



PRÉNOM ET NOM DE L'ENFANT

ÂGE

SÉJOUR ET DATES

MAÎTRE-NAGEUR RÉFÉRENT



**Comment lire ce carnet.** Trois colonnes : début, milieu et fin de séjour. Une compétence n'est cochée que lorsqu'elle est réussie deux fois de suite, sans aide. Nous ne cochons jamais par complaisance.

| Compétence                                                                                                               | Début                 | Milieu                | Fin                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|  <b>Étape 1 – Entrer dans l'eau</b>     |                       |                       |                       |
| Accepte d'être mouillé au visage                                                                                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Entre dans l'eau par l'échelle sans aide                                                                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Se déplace en tenant le bord                                                                                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lâche le bord et reste debout                                                                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|  <b>Étape 2 – Respirer et flotter</b>   |                       |                       |                       |
| Souffle dans l'eau par la bouche                                                                                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Immerge le visage 3 secondes                                                                                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ouvre les yeux sous l'eau                                                                                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fait l'étoile de mer sur le ventre                                                                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fait l'étoile de mer sur le dos                                                                                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|  <b>Étape 3 – Se déplacer</b>         |                       |                       |                       |
| Se déplace 5 m avec une frite                                                                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Se déplace 10 m sans matériel                                                                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Nage 15 m sur le ventre                                                                                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Nage 15 m sur le dos                                                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|  <b>Étape 4 – Nager</b>               |                       |                       |                       |
| Nage 25 m sans reprise d'appui                                                                                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Enchaîne respiration latérale et déplacement                                                                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saute en eau profonde et revient au bord                                                                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Passe sous un obstacle immergé                                                                                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|  <b>Étape 5 – Aisance et sécurité</b> |                       |                       |                       |
| Se maintient sur place 10 secondes                                                                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Nage 20 m après un saut en eau profonde                                                                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sait quoi faire en cas de chute habillé                                                                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Test d'aisance aquatique validé                                                                                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**Ce qu'il sait faire aujourd'hui**

**Ce qu'il faut travailler ensuite**

☐ **Test d'aisance aquatique validé** — attestation remise à la famille

**LE MAÎTRE-NAGEUR**

Nom et signature

**LE DIRECTEUR DU SÉJOUR**

Fait à ..... le .....