



communauté de l'auxerrois



# APPRENTI'STAGE NATATION

Signature du Président  
de l'Agglomération

Date et cachet de l'établissement

**STADE NAUTIQUE DE L'ARBRE SEC**  
83 avenue Yver, 89000 Auxerre  
03 86 72 96 96

NOM : \_\_\_\_\_

PRÉNOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_

DATE ET LIEU DE NAISSANCE : \_\_\_\_\_

**Je suis à l'aise  
Je sais me déplacer  
Je sais nager**

[www.agglo-auxerrois.com](http://www.agglo-auxerrois.com)



## JE SUIS À L'AISE

Test obligatoire pour la pratique de toutes les activités aquatiques et nautiques conforme à l'arrêté du 25 avril 2012 portant application de l'article R.227-13 du code de l'action sociale et des familles.

### Valide la capacité du test d'aisance aquatique à :

- À partir d'une chute arrière volontaire.
- Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes.
- Réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes.
- Nager sur le ventre sur une distance de 20 mètres avec un minimum d'efficacité comprenant un passage sous une ligne d'eau non tendue.

*Le parcours doit être effectué sans manifester de signe de panique.*

Test validé  
AVEC  
brassières de sécurité

OUI

Test validé  
SANS  
brassières de sécurité

OUI

Nom : .....  
Prénom : .....  
N° de diplôme du MNS : .....  
Date : ...../...../.....

Signature: \_\_\_\_\_

## JE SAIS ME DÉPLACER

### Valide la capacité à : (sans matériel de flottaison)

- Effectuer un départ sauté vertical du plot avec immersion totale
- Alternier un équilibre horizontal ventral et dorsal avec 3 expirations forcées
- Effectuer un déplacement ventral et/ou dorsal en position du nageur\*
- Réaliser une distance de 25 mètres

\* adopter une position horizontale allongée

### Observations particulières:

Nom : .....  
Prénom : .....  
N° de diplôme du MNS : .....  
Date : ...../...../.....

Signature: \_\_\_\_\_

## JE SAIS NAGER

### Valide la capacité à : (sans matériel de flottaison)

- Réaliser un saut vertical du plot avec remontée passive.
- Effectuer une entrée à l'eau par la tête.
- Effectuer un déplacement codifié (papillon, dos, brasse, crawl).
- Réaliser une distance minimum de 25 mètres.

### Styles réalisés :

papillon  dos  brasse  crawl

Distance réalisée : .....

Nom : .....  
Prénom : .....  
N° de diplôme du MNS : .....  
Date : ...../...../.....

Signature: \_\_\_\_\_

