

Mon expérience de nageur



Mon prénom : _____

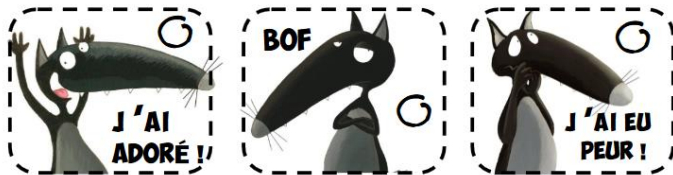
Je vais à la piscine d'_____

tous les _____ .

Mon maître-nageur s'appelle _____ .

Petit bilan de l'année dernière:

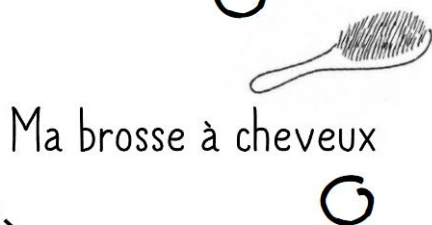
La piscine,



Dans mon sac, je n'oublie pas:

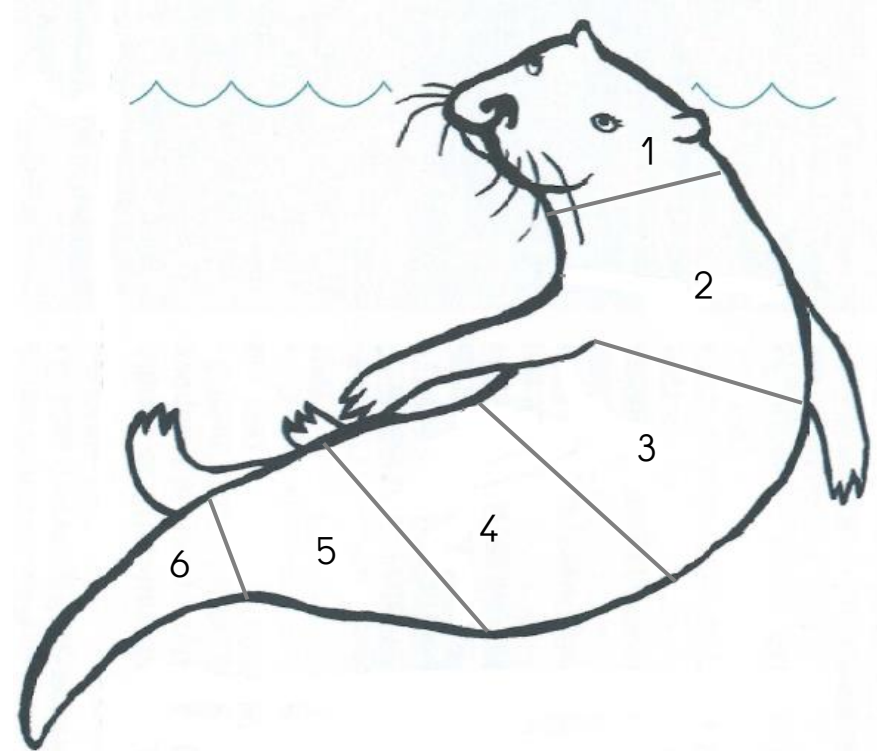


Ma serviette
de bain



Le diplôme de Lola

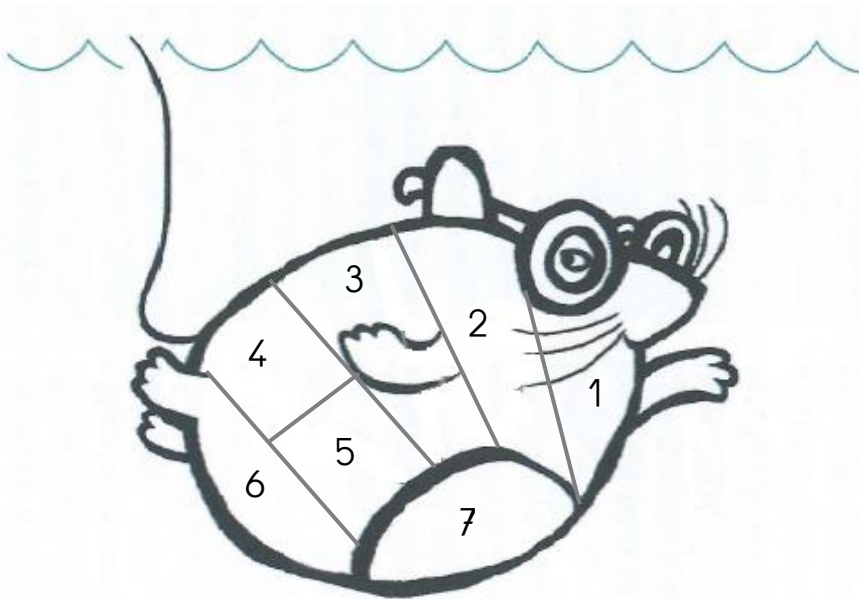
Quand je sais faire, je colorie la partie du corps qui correspond.



- 1 Je saute dans le grand bassin et je rejoins le bord seul.
- 2 Je plonge la tête la première.
- 3 J'ouvre les yeux dans l'eau
- 4 Je flotte sur le ventre ou sur le dos, sans matériel, en grande profondeur.
- 5 Je me déplace sur 15 mètres sans matériel.
- 6 Je ramasse un objet immergé à 1,5 mètre à l'aide d'une perche.

Le diplôme de Pensatou

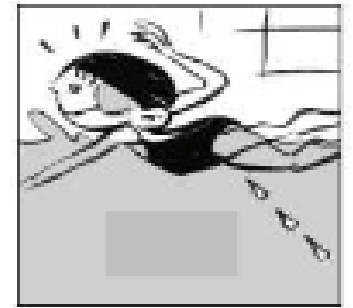
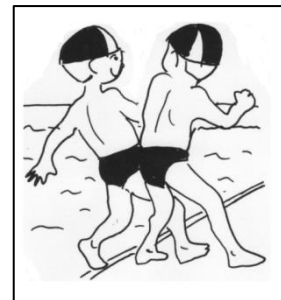
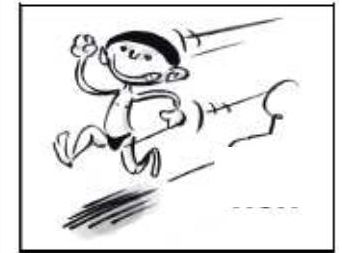
Quand je sais faire, je colorie la partie du corps qui correspond.



- 1 Je saute dans l'eau dans le petit bassin sans aide.
- 2 Je souffle pendant 5 secondes, la tête entièrement dans l'eau
- 3 J'ouvre la bouche dans l'eau
- 4 Je flotte sur le dos, sans bouger, sans matériel, en petite profondeur.
- 5 Je flotte sur le ventre, sans bouger, sans matériel, en petite profondeur.
- 6 Je nage la tête dans l'eau, le long du bord, sans le toucher, sur 10 mètres.
- 7 Je ramasse un objet immergé à 0,80 mètre.

Les règles de sécurité et d'hygiène

Entoure en vert ce que l'on doit faire et barre en rouge ce qui est interdit.





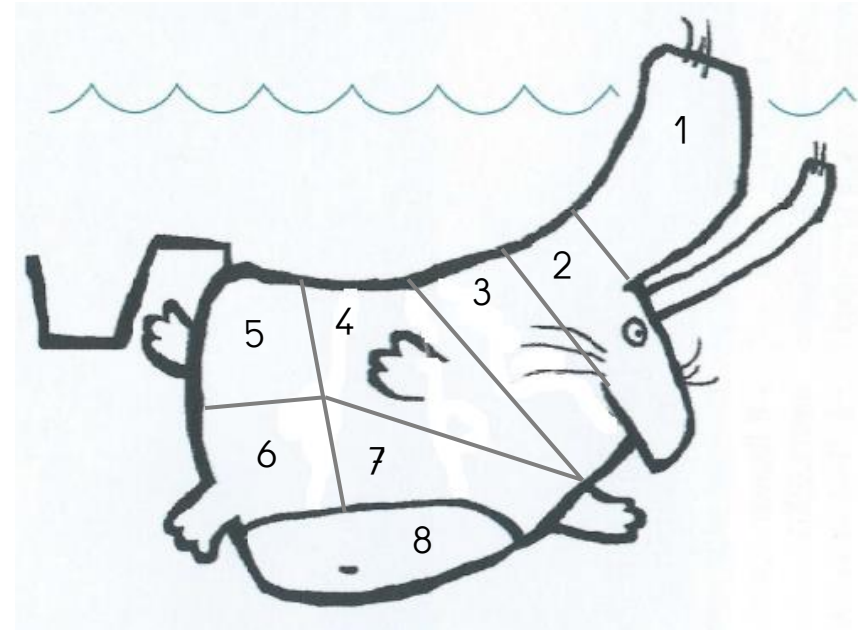
A la piscine, les étapes :

- J'enlève mes chaussures avant de rentrer dans le vestiaire.
- Je mets mon maillot de bain dans le vestiaire.
- Je range mes vêtements et sors ma serviette.
- Je passe aux toilettes.
- Je prends une douche.
- Je passe dans le pédiluve.
- Je vais m'asseoir et j'écoute les consignes des maitresses et des maitres-nageurs.
- Je vais dans le bassin pour faire les activités.



Le diplôme de Têtanlère

Quand je sais faire, je colorie la partie du corps qui correspond.



- 1 Je descends par l'échelle.
- 2 Je souffle pendant 5 secondes, la bouche dans l'eau
- 3 Je mets la tête sous l'eau
- 4 Je flotte sur le ventre, sans bouger, avec une frite
- 5 Je flotte sur le dos, sans bouger, avec une frite
- 6 Je me déplace avec ma tête hors de l'eau
- 7 Je me déplace le corps aligné et la tête placée
- 8 Je nage, avec une frite, la tête dans l'eau

Comment te sens-tu à la piscine ?

Tu peux entourer plusieurs réponses.

Tu es bien.



Tu as eu peur.



C'est sombre.



C'est clair (lumineux).



Tu as eu chaud.



Tu as eu froid.



Tu es content.



Tu es triste.



Il y a du bruit.



C'est calme.



C'est profond.



Ce n'est pas profond.



- Quand j'entends la sonnerie je sors immédiatement de l'eau, la séance est finie.
- Je me mets en rangs pour retourner dans les vestiaires.
- Je me savonne sous la douche.
- Je retourne aux vestiaires sans courir.
- Je m'essuie bien et je m'habille.
- Je range mes affaires.
- Je remets mes chaussures dans le couloir.
- Je vais me mettre en rang devant la porte pour retourner à l'école avec le bus.



Le lexique de la piscine

	une frite		un toboggan
	une perche		une ligne d'eau
	un tapis		le rebord la goulotte
	une planche		un anneau
	un tapis flottant		le bassin
	une échelle		le pédiluve

Date :

Date :



le vestiaire



les douches



nager

je nage
il nage



sauter

je saute
il saute





plonger

je plonge
il plonge



le maître-nageur

Le lexique du corps

	la tête		la main
	le visage		les jambes
	les yeux		le genou
	la bouche		le pied
	le nez		le ventre
	l'oreille		le dos
	le bras		les fesses

Date :

Date :

Date :

Date :

Date :
