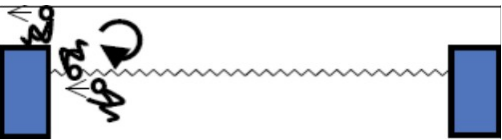
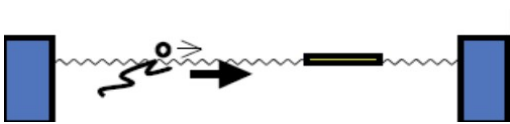

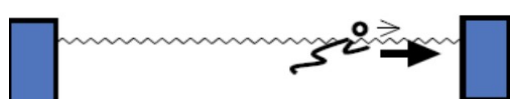
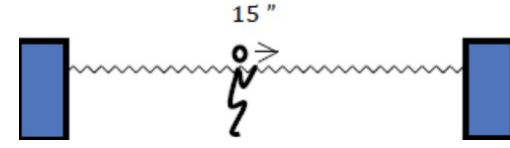
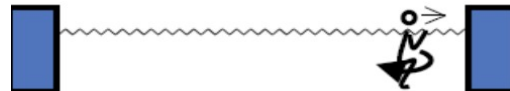



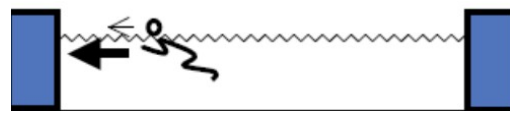


L'ASNS illustrée

(Auto évaluation des élèves avant de passer le test séance 5 ou pour identifier les compétences à travailler)

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes.

Nom :		Prénom :		Date :	
Action à réaliser		Schéma		Oui	Non
1	À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière				
2	Se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle.				
3	Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre.				
4	Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres.				
5	Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplage vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 mètres.				
6	Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.				
7	Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 mètres.				
8	Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplage en position horizontale dorsale pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 20 mètres.				
9	Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.				
10	Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.				
11	S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.	