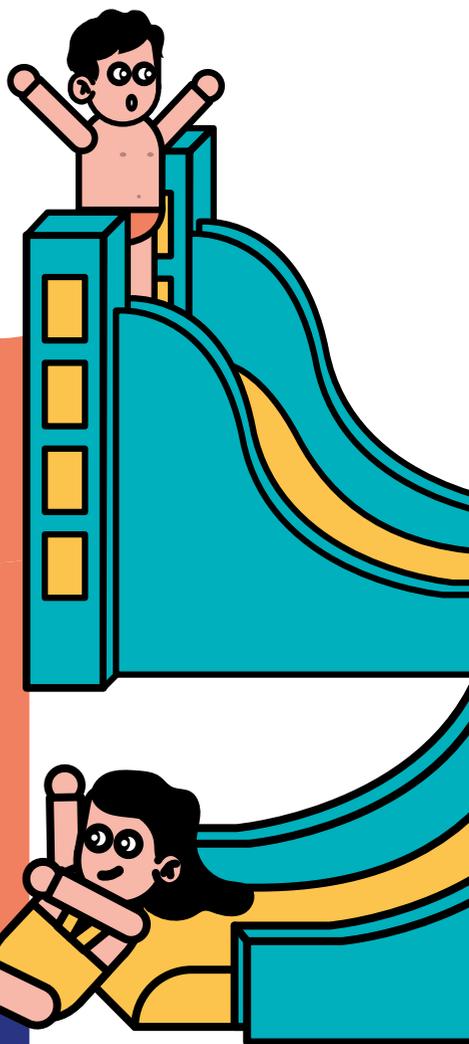


# AQUA'VAL

SÈVRE · MAINE



## PARCOURS AQUA'VAL

mon livret de natation

Nom .....

Prénom .....

Plus d'infos sur  
[piscines-aquaval.fr](http://piscines-aquaval.fr)

**OH!**  
CLISSON  
SÈVRE & MAINE  
**GOOLO!**

# CONSIGNES



## Comment entretenir mon livret ?

- Je le protège de l'eau en le recouvrant d'un film plastique.
- Je le complète avec le plus grand soin.



## Comment utiliser mon carnet ?

- Je dois conserver mon carnet tout au long de mon parcours Aqua'val.
- À chaque évaluation, je dois présenter mon carnet.



En cas de perte du carnet, celui-ci ne sera pas remplacé.

# HYGIÈNE

Avant d'entrer dans l'eau, tu devras passer quelques étapes. Sauras-tu suivre le parcours ci-dessous ?

1



Je passe aux toilettes

2



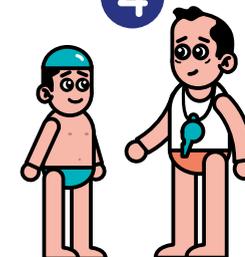
Je me douche

3



Je passe dans le pédiluve

4



J'attends que mon maître nageur vienne me chercher avant de rentrer dans l'eau

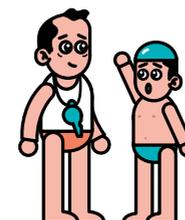
# SECURITÉ



Pour ta sécurité, il y a quelques règles à respecter lorsque l'on est à la piscine.



Ne pas courir



Toujours prévenir ton éducateur si tu dois quitter ton groupe



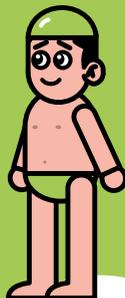
Ne pas couler ou pousser un copain ou une copine



Ne pas plonger dans une petite profondeur d'eau



# FAMILIARISATION NIVEAU 1



Je suis capable de :



Souffler dans l'eau  
pour faire des bulles



Mettre **la tête** sous l'eau



Faire une **étoile de mer**  
avec du matériel



Je suis capable de me déplacer  
avec du matériel



Sauter dans le **grand bassin**  
avec de l'aide

Validé par :

date : ...../...../.....

# FAMILIARISATION NIVEAU 2



Je ramasse un objet à l'aide de la perche :



Dans le **petit bassin**

Dans le **grand bassin**

Je fais l'étoile de mer 3 secondes :



Sur le **ventre**

Sur le **dos**

Je me déplace sans matériel :



Sur le **ventre**

Sur le **dos**



Je saute dans  
le **grand bassin** sans aide

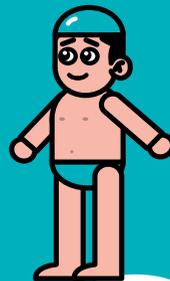
OBJECTIFS DE FIN DE FAMILIARISATION :

Je saute dans le grand bassin  
et je nage **5 m** pour  
rejoindre le bord

Validé par :

date : ...../...../.....

# APPRENTISSAGE NIVEAU 1



Je suis capable de :



Faire un **plongeon canard**



je glisse en flèche  
**sur le dos**



Maintenir la position verticale  
**5 secondes**



Glisser puis battre des jambes au  
moins **5 mètres** sur le ventre



Faire **25 m** en battements de  
jambes sur le dos



Sauter **en bouteille** du plot

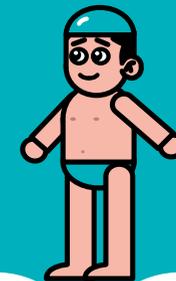


Faire une **chute arrière**

Validé par :

date : ...../...../.....

# APPRENTISSAGE NIVEAU 2



Je suis capable de :



Passer sous un obstacle et  
**ramasser un objet**  
dans le grand bassin



Nager sur le dos **25 m** en  
battements de jambes, les bras  
tendus derrière la tête

J'ai appris les bases :



Du **crawl**



De la **brasse**



De l'**ondulation** avec les palmes



Du **plongeon**

**OBJECTIFS DE FIN DE D'APPRENTISSAGE :**

Sur le dos, je fais **25 m** en nage complète  
Sur le ventre, je fais **25 m** avec une respiration  
aquatique maîtrisée

Validé par :

date : ...../...../.....

# PERFECTIONNEMENT NIVEAU 1

Dans le grand bassin :



Je vais **chercher un mannequin** pour lui sortir la tête de l'eau



J'enchaîne une coulée et une reprise de nage **en crawl**



J'enchaîne une coulée et une reprise de nage **en dos**



Je maîtrise la respiration costale **en crawl**



Je maîtrise la respiration **en brasse**



Je plonge du plot

Validé par :

date : ...../...../.....

# PERFECTIONNEMENT NIVEAU 2

Dans le grand bassin :



Je vais chercher un mannequin et le remorque sur **10 m**



Je maîtrise le papillon avec les palmes



J'ai appris le **virage culbute**

**OBJECTIFS DE FIN DE PERFECTIONNEMENT :**

Sur le dos, je fais **50 m** en nage complète

Sur le ventre, je fais **50 m** :

En crawl nage complète avec un départ plongé

En brasse nage complète avec un départ plongé

Validé par :

date : ...../...../.....



# ATTESTATION "DE DISTANCE"



Je soussigné(e) : .....

certifie que : .....

Né(e) le ...../...../..... à .....

**a parcouru la distance de ..... mètres  
en (nage) .....**

Nom et signature du MNS :



À ....., le ..... / ..... / .....

Ce document peut être photocopié.



# ATTESTATION "PASS-NAUTIQUE"



Je soussigné(e) : .....

certifie que : .....

Né(e) le ...../...../..... à .....

**Test Pass-Nautique** (La réussite au test est certifiée conformément aux dispositions du II de l'article A. 322-3-2 du Code du sport ou de l'article 3 de l'arrêté du 25 avril 2012 portant application de l'article R. 227-13 du Code de l'action sociale et des familles). Effectuer un saut dans l'eau, réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes, réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes, nager sur le ventre pendant 20 mètres, franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

Avec brassière de sécurité

Sans brassière de sécurité



Nom et signature du MNS :



À ....., le ..... / ..... / .....

Ce document peut être photocopié.

# TES RENDEZ-VOUS DE L'ANNÉE

# VOS ACTIVITÉS À AQUA'VAL



## Gonflé à bloc avec les structures gonflables :

Du lundi au vendredi à Aqua'val Maine et à Aqua'val Sèvre pendant les vacances scolaires.

Les équipes d'Aqua'val t'invitent à venir découvrir et t'amuser sur leurs structures gonflables.

- Structure gonflable d'Aqua'val Sèvre : 6 ans +
- Structure d'Aqua'val Maine : 3 ans +



## De la glisse dans le grand toboggan :

Envie d'une petite glissade ? Le grand toboggan d'Aqua'val Maine t'offre une glissade de **65 mètres** avec des surprises lumineuses et des sensations garanties.



## Fête ton anniv' à la piscine :

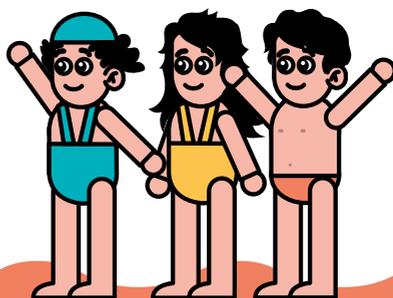
Tu as **entre 6 et 12 ans**? Et si tu fêtais ton prochain anniversaire à la piscine ?

Toutes les équipes des piscines Aqua'val t'accueilleront toi et tes ami-es pour un après-midi fun et aquatique.

Tu pourras choisir une activité parmi un éventail de propositions : jeux aquatiques, jeux collectifs, parcours ludiques...

Les piscines Aqua'val Sèvre et Aqua'val Maine c'est aussi des activités pour tous :

- **Bébé-nageurs (6 mois-3 ans)**  
Pour découvrir le plaisir de l'eau en famille.
- **Jardin aquatique (3-4 ans)**  
Développe l'autonomie en s'affranchissant progressivement de la présence des parents.
- **Familiarisation (4-6 ans)**  
Permet aux petits de découvrir le milieu aquatique par le jeu.
- **Apprentissage collectif junior (à partir de 6 ans)**  
Permet d'acquérir les bases de la brasse, le dos et le crawl.
- **Perfectionnement junior (8-16 ans)**  
Pour continuer et perfectionner l'apprentissage de la natation.
- **Perfectionnement junior natation artistique**  
Pour découvrir la natation artistique et synchronisée.
- **École 4 nages (12-18 ans)**  
Entraînement sportif une à deux fois par semaine à la brasse, au dos crawlé, au crawl et au papillon.
- **Sport 4 nages (à partir de 16 ans)**  
Entraînement sportif une à deux fois par semaine.
- **Aquaphobie adulte**  
Activité proposée aux personnes ayant peur de l'eau et ne sachant pas nager.
- **Apprentissage adulte (à partir de 16 ans)**  
Permet d'acquérir les bases de la brasse, le dos et le crawl.
- **Perfectionnement adulte**  
Pour continuer et perfectionner l'apprentissage de la natation.
- **Aqua'fitness (à partir de 14 ans)**  
Activité de renforcement musculaire et cardio-vasculaire dans le milieu aquatique (aquagym).
- **Aqua'bike**  
Activité de renforcement musculaire, améliorant la circulation sanguine.
- **Aqua'training**  
Activité fitness qui combine plusieurs exercices de renforcement musculaire et de cardio avec vélos, trampolines, haltères, frites...



## PARCOURS AQUA'VAL

mon livret de natation



# À BIENTÔT !

**Piscine Aqua'val Sèvre**

Esplanade de Klettgau 44 190

Clisson

**Piscine Aqua'val Maine**

14 rue du Fief 44 140

Aigrefeuille-sur-Maine

Tél. 02 40 54 24 56

[piscines-aquaval.fr](http://piscines-aquaval.fr)