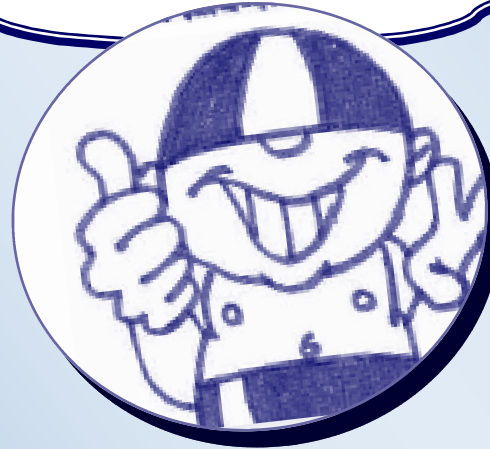


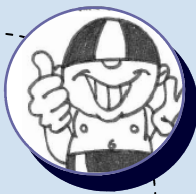
# Mon carnet de nageur



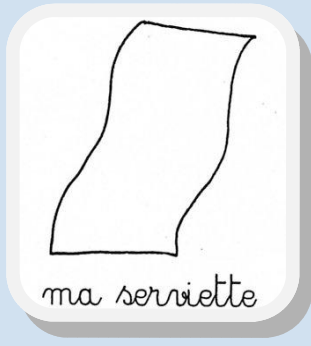
CP

Je m'appelle \_\_\_\_\_

Le ....., je vais à la piscine.  
Je dois préparer le ..... soir :



mon maillot de bain



ma serviette



mon bonnet de bain

Si j'ai les cheveux longs !



mon sac



mon savon



mon peigne



ma brosse



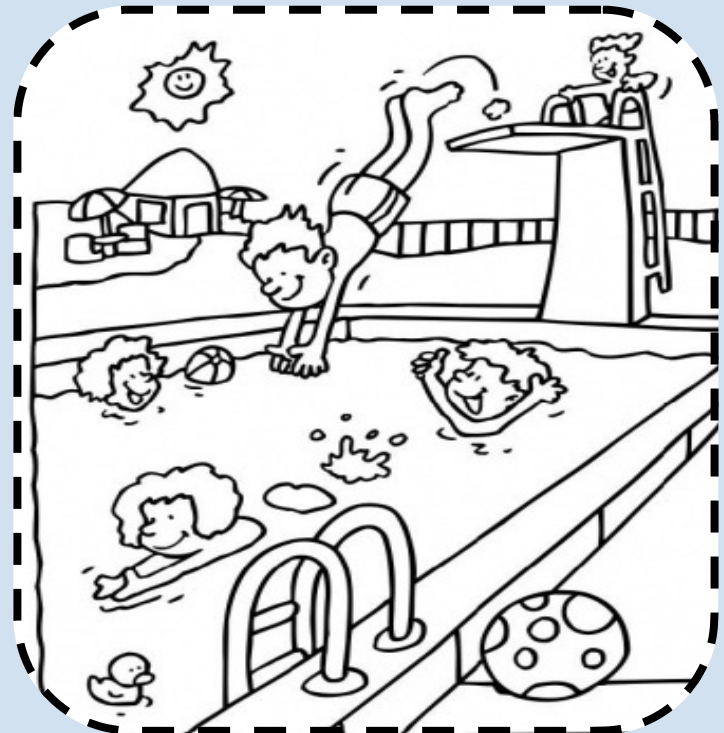
mon bonnet de laine

S'il fait froid !

Je raconte et je colorie



Mon aventure à la piscine



## S'IMMERGER



En passant sous un obstacle flottant.



En descendant à l'aide d'une perche  
d'une cage.



En touchant le fond avec différentes  
parties du corps



En ouvrant les yeux pour retenir une  
information visuelle.

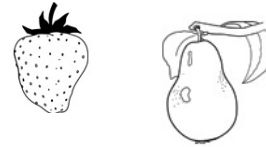


En ramassant un objet au fond.

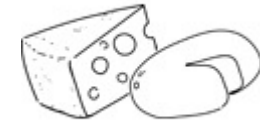
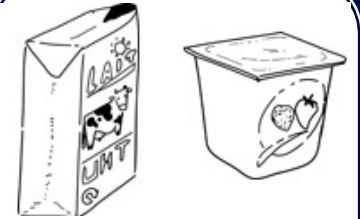


En remontant en s'aidant d'un sup-  
port au seul.

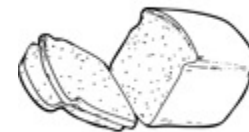
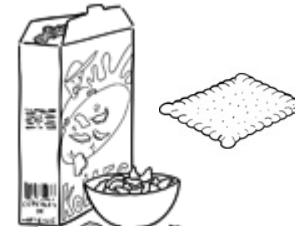
Mon petit déjeuner avant d'aller à la piscine  
Il doit toujours comporter un aliment de chaque groupe:



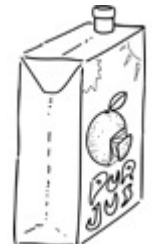
un fruit



un laitage



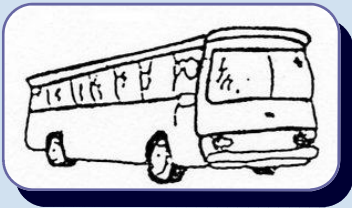
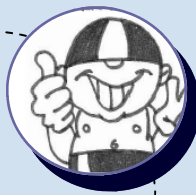
des céréales



une boisson

**Pour être en forme !**

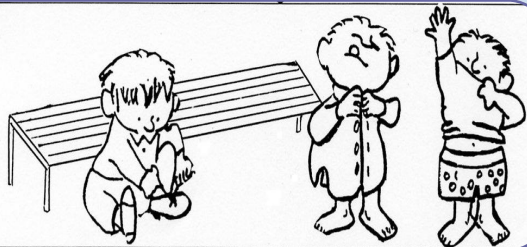
# Mon départ et mon arrivée à la piscine



- Je suis calme.
- Je reste assis.
- Je m'attache.



## Dans les vestiaires



1. Je me déshabille.
2. Je plie mes affaires.
3. Je sors ma serviette, mon savon et mon bonnet de bain.
4. Je range mes affaires dans mon sac.
5. Je porte mon sac et mes chaussures dans mon casier
6. Je vais prendre ma douche.

# ENTRER DANS L'EAU



En glissant.



En se laissant tomber.



En sautant.



En sautant pour attraper un objet flottant.



Par les pieds.

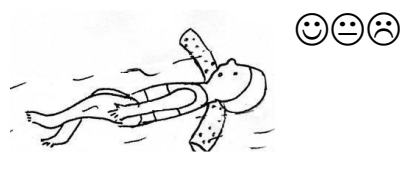


Par la tête.

## S'ÉQUILIBRER

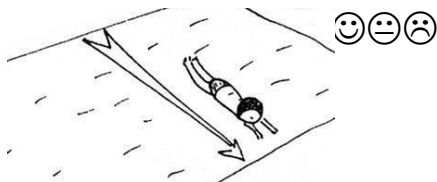


Le laisser porter sur le ventre avec l'aide d'une frite, d'une planche.



Le laisser porter sur le dos avec l'aide d'une frite, d'une planche.

## ENCHAÎNER DES ACTIONS

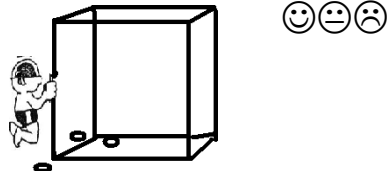


Le fixer une distance à réaliser.

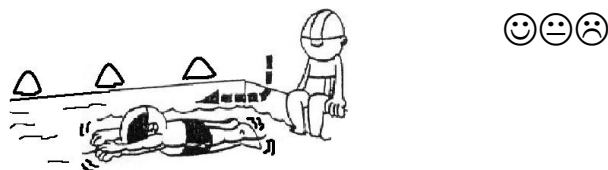
avec

sans

frite ou planche



Choisir un parcours en posant plus ou moins les pieds au fond du bassin.



Le déplacer sur une distance de plus en plus grande en essayant de ne pas poser les pieds au fond du bassin.

avec

sans

frite ou planche

## Les règles de sécurité à la piscine



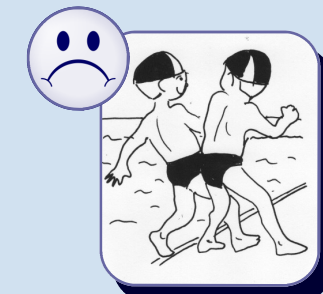
Je dois aller aux toilettes avant d'aller dans l'eau.



Je dois prendre une douche.



Je ne dois pas courir. Ça glisse !



Je ne dois pas pousser.

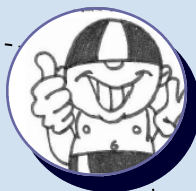


Je dois respecter mes camarades.



Je dois écouter les consignes.

# Ma première fois à la piscine...



J'étais content



Je n'étais pas content.



J'ai eu froid.



J'ai eu chaud.



J'ai eu peur.



Je n'ai pas eu peur.



C'était bruyant.



C'était calme.



C'était profond.



Ce n'était pas profond.

# Ce que je dois savoir faire à la fin des séances



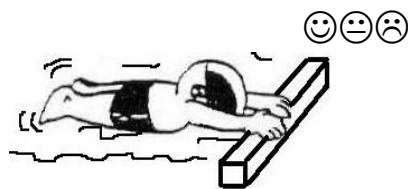
## SE DÉPLACER



En lâchant de temps en temps une ligne d'eau.



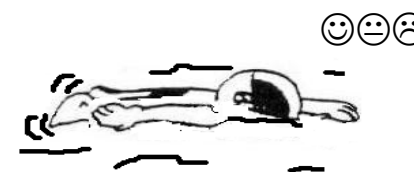
En s'aidant d'une frite et en utilisant les bras et les jambes.



Avec une frite tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau.



Peut en tirant l'eau avec les bras et/ou en battant les pieds.



Peut sans mettre les pieds au fond sur 5 à 8 mètres.