

Livret d'évaluation



la baleine bleue.fr

Nom :

Prénom :



Centre aquatique La baleine bleue
Avenue François Mauriac
49124 Saint-Barthélemy-d'Anjou
tél. : 02 41 93 81 22 - contact@labaleinebleue.fr
www.labaleinebleue.fr



Saint-
Barthélemy
-d'Anjou

Baleineau :

- ☐ Prendre une douche sur la tête
- ☐ S'arroser, s'éclabousser
- ☐ S'asseoir dans l'eau
- ☐ Cacher ses épaules dans l'eau
- ☐ Faire des bulles dans l'eau avec la bouche

Date :

Baleine blanche :

(avec matériel : frite, ceinture ou brassards)

- ☐ Mettre la tête sous l'eau
- ☐ Se déplacer avec une frite sur 10 m
- ☐ Descendre par le toboggan dans le petit bain

Date :

Baleine jaune :

- ☐ Se déplacer sur 10 m avec ceinture
- ☐ Se déplacer sur 5 m sans matériel en utilisant ses bras et ses jambes
- ☐ Sauter dans le petit bain sans matériel

Date :

Baleine verte :

- ☐ Sauter dans le grand bain sans matériel
- ☐ Se déplacer sur le ventre 12,5 m
- ☐ Se déplacer sur le dos 12,5 m

Date :



Baleine rose :

- ☐ Sauter du plot
- ☐ Réaliser 5 m en crawl
- ☐ Réaliser 12,5 m en brasse
- ☐ Réaliser 25 m battements sur le dos

Date :

Baleine orange :

- ☐ Réaliser 25 m en brasse nage complète (pieds placés)
- ☐ Réaliser 25 m en dos crawlé
- ☐ Réaliser 12,5 m en crawl

Date :

Baleine rouge :

- ☐ Plonger
- ☐ Réaliser 25 m en crawl
- ☐ Réaliser 50 m en brasse
- ☐ Rester 10" sur place

Date :

Baleine violette :

- ☐ Réaliser un enchaînement : chute arrière du plot, 10" sur place, passer sous un tapis, aller chercher un anneau
- ☐ Réaliser 100 m 4 nages en continu

Date :

Baleine bleue :

- ☐ Réaliser 200 m en brasse nage complète
- ☐ Réaliser 100 m en dos crawlé
- ☐ Réaliser 50 m en crawl nage complète

Date :



DIPLÔME

Décerné à :

Né (e) le :

Réalisant l'épreuve :

☐

☐ **Attestation de réussite au Pass-Nautique préalable à la pratique des activités nautiques en accueil collectif de mineurs.**

(Comprenant : un saut dans l'eau, une flottaison sur le dos pendant 5 secondes, une sustentation verticale pendant 5 secondes, nager sur le ventre pendant 25 mètres et franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant. Test réalisé sans brassières.)

la baleine bleue

Fait à Saint-Barthélemy-d'Anjou,

le

Le Maître-Nageur Sauveteur :

