

ECOLE :

Classe :

NOM :

Prénom :

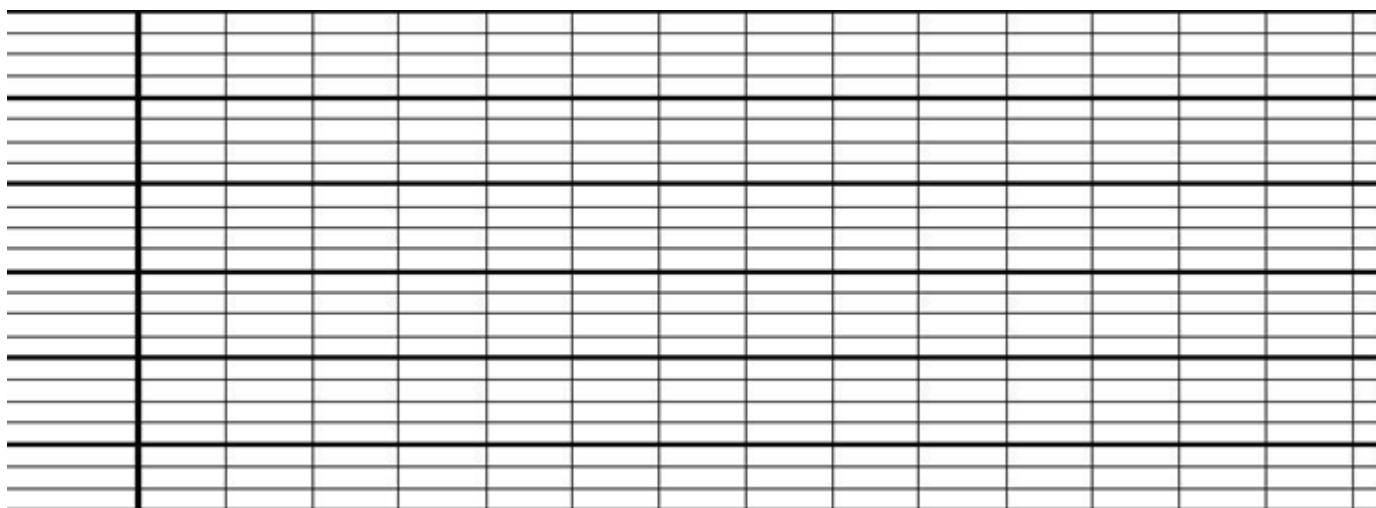
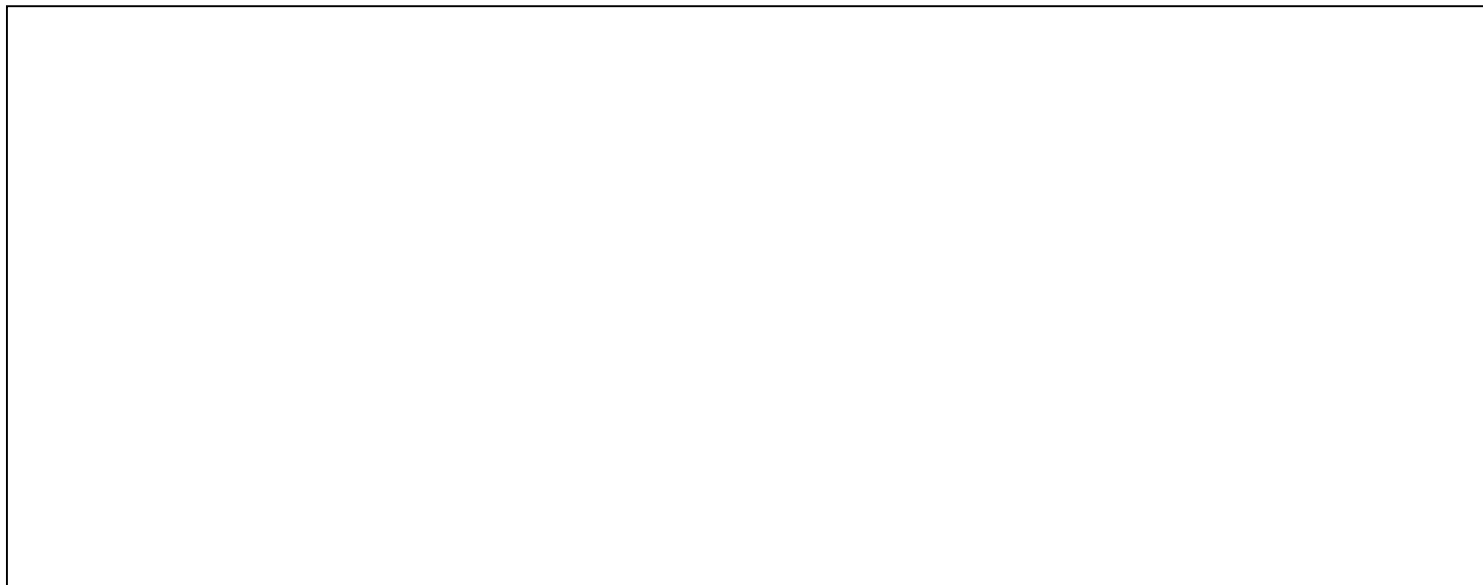
Mon cahier du nageur



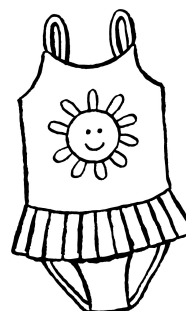
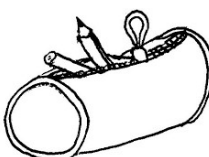
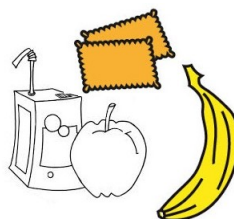
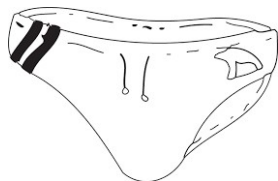
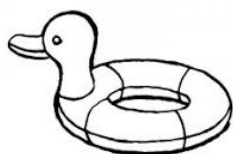
1^{er} cycle de natation

La piscine

Tu peux dessiner la piscine comme tu l'imagines dans le cadre et écrire un petit texte.

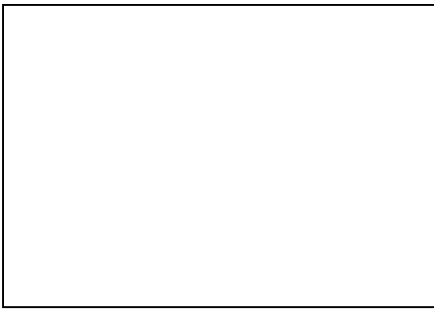


Colorie ce que tu dois mettre dans le sac de sport  pour aller à la piscine.

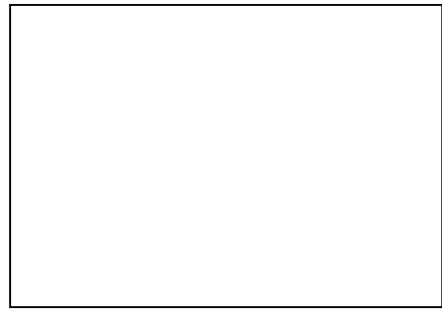


Les étapes à la piscine

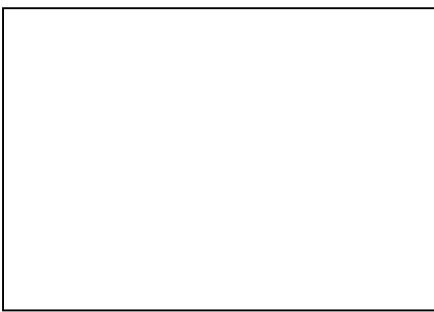
Colle les images dans l'ordre. (Elles se trouvent page 25.)



1



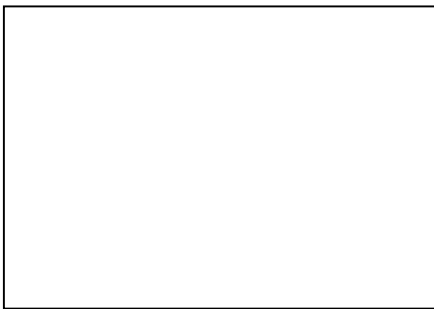
2



3



4



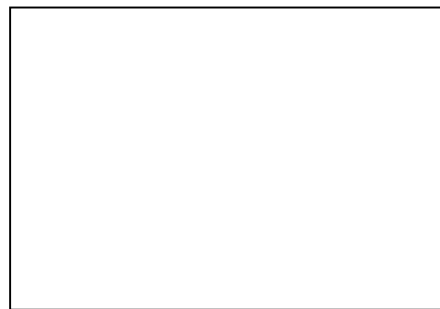
5



6



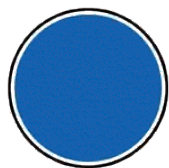
7



8

Ma sécurité et l'hygiène à la piscine Tronchet

Colle les images dans le tableau. (Elles se trouvent page 25.)



Qu'as-tu ressenti 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 sombre.



C'était clair.



Il y avait du bruit.



C'était calme.



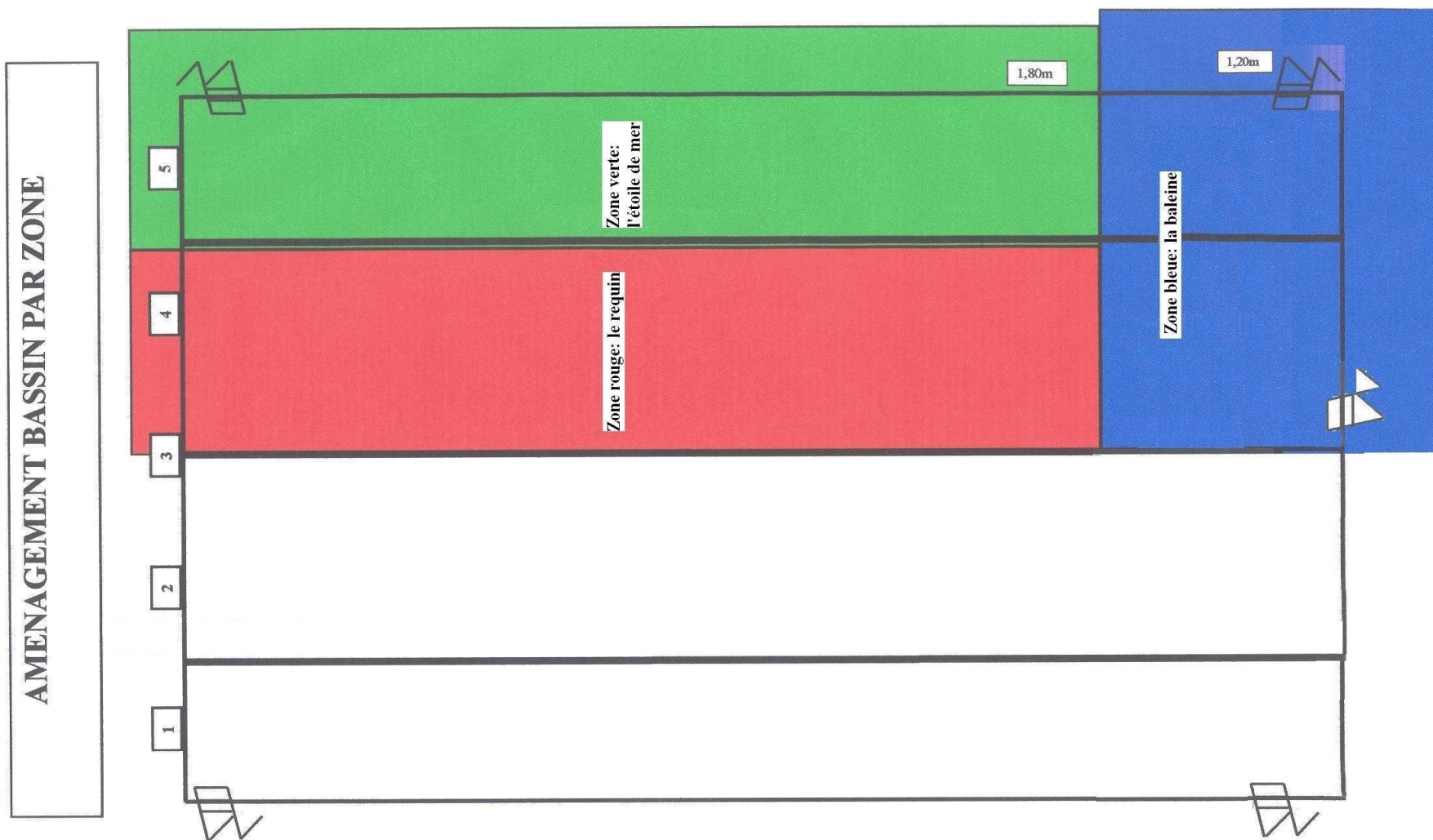
C'était profond.

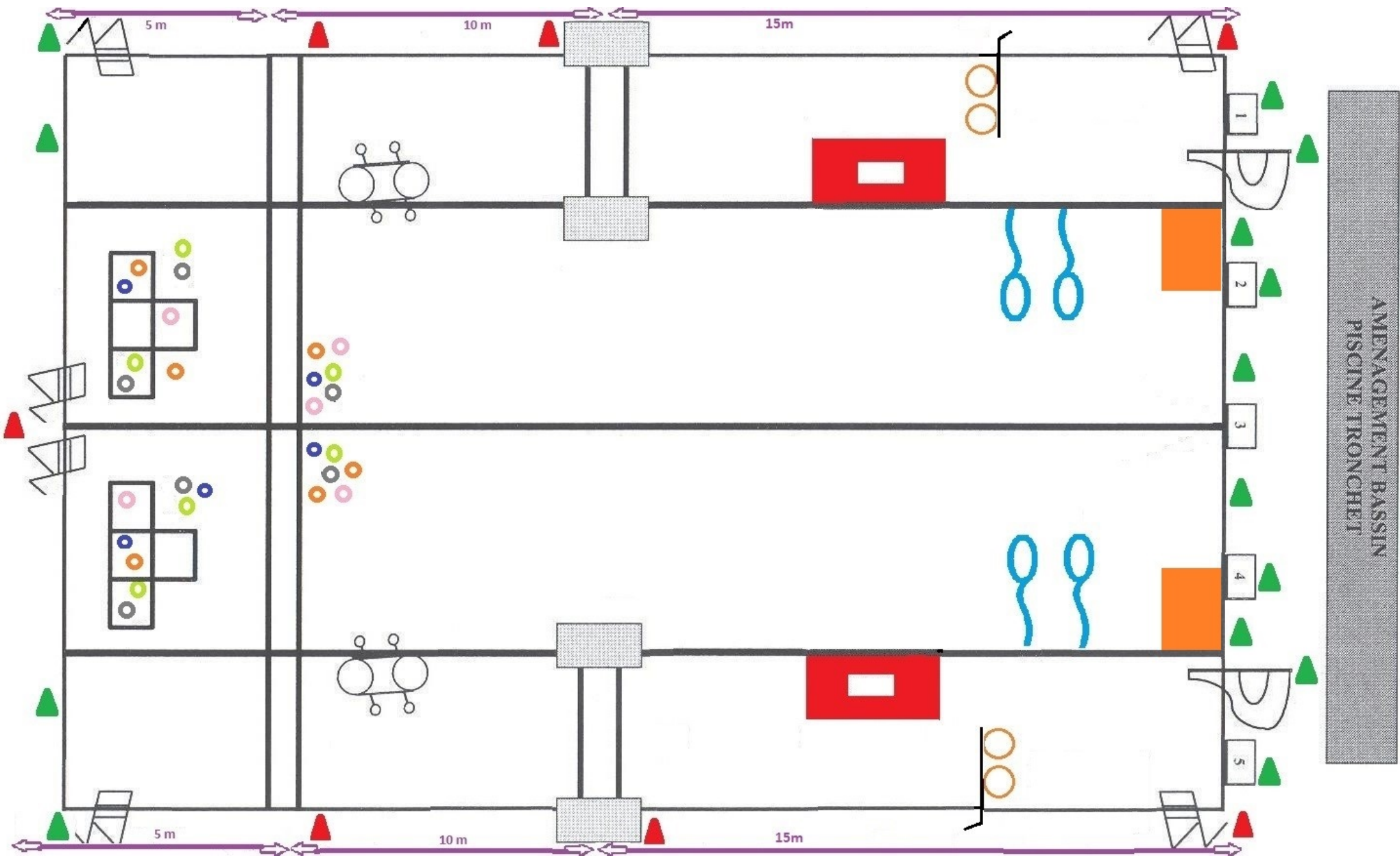


Ce n'était pas profond.



Les dispositifs





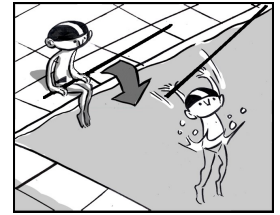
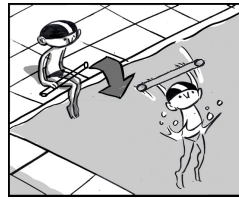
La zone bleue – La baleine

Les entrées :

E1 : Je rentre par l'échelle.



E2 : Je rentre en sautant du bord avec l'aide de la barre ou d'une frite.

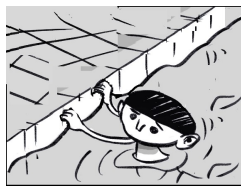


E3 : Je saute du mur assis sans aide.

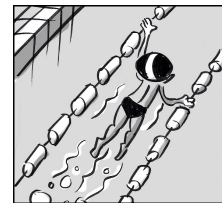


Les déplacements :

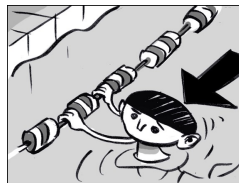
D1 : Je me déplace le long du mur.



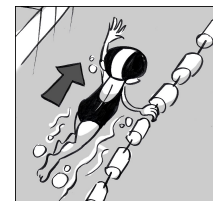
D2 : Je me déplace allongé, le long de 2 lignes d'eau.



D3 : Je me déplace le long d'une ligne d'eau.



D4 : Je me déplace allongé, en me tenant avec une seule main, le long d'une ligne d'eau.



D5 : Je me déplace, avec une frite sous les bras.

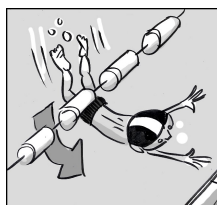


Les immersions :

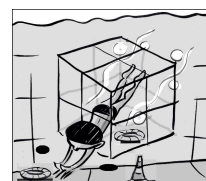
I1 : Je mets ma tête dans l'eau en soufflant par la bouche et le nez.



I2 : Je passe sous la ligne d'eau.



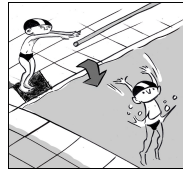
I3 : Je vais chercher un objet dans la cage en petite profondeur en m'aidant des barreaux.



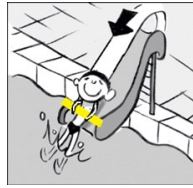
La zone verte – L'étoile de mer

Les entrées :

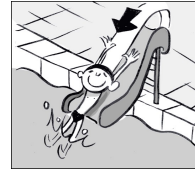
E1 : Je saute du plot, debout avec une frite ou une perche.



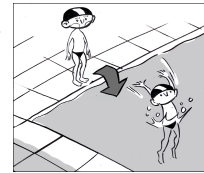
E2 : J'entre par le toboggan avec une frite.



E3 : J'entre par le toboggan sans aide.

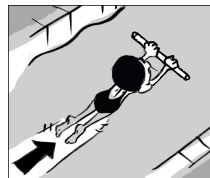


E4 : Je saute du mur debout droit comme un crayon (sans aide).

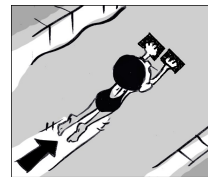


Les déplacements :

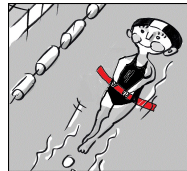
D1 : Je me déplace allongé sur le ventre avec une frite dans les mains, bras tendus.



D2 : Je me déplace sur le ventre avec des petits sucres dans les mains.



D3 : Je me déplace sur le dos avec une frite.



D4 : Je me déplace sur le ventre sans matériel sur 15 mètres (jusqu'à la passerelle) avec reprise d'appui possible (2 maximum).

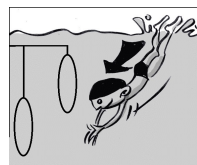


Les immersions :

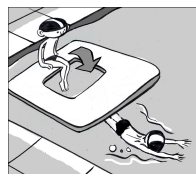
I1 : Je passe sous la passerelle.



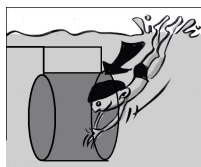
I2 : Je passe dans un des cerceaux.



I3 : Je passe dans le tapis à trou.



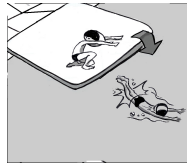
I4 : Je passe dans le tunnel.



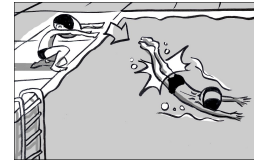
La zone rouge – Le requin

Les entrées :

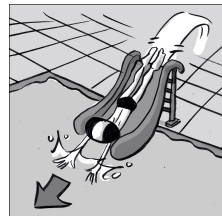
E1 : Je fais une roulade sur le tapis.



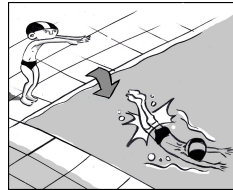
E2 : A genou, je me mets en boule et me laisse tomber tête en avant.



E3 : J'entre dans l'eau par le toboggan tête la 1^{ère}.



E4 : Je plonge du bord.



Les déplacements :

D1 : Je me déplace sur 20 m allongé sur le ventre.
Je peux reprendre appui, 1 fois au maximum.



D2 : Je me déplace sur le dos sur une distance de 20 m
Je peux reprendre appui 1 fois au maximum.

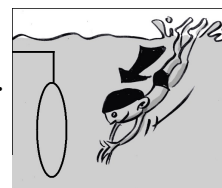


D3 : Je me déplace sur le ventre ou le dos sur une distance de 20 m sans reprendre appui.

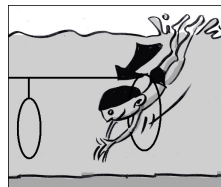


Les immersions :

I1 : Je passe dans un cerceau immergé à 1 mètre de profondeur.



I2 : Je passe à travers 2 cerceaux sans reprendre ma respiration.

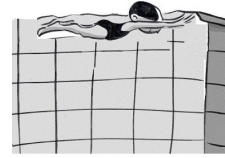


I3 : Je vais chercher un objet à 1m80 de profondeur.



Les flottaisons (communes aux 3 zones)

F1 : Je flotte sur le ventre, tête dans l'eau, en me tenant au bord, avec les 2 mains.



F2 : Je flotte sur le ventre ou sur le dos en me tenant à la ligne d'eau, avec une main.



F3 : Je flotte sur le dos avec une frite.



F4 : Je flotte en me mettant en boule.



F5 : Je fais l'étoile de mer sur le ventre.



F6 : Je fais l'étoile de mer sur le dos.



F7 : Je flotte en vertical droit comme un I.



Mon projet


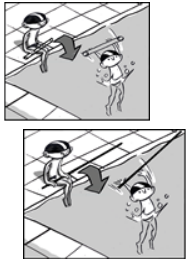
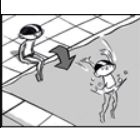





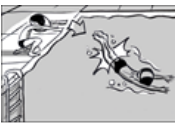


Je remplis le tableau ci-dessous : j'indique la date, je colorie en vert, bleu ou rouge la zone dans laquelle je vais m'exercer et je colle les vignettes pour indiquer ce que je vais réaliser. *(Les vignettes se trouvent page 29.)*












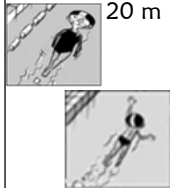
Date	Zone	Entrée	Déplacement	Immersion	Flottaison



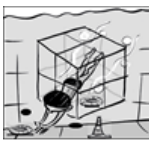

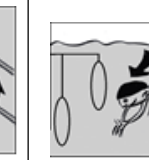
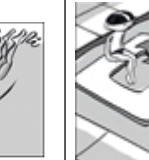
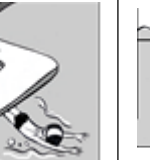


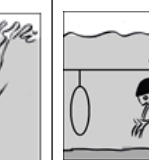
Date	Zone	Entrée	Déplacement	Immersion	Flottaison









Date	Zone	Entrée	Déplacement	Immersion	Flottaison

Mes réussites

Les entrées	Je rentre par l'échelle.	Je rentre en sautant du bord avec l'aide de la perche ou d'une frite.	Je saute du mur assis sans aide.	Je saute du plot avec l'aide d'une perche ou d'une frite.	J'entre par le toboggan avec une frite.	J'entre par le toboggan sans aide.	Je saute du mur droit comme un crayon sans aide.	Je fais une roulade sur le tapis.	A genou, je me mets en boule et me laisse tomber en avant.	J'entre par le toboggan, tête la première.	Je plonge du bord.
											
J'ai réussi si je suis dans l'eau jusqu'au niveau que j'avais prévu (taille, poitrine, cou, tête entière).			... tout mon corps est sous l'eau.			... mes mains entrent les premières dans l'eau.				

Les déplacements	Je me déplace le long du mur.	Je me déplace, allongé(e) le long de 2 lignes d'eau.	Je me déplace le long d'une ligne d'eau.	Je me déplace le long de la ligne d'eau en me tenant avec 1 main.	Je me déplace avec une frite sous les bras.	Je me déplace bras tendus avec une frite.	Je me déplace, bras tendus avec des petits sucres.	Je me déplace sur le dos avec une frite.	Je me déplace sur le ventre (2 reprises d'appui max.).	Je me déplace sur le ventre (1 reprise d'appui max.).	Je me déplace sur le dos (1 reprise d'appui max.).	Je me déplace sur le ventre ou le dos.
												
J'ai réussi si je parcours la distance prévue en respectant les manières de faire prévues.											

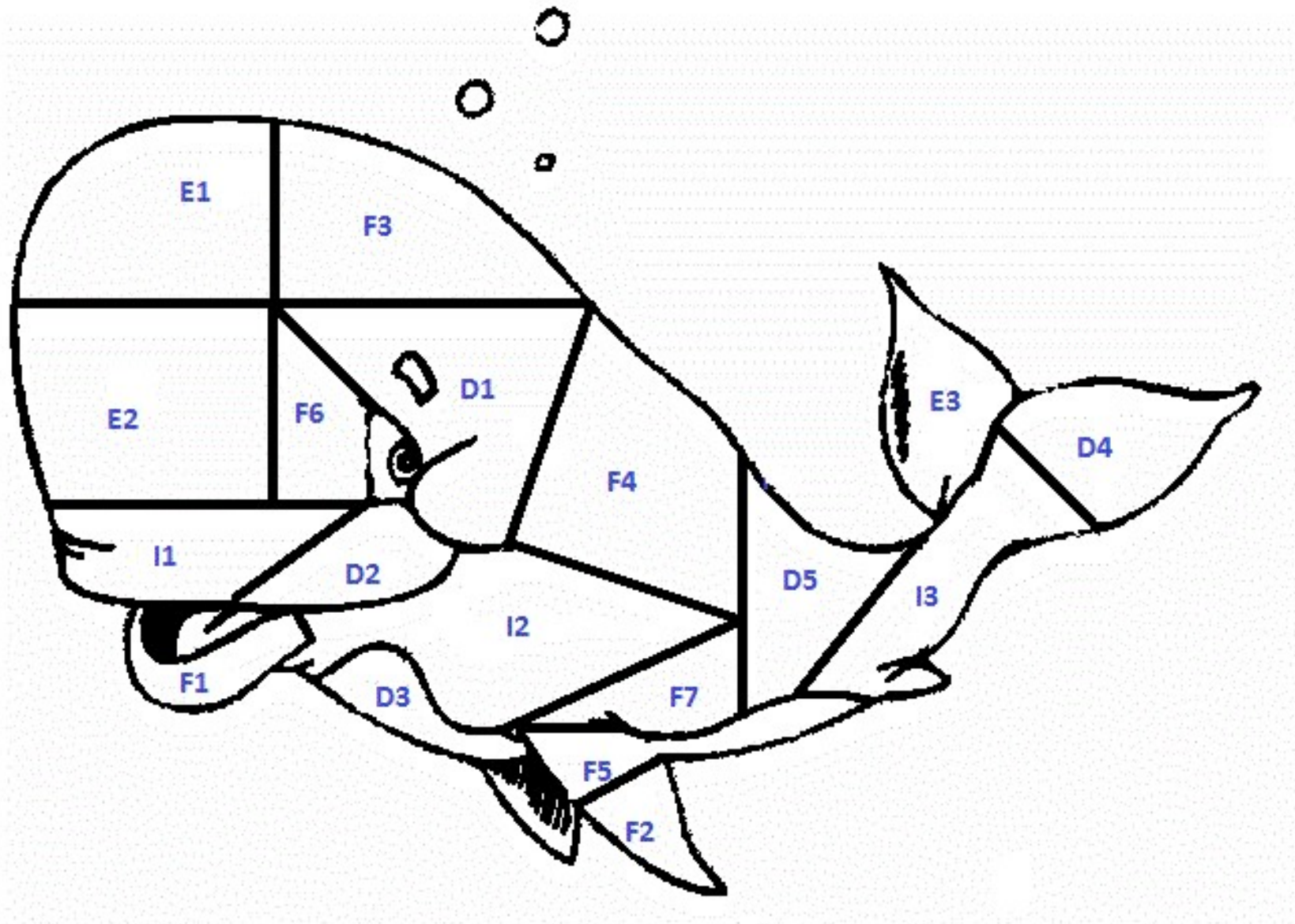
Les immersions	Je mets ma tête sous l'eau.	Je passe sous la ligne d'eau.	Je vais chercher un objet en m'aidant des barreaux de la cage.	Je passe sous la passerelle.	Je passe dans un des cerceaux.	Je passe dans le tapis à trou.	Je passe dans le tunnel.	Je passe dans un cerceau immergé à 1 mètre.	Je passe à travers 2 cerceaux sans reprendre ma respiration.	Je vais chercher un objet à 1 m 80 de profondeur.
										
J'ai réussi si j'immerge mon visage (tout ou partie), je touche le repère prévu, je ramasse l'objet prévu, je traverse l'objet immergé prévu.									

Les flottaisons	Je flotte sur le ventre, tête dans l'eau, en me tenant au bord avec les 2 mains.	Je flotte sur le ventre ou sur le dos en me tenant à la ligne d'eau avec une main	Je flotte sur le dos avec une frite.	Je flotte en me mettant en boule.	Je fais l'étoile de mer sur le ventre.	Je fais l'étoile de mer sur le dos.	Je flotte en vertical droit comme un I.
		 					
J'ai réussi si je reste totalement immobile le temps prévu.						

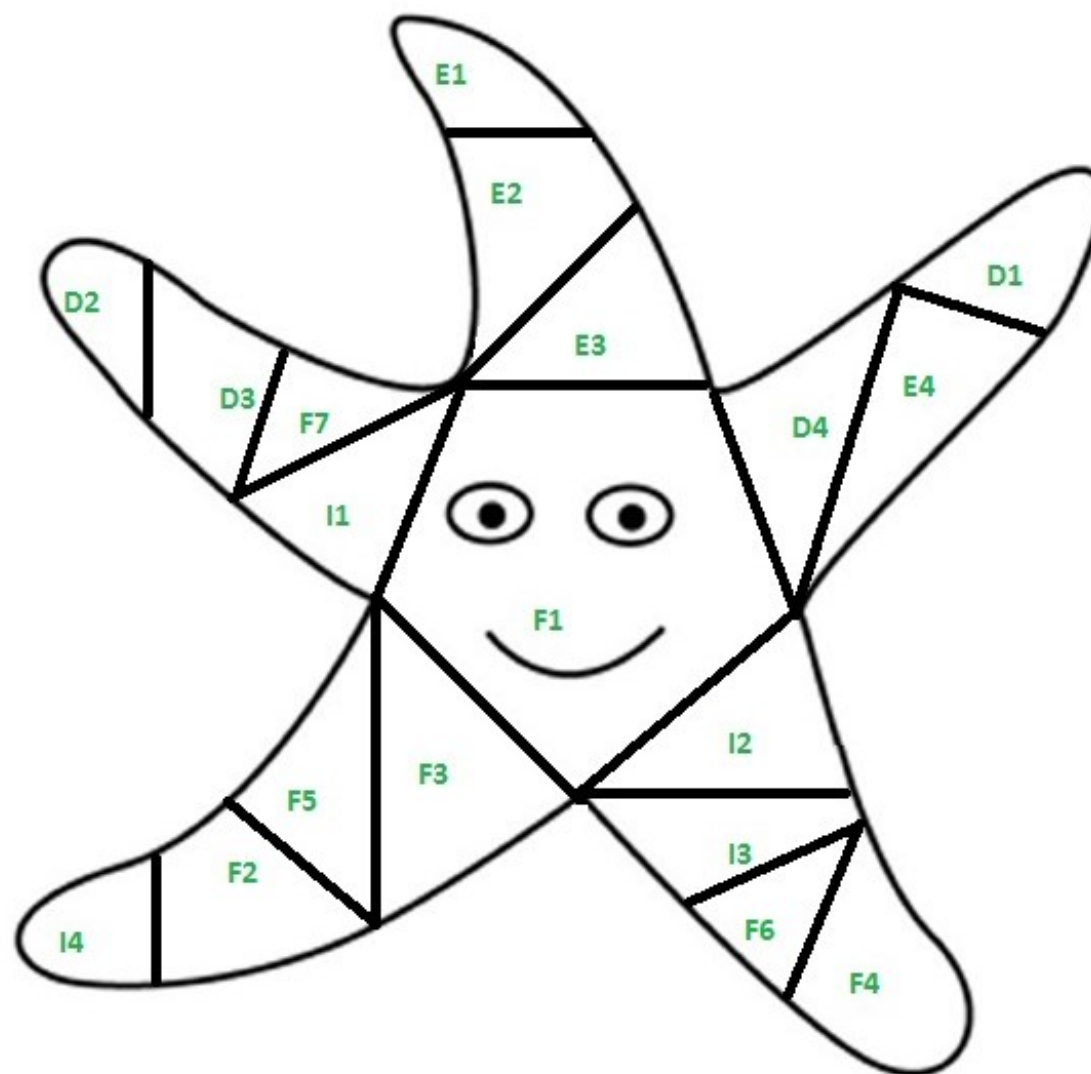
Mes réussites

Lorsque j'ai réussi une action dans une zone définie, je la colorie sur l'animal correspondant. Lorsque j'ai colorié en entier un animal, je l'indique au maître-nageur ou à la maîtresse et je passe les 3 actions les plus difficiles pour valider la zone.

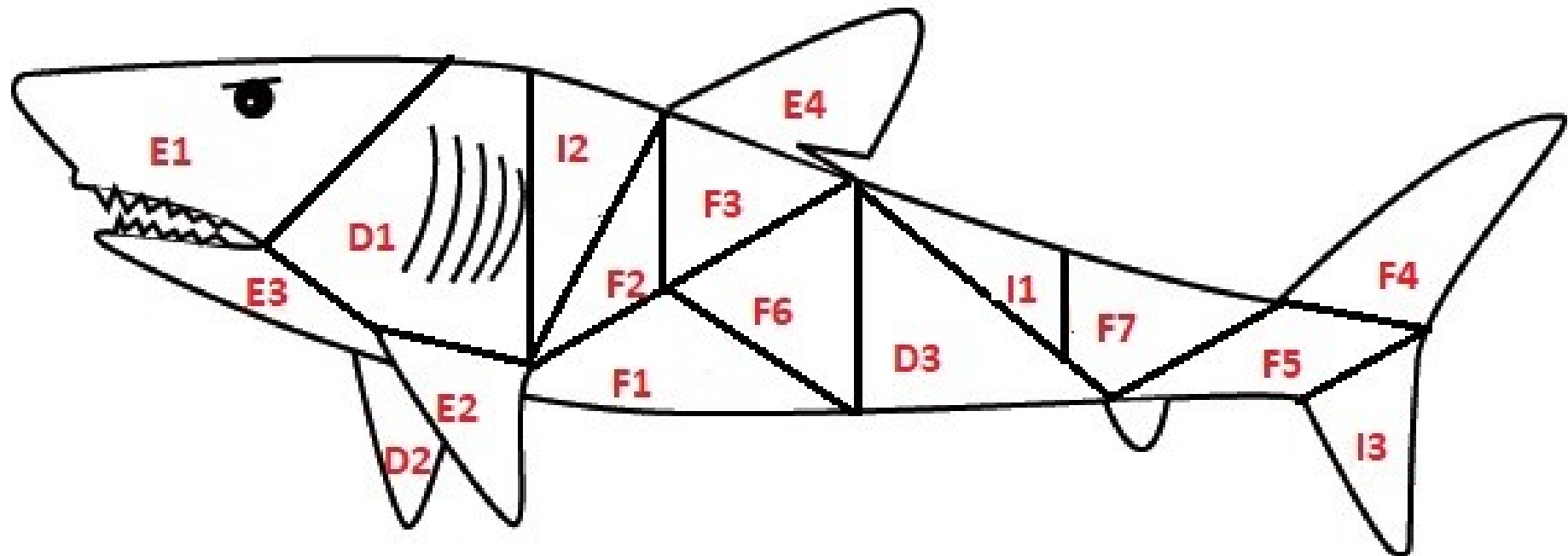
Zone bleue : la baleine



Zone verte : l'étoile de mer

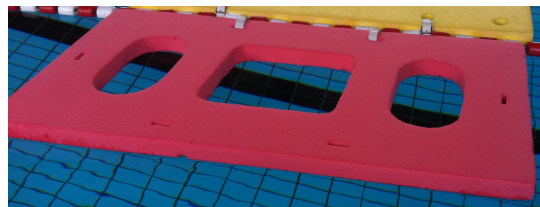
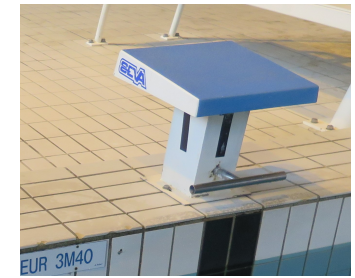
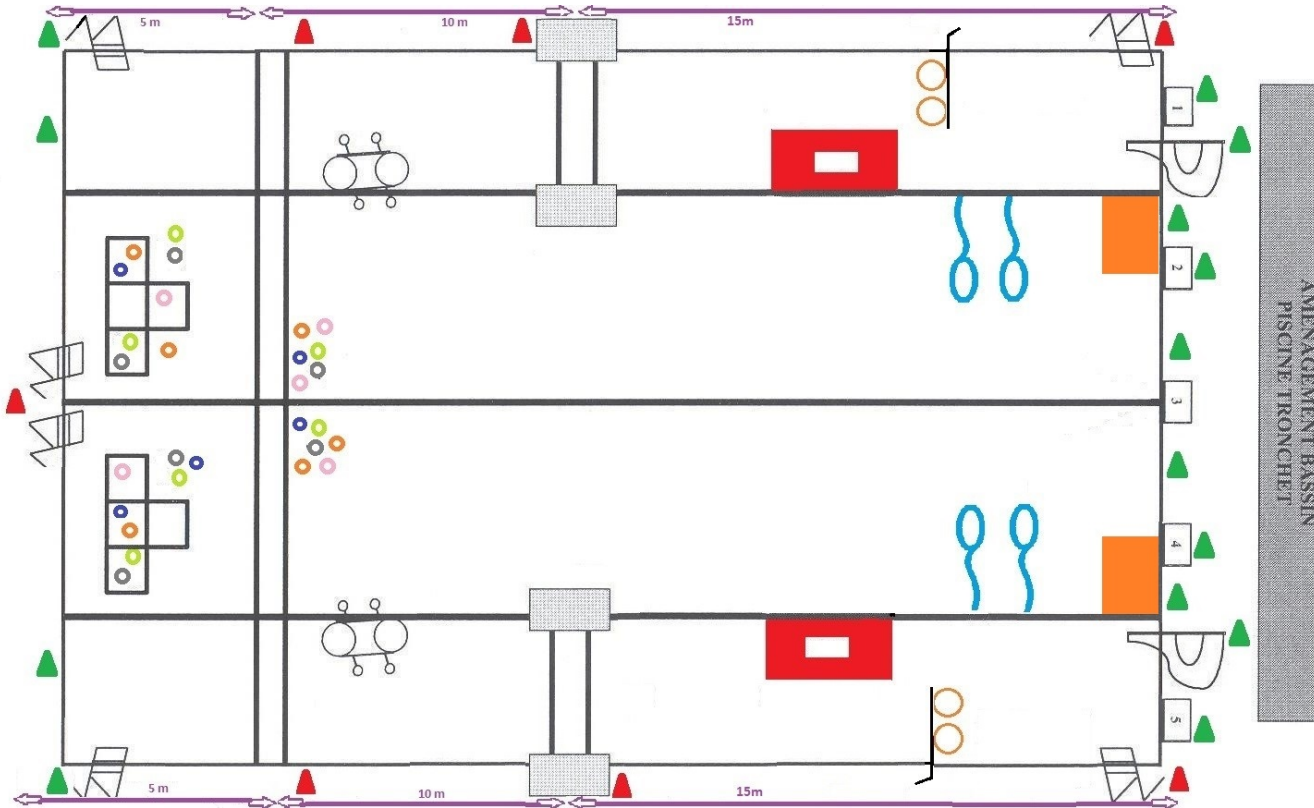
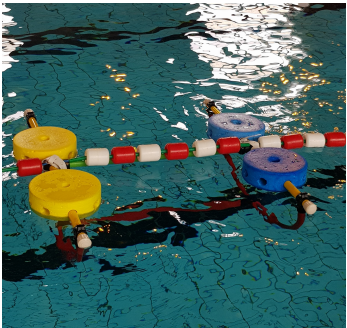
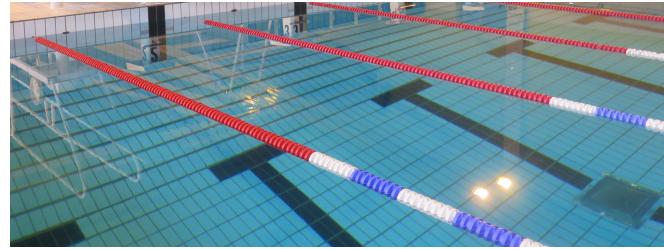
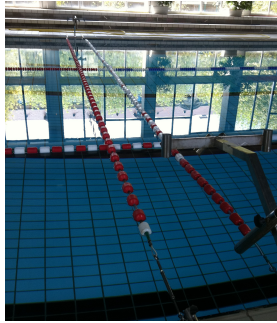


Zone rouge : le requin



Le matériel

Relie ces photos au schéma.



Les quatre familles d'exercices

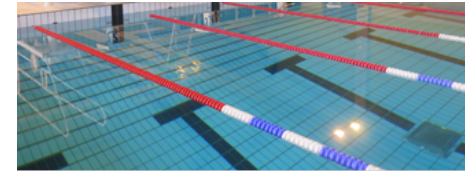
Associe une action à une ou plusieurs images par des flèches.



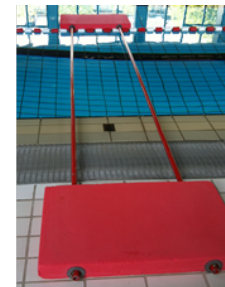
Les Entrées



Les Déplacements



Les Immersions



Les flottaisons



Grâce aux 3 indices, trouve le mot du matériel utilisé à la piscine et colle sa photo. *(Photos et étiquettes mots page 27)*

1er indice	2ème indice	3ème indice	Mot	Photo
C'est fixé au bord.	Il y a des barreaux.	Cela permet d'entrer et sortir de l'eau.		
C'est placé sous l'eau.	C'est rond.	On peut passer dedans.		
Cela flotte.	C'est rectangulaire.	On peut monter dessus. Parfois, il y a un trou dedans.		
C'est au bord de l'eau.	Ça glisse.	Cela permet d'entrer dans l'eau.		

1er indice	2ème indice	3ème indice	Mot	Photo
C'est rond.	Ça coule au fond.	On doit les ramasser.		
C'est long et cylindrique.	Ça flotte.	On peut s'en servir comme une aide pour flotter ou pour se déplacer.		
C'est placé sous l'eau.	Il est composé de deux $\frac{1}{2}$ cercles.	On peut le traverser.		
C'est fixé aux 2 bords. Ça flotte.	Cela permet de séparer les différents espaces du bassin.	On peut s'y accrocher pour se déplacer.		

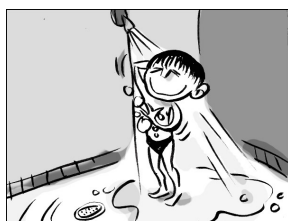
Tu peux choisir 4 photos d'actions que tu fais à la piscine et écrire ce que tu veux (décrire l'image, raconter comment tu fais, dire ce que tu ressens, ...). (Les photos se trouvent page 31.)

Photos	Textes

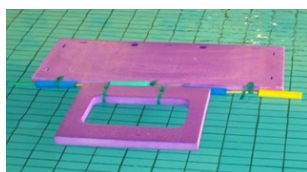
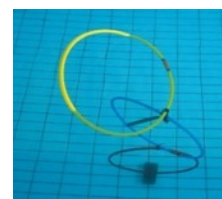
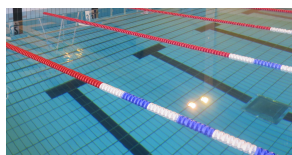
Images pour l'activité page 3


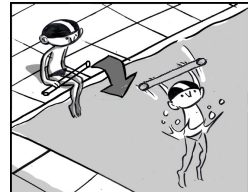
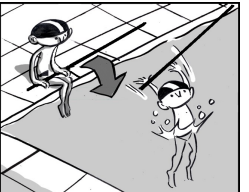

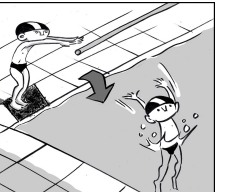




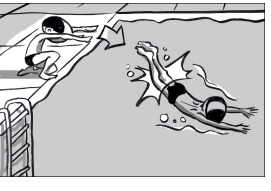
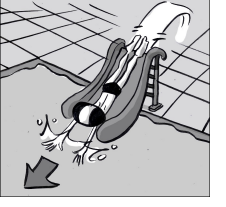
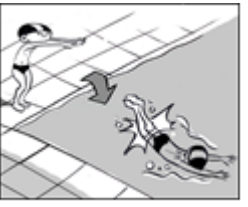



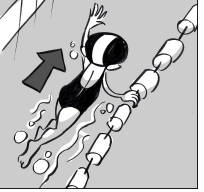


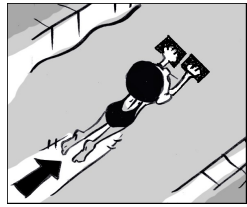

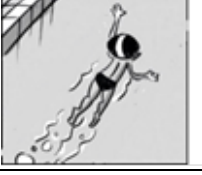





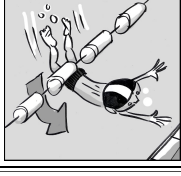
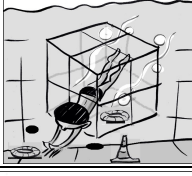
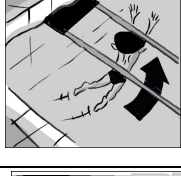
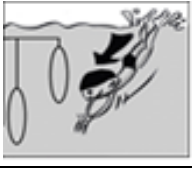
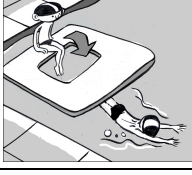
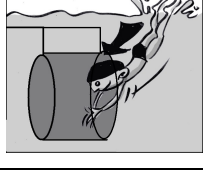
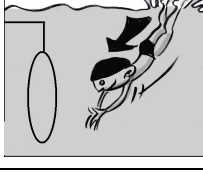
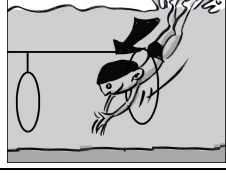

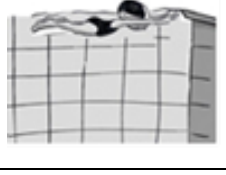







Images pour l'activité page 4



La ligne d'eau	Le toboggan
Une frite	Un tapis
L'échelle	Le tunnel
Les anneaux lestés	Le cerceau



E1 	E2 	E2 	E3 	E1 	E2 
E2 	E3 	E1 	E2 	E3 	E4 
D1 	D2 	D3 	D4 	D5 	D1 
D2 	D3 	D4 15 m. 	D1 avec reprise d'appui 20 m. 	D2 avec reprise d'appui 20 m. 	D3 sans reprise d'appui 20 m. 
D3 sans reprise d'appui 20 m. 	I1 	I2 	I3 	I1 	I2 
I3 	I4 	I1 	I2 	I3 	F1 
F2 	F3 	F4 	F5 	F6 	F7 