

Prénom :



Le _____

je vais à la piscine.



À la maison, le _____

je prépare mon sac :



un sac à dos



un goûter



une serviette de bain

un bonnet de bain



un maillot de bain



Pour être en forme, le lundi matin, je déjeune avec :



Un fruit,



un laitage,



des céréales,



une boisson

Quand j'arrive à la piscine,

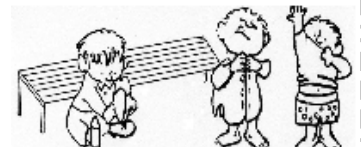


- je me range devant l'entrée,
- je chuchote.



Dans les vestiaires,

- je chuchote
- Je me déshabille,
- Je plie mes vêtements et les range.
- Je sors ma serviette.



Prénom :



Avant d'aller dans le bassin,



Je marche dans le couloir.



Je peux aller aux toilettes.



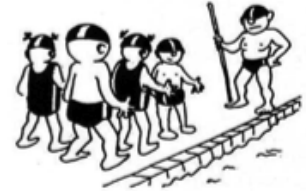
Je prends une douche.



Je traverse le pédiluve.



Je me range le long du mur.



J'écoute les consignes.

Pour retourner aux vestiaires,



Je me range le long du mur.



Je traverse le pédiluve.



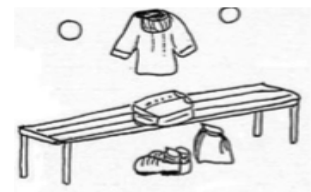
Je prends une douche.



Je peux aller aux toilettes.

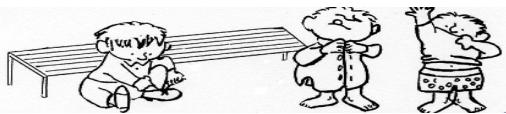


Je marche dans le couloir.

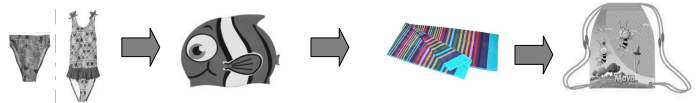


Je rentre dans le vestiaire.

Dans les vestiaires,



Je m'habille en chuchotant.



Je range mes affaires en les pliant.



Je vérifie que je n'ai rien oublié !!!



les règles d'hygiène à la piscine .



Avoir un maillot de bain propre.



Se doucher avant et après la séance.



Faire pipi au toilettes.



Entrer dans le pédiluve.

Coche la bonne réponse :



À la piscine ,



je porte un bonnet pour :

- faire joli.
- avoir chaud.
- éviter les cheveux dans le bassin.

je passe dans le pédiluve pour :

- enlever les dernières saletés des pieds.
- l'eau y est chaude.
- me laver les mains.

les règles de sécurité à la piscine .



Je ne dois pas courir, ça glisse !



Je ne dois pas bousculer les autres.



Je dois faire attention aux autres.



Je dois écouter les consignes.

Coche la bonne réponse :



À la piscine ,



je marche en faisant attention :

- à ne pas écraser les insectes.
- parce que je n'ai pas mes chaussures.
- parce que ça glisse.

je ne crie pas :

- pour ne pas perdre ma voix.
- parce que ça résonne.
- pour garder mon souffle.

Prénom :.....

