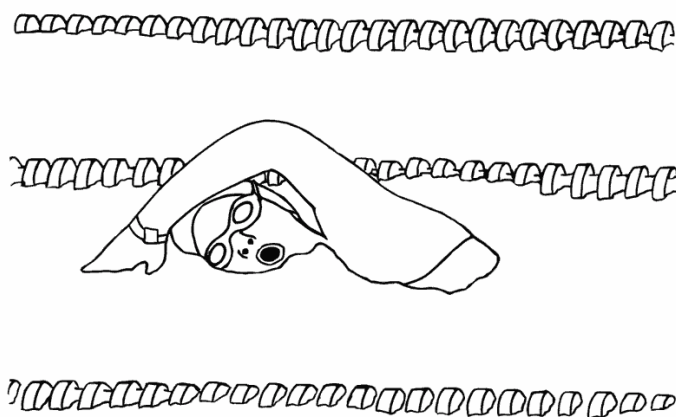


# Piscine Garibaldi

## Pass'sport du nageur

Version d'expérimentation 1<sup>er</sup> semestre 2018



NOM : .....

Prénom : .....

École : .....

Classe : .....



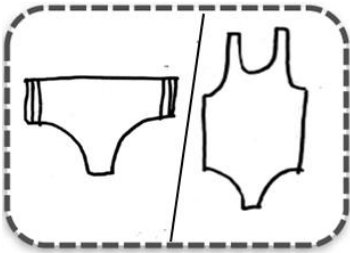


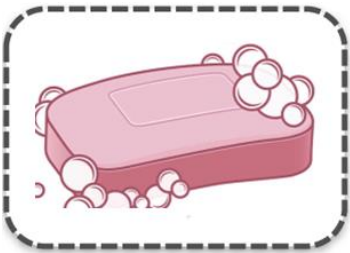
# Je vais à la piscine

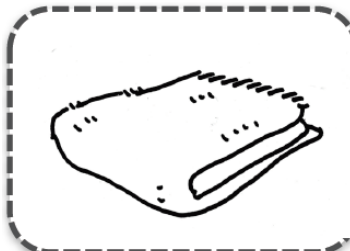


A la maison je prépare mon sac de piscine le :


Je colorie et j'écris le nom de ce que j'emmène dans mon sac de piscine :



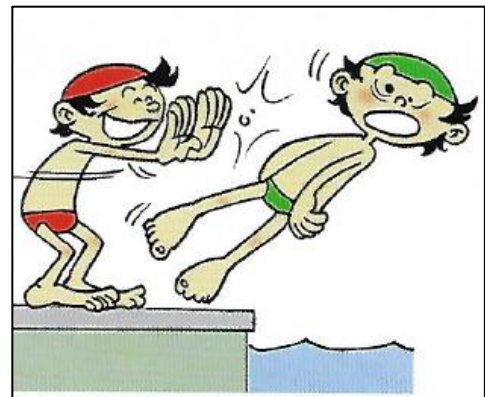
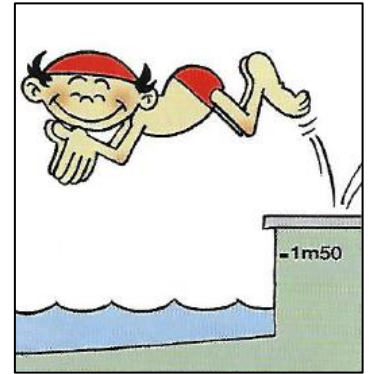
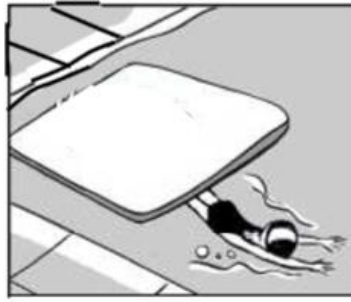
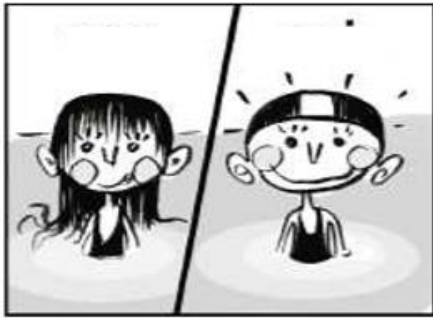







# Les règles à la piscine.

1. Entoure ce qu'il faut faire.
2. Barre ce qui est interdit



# Les règles d'or à la piscine

Je découpe et je colle les étiquettes à côté de la phrase :

- Je prends une douche avec du savon.
- Je ne cours pas à la piscine.
- Je ne coule pas un camarade.
- Je ne plonge pas dans le petit bain.
- Je ne nage pas sous un tapis.
- Je ne pousse pas un camarade.



# Comment me suis-je senti à la piscine ?

Sur chaque ligne, je colorie la case qui me correspond le mieux :

Je me sens bien.			J'ai eu peur.
J'ai eu trop chaud.			J'ai eu froid.
Je suis content.			Je suis triste.
C'est trop sombre.			C'est lumineux.
C'est bruyant.			C'est calme.
C'est trop profond.			Ce n'est pas profond.

# Le matériel à la piscine

Entoure de la bonne couleur le matériel de la piscine :

- Les matériels pour entrer dans l'eau en bleu.
- Les matériels pour aller sous l'eau en vert.
- Les matériels pour pour flotter en jaune.
- Les matériels pour se déplacer en orange.

La cage aux castors



Perches pour descendre



La ligne d'eau



Une frite



Une planche



Un toboggan



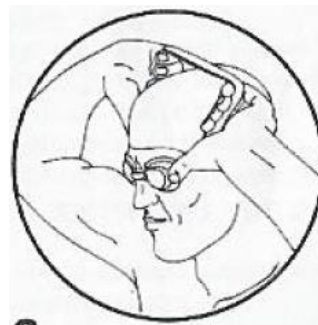
Une échelle



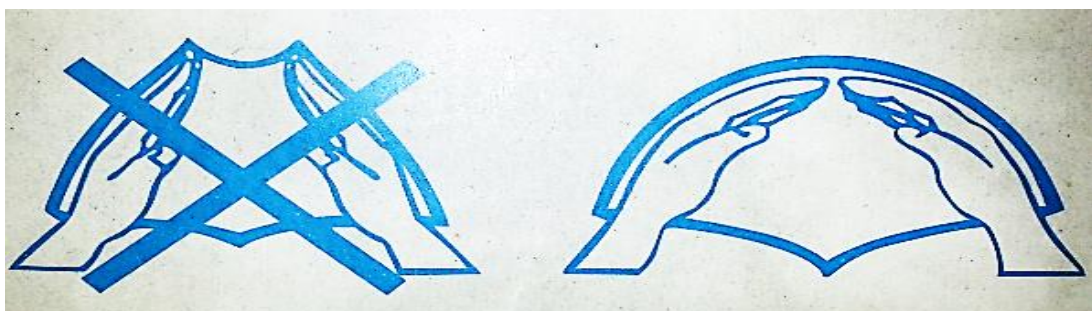
Des palmes



J'apprends à mettre mes lunettes.

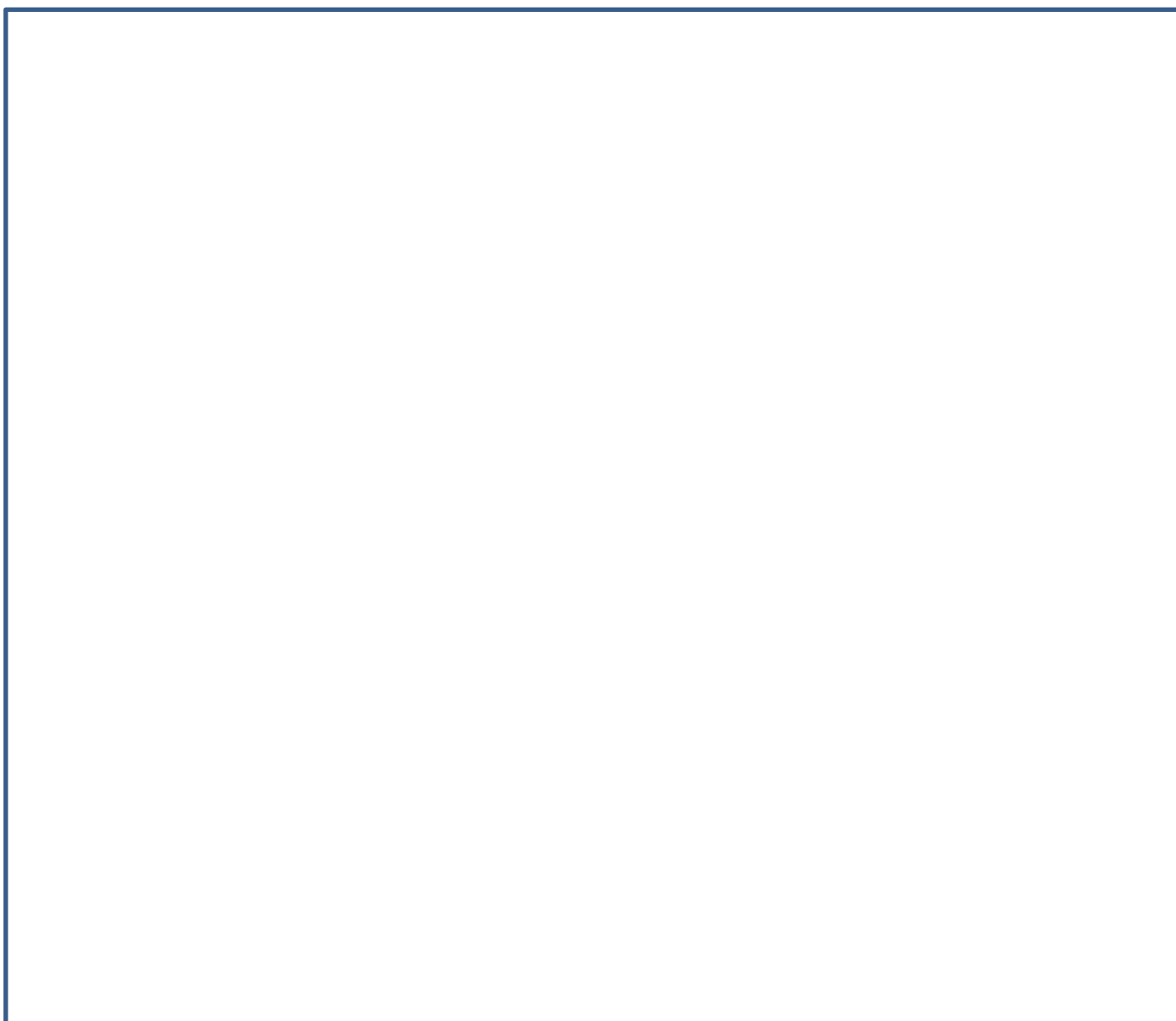


J'apprends à mettre mon bonnet.





**Je me dessine à la piscine.**



**Raconte ta 1<sup>ère</sup> expérience à la piscine.**

---

---

---

---

---



# L'hippocampe

## LES ENTRÉES

E1 : J'entre dans l'eau par l'échelle.



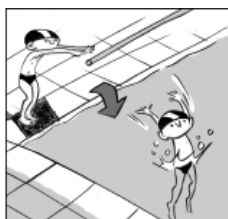
E2 : Je m'assois sur le bord et j'entre dans l'eau.



E3 : J'entre dans l'eau par le toboggan au petit bain.



E4 : J'entre dans l'eau en sautant avec une aide au grand bain.



## LA RESPIRATION

R1 : Je retiens ma respiration pendant 3 secondes.



R5 : Je fais le jet d'eau avec ma bouche.



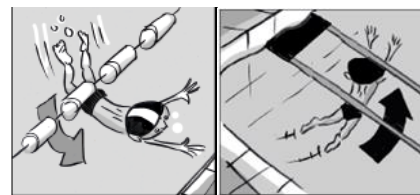
R6 : Je fais des bulles avec le nez, avec la bouche.

## LES IMMERSIONS

I1 : Je me cache sous l'eau et j'ouvre les yeux sous l'eau pendant 3 secondes



I2 : Je passe sous un petit obstacle.



## LES FLOTTAISONS

F1 : Je flotte debout en « statue ».



## LES DÉPLACEMENTS

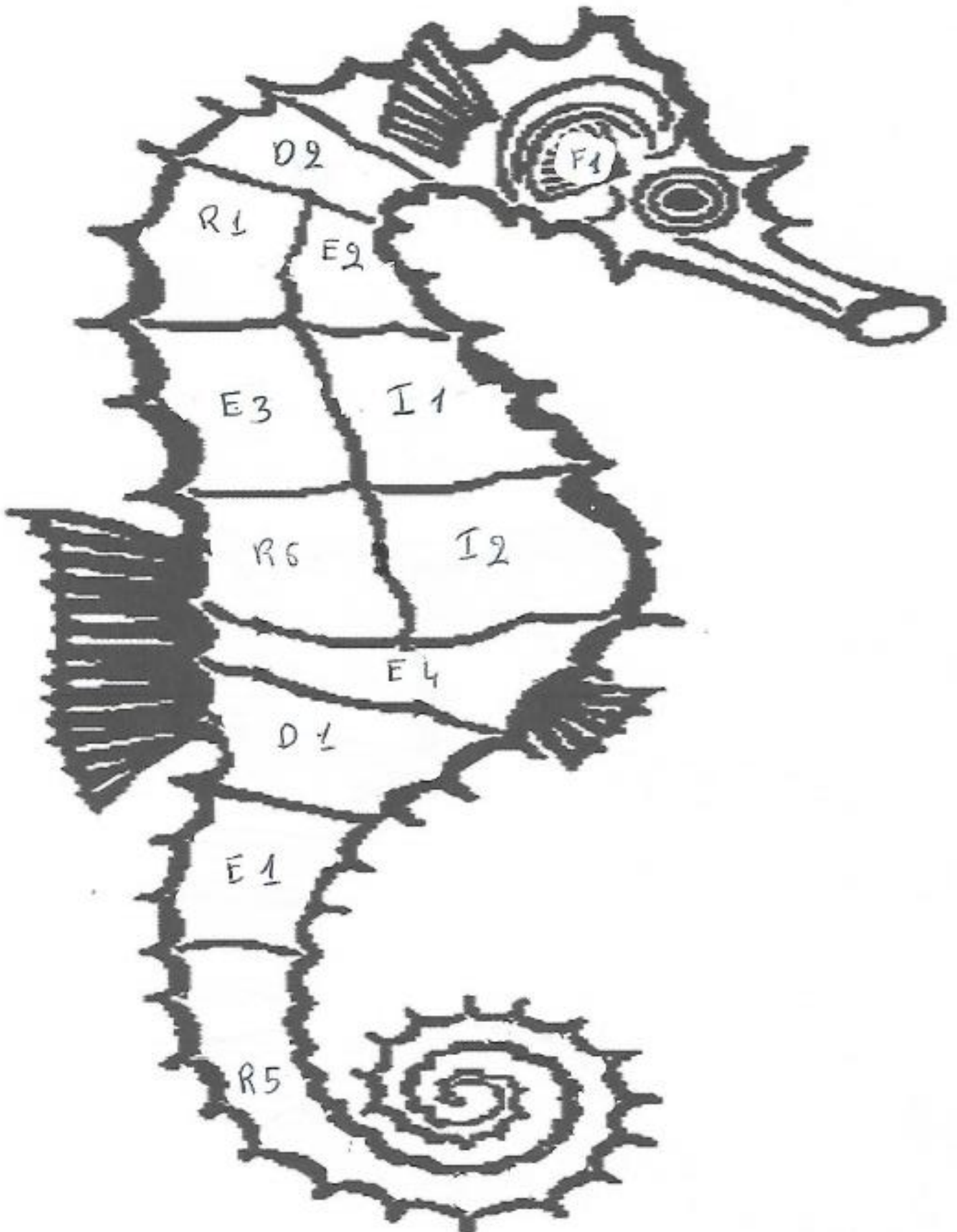
D1 : Je me déplace en tenant le mur.

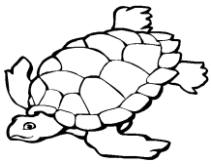


D2 : Je me déplace en tenant la ligne d'eau debout.



# Mes réussites en hippocampe





# La tortue

## LES ENTRÉES

E5 : Je saute dans le grand bain sans aide.



E6 : Je fais une chute avant.



## LA RESPIRATION

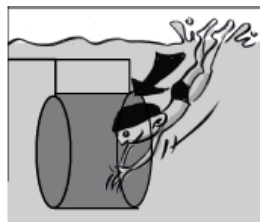
R2 : Je retiens ma respiration pendant 5 secondes.

## LES IMMERSIONS

I1 : Je me cache sous l'eau et j'ouvre les yeux sous l'eau pendant 5 secondes

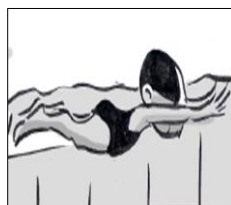


I2 : Je passe sous un grand obstacle.



## LES FLOTTAISONS

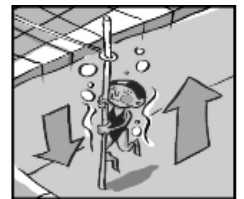
F2 : Je flotte en « flèche ».



F3 : Je flotte en « étoile » sur le ventre.



F4 : Je descends avec la perche et je remonte en flottant.

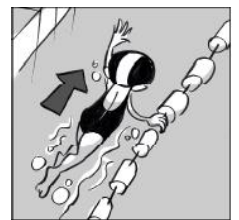


F5 : Je flotte en « boule »

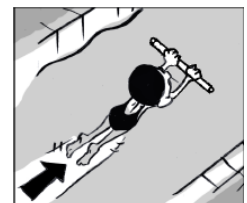


## LES DÉPLACEMENTS

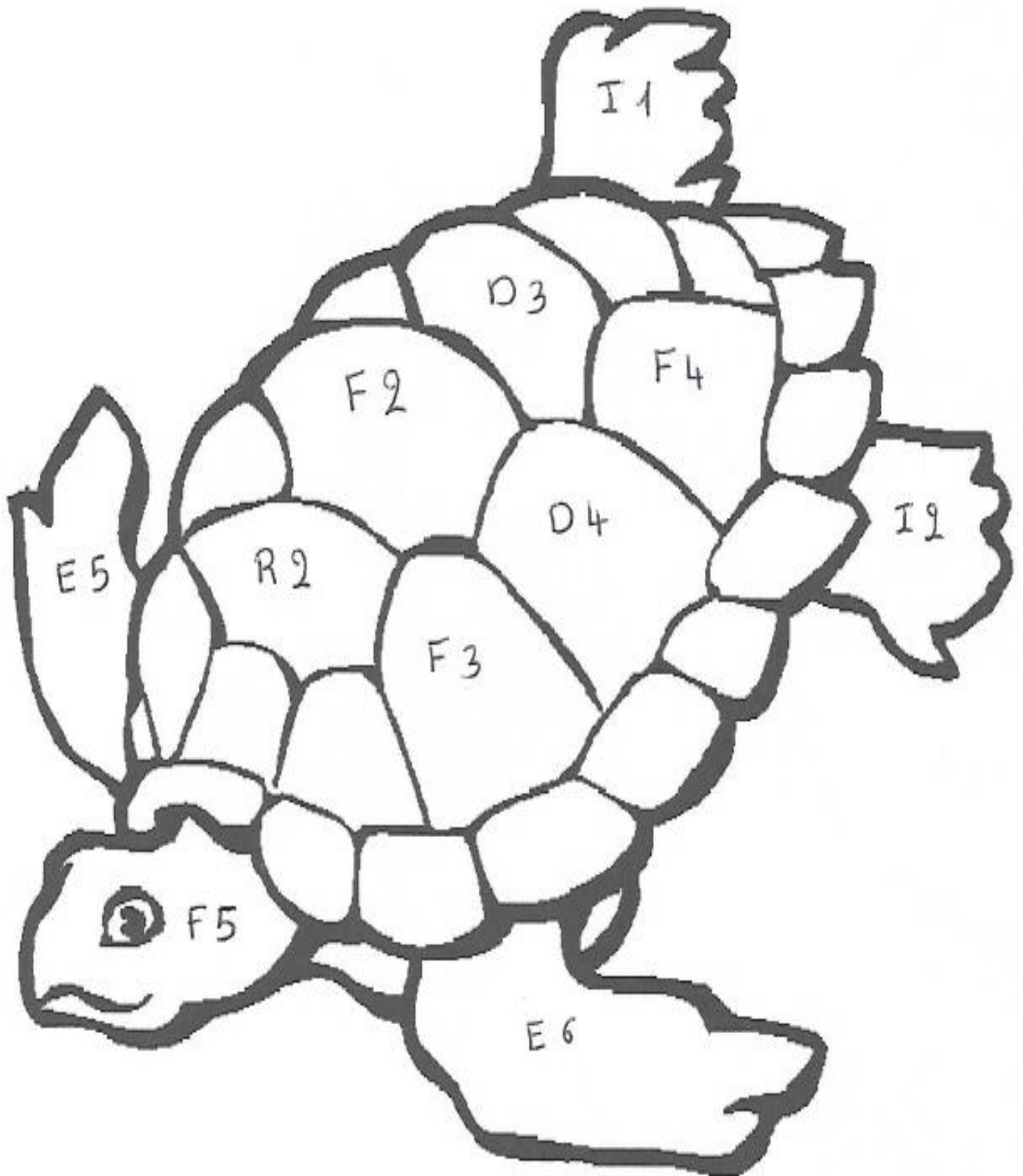
D3 : Je me déplace en tenant la ligne d'eau allongé

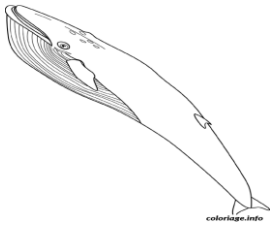


D4 : Je me déplace avec du matériel sur le ventre.



# Mes réussites en tortue





# La baleine

## LES ENTRÉES

E7 : Je fais une chute arrière.



E :8 Je saute dans le grand bain avec impulsion.



## LA RESPIRATION

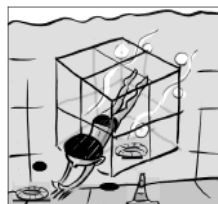
R3 : Je retiens ma respiration pendant 7 secondes.

## LES IMMERSIONS

I1 : Je me cache sous l'eau et j'ouvre les yeux sous l'eau pendant 7 secondes

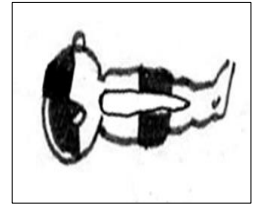


I4 : Je fais une immersion en profondeur.



## LES FLOTTAISONS

F6 : Je flotte en « planche » sur le dos.



F7 : Je flotte en « étoile » sur le dos.



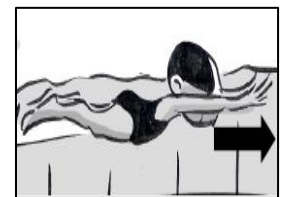
## LES DÉPLACEMENTS

D4 : Je me déplace avec du matériel sur le dos.



## JE NAGE

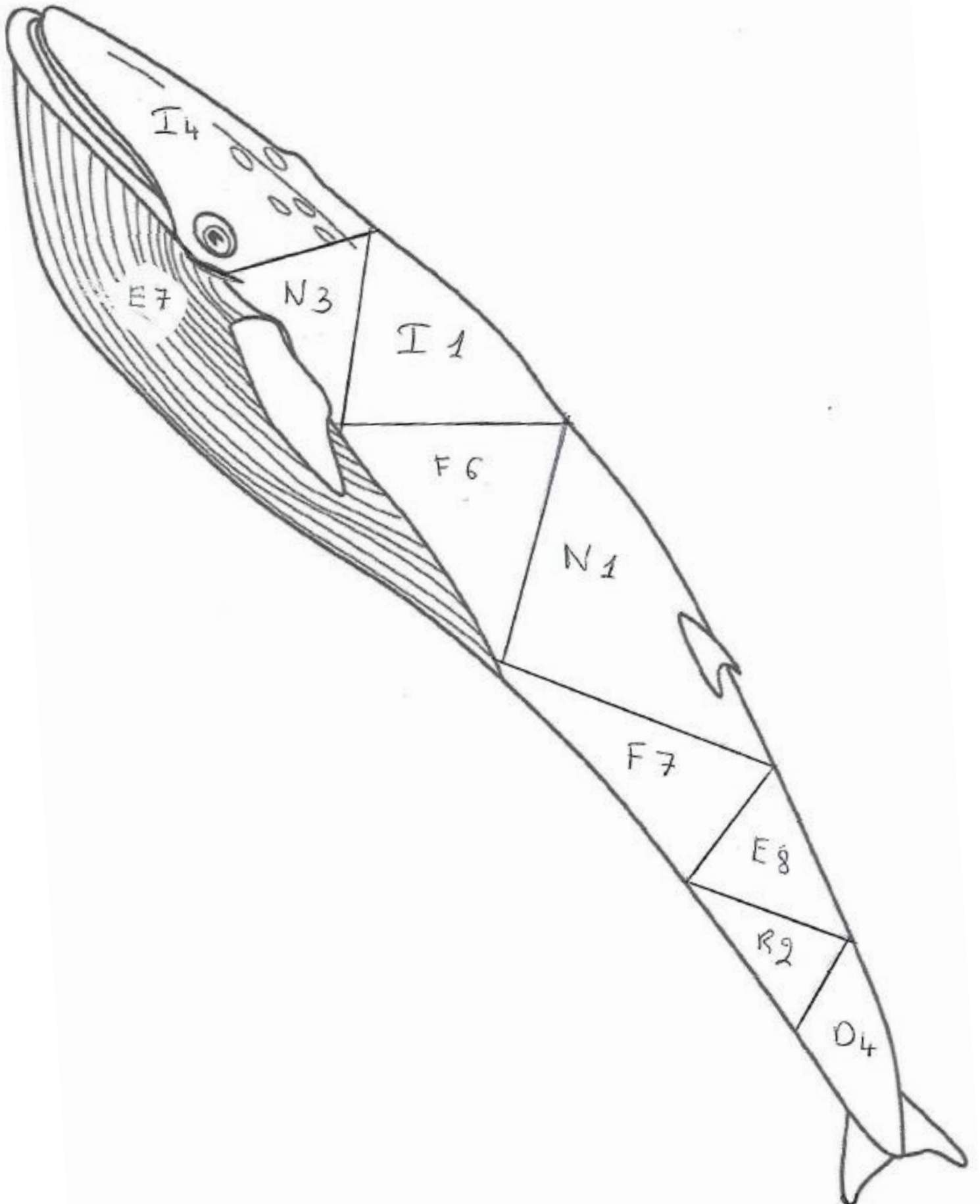
N1 : Je glisse sur le ventre

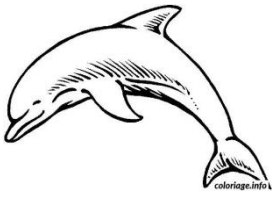


N3 : Je nage sur le ventre « 15 »mètres



# Mes réussites en baleine

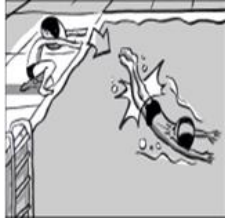




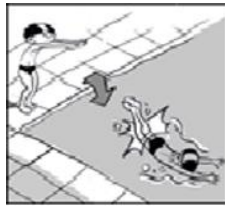
# Le dauphin

## LES ENTRÉES

E9 : Je fais un mini plongeon.



E10 : Je plonge.



## LA RESPIRATION

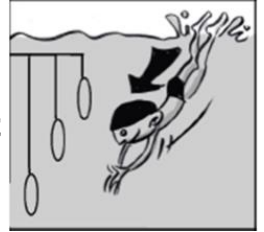
R4 : Je retiens ma respiration pendant 10 secondes.

## LES IMMERSIONS

I1 : Je me cache sous l'eau et j'ouvre les yeux sous l'eau pendant 10 secondes



I5 : Je passe dans un obstacle profond en nageant



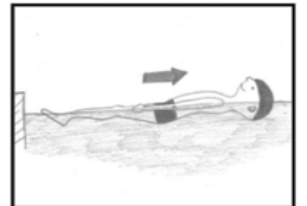
## LES FLOTTAISONS

F8 : Je flotte en « flèche » sur le dos.



## JE NAGE

N2: Je glisse sur le dos

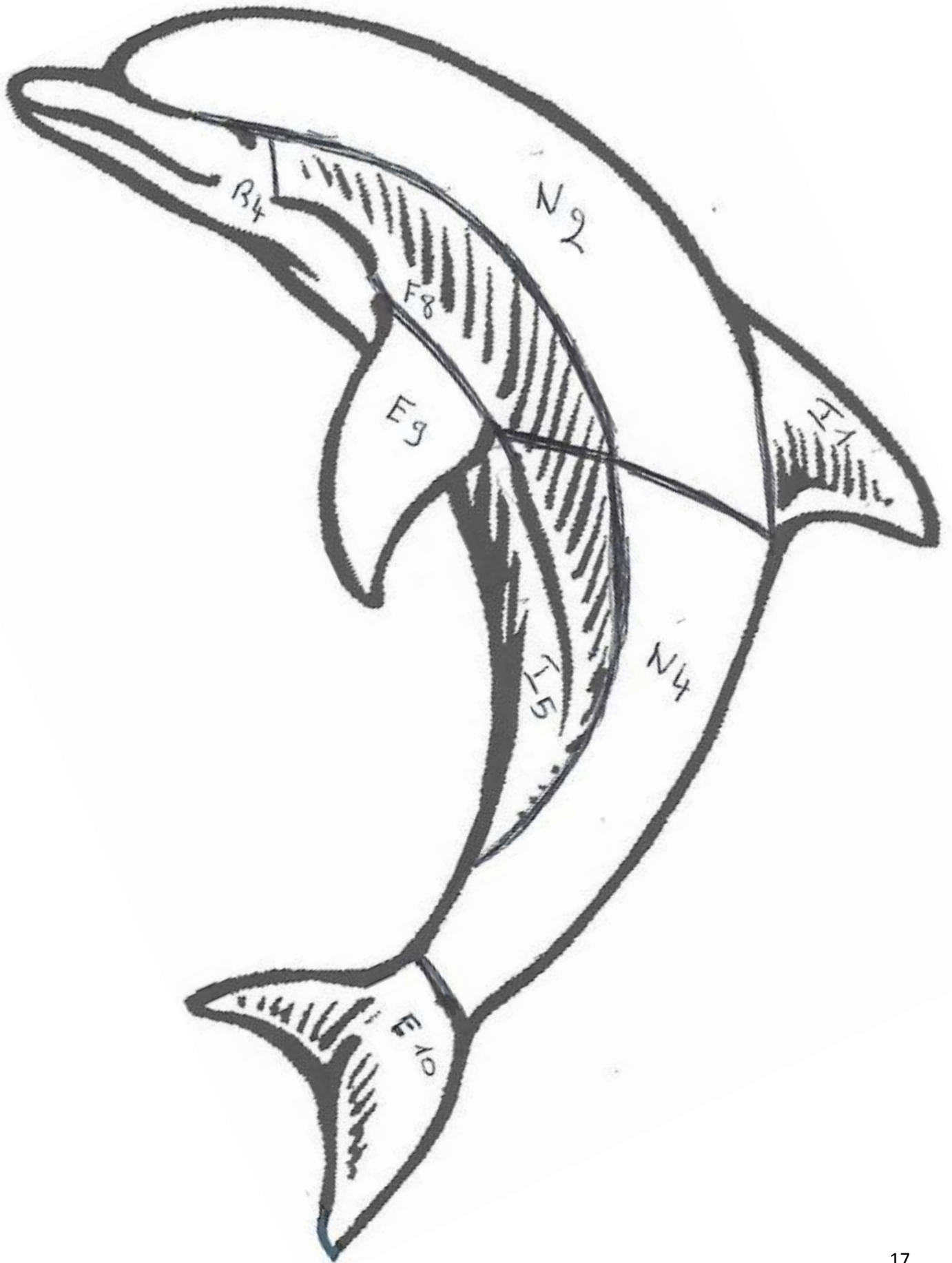


N4 : Je nage sur le dos 15 mètres





# Mes réussites en dauphin







## Ce que je veux faire





Aujourd'hui :


Je colle et/ou j'écris ce que je voudrais faire :





J'entre dans l'eau :

	<table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																																	   





Je fais un exercice de respiration

	<table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																																	   


Je m'immerge

	<table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																																	   

Je flotte

	<table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																																	   

Je me déplace ou je nage :

	<table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																																	   

### Bilan de ce que j'ai appris et réalisé

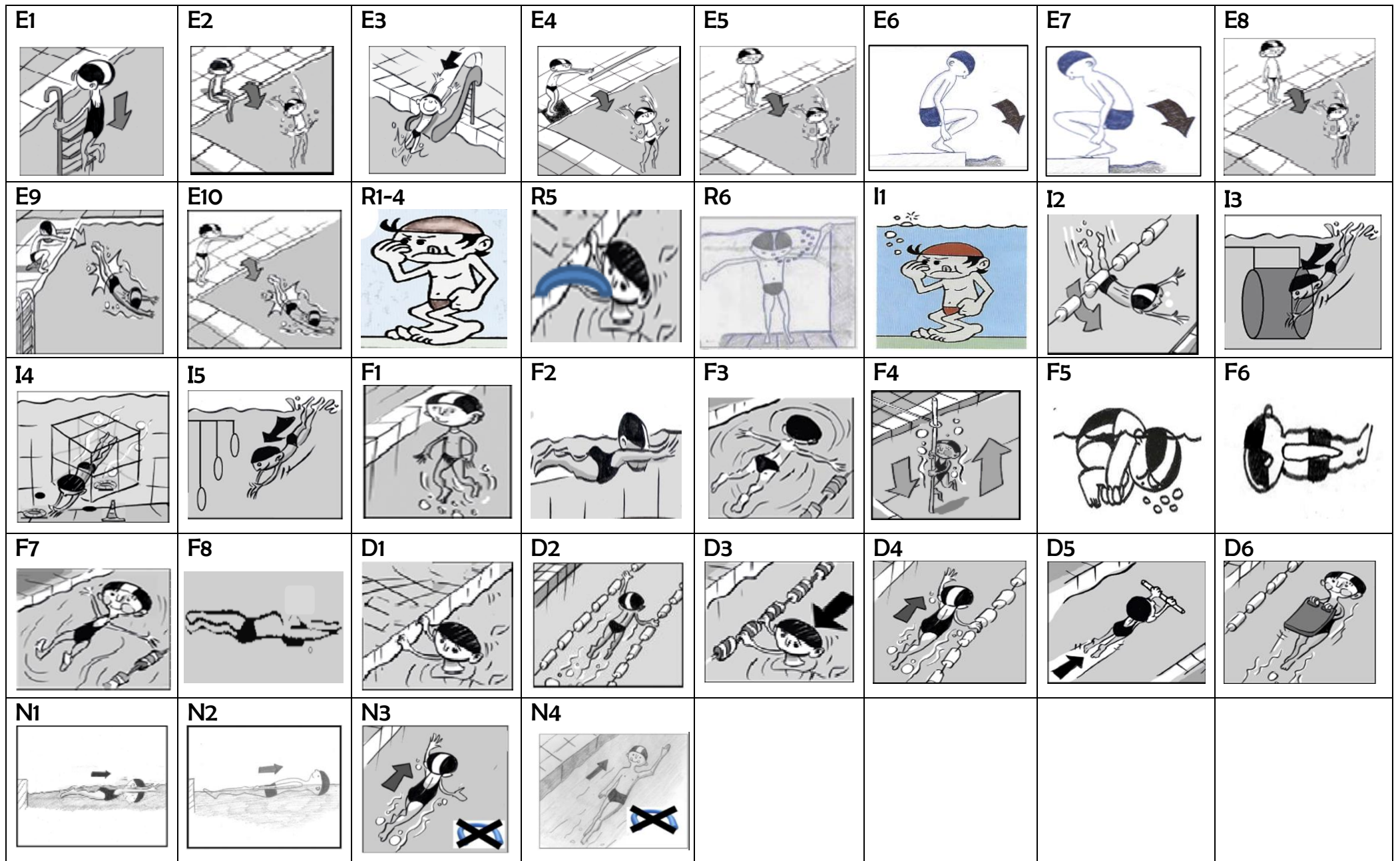
1. Est-ce que j'ai fait des progrès aujourd'hui ?

	
--	---

2. Qu'est-ce que j'ai ressenti ?

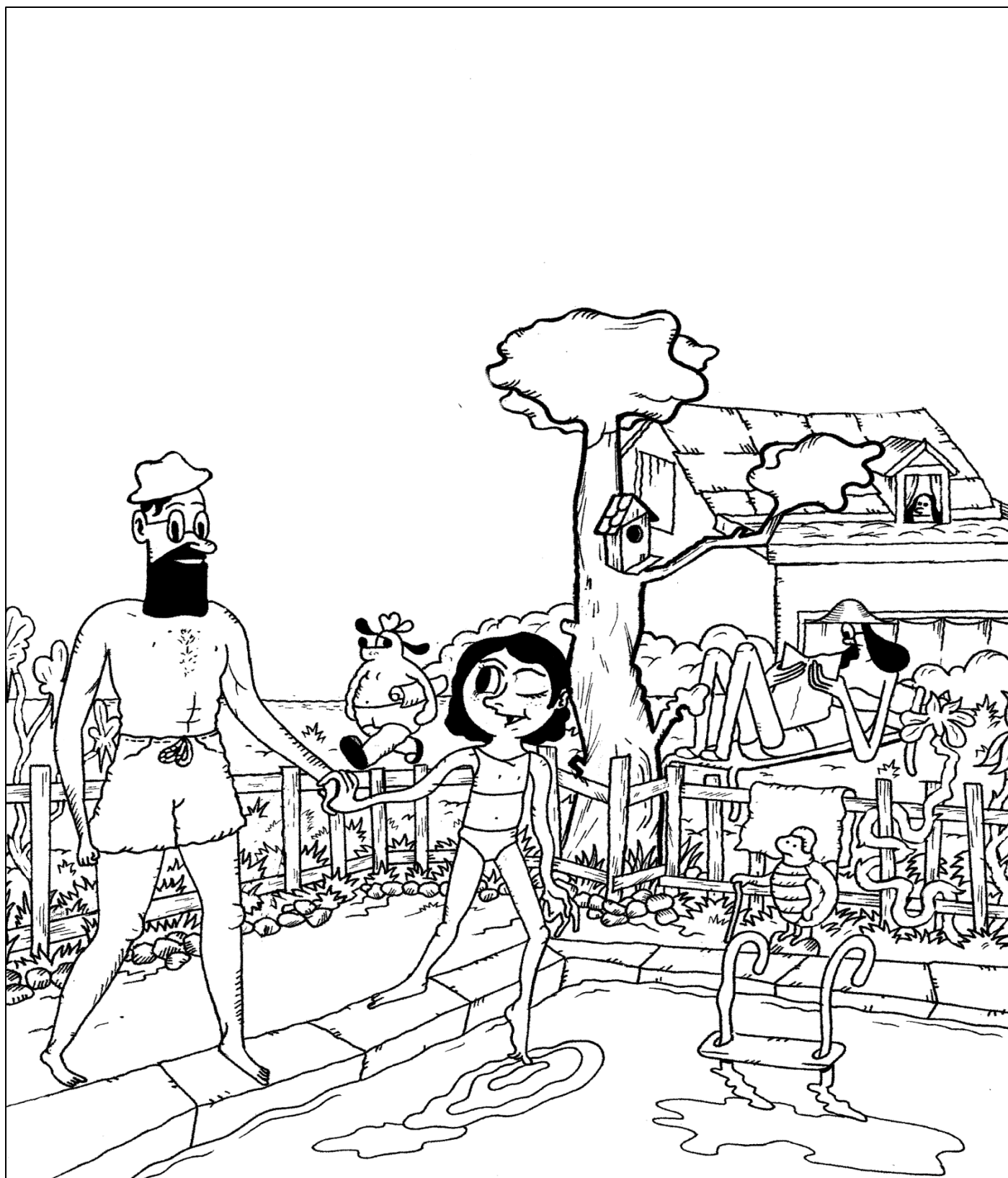
			
---	---	--	---

3. Je colorie mes réussites





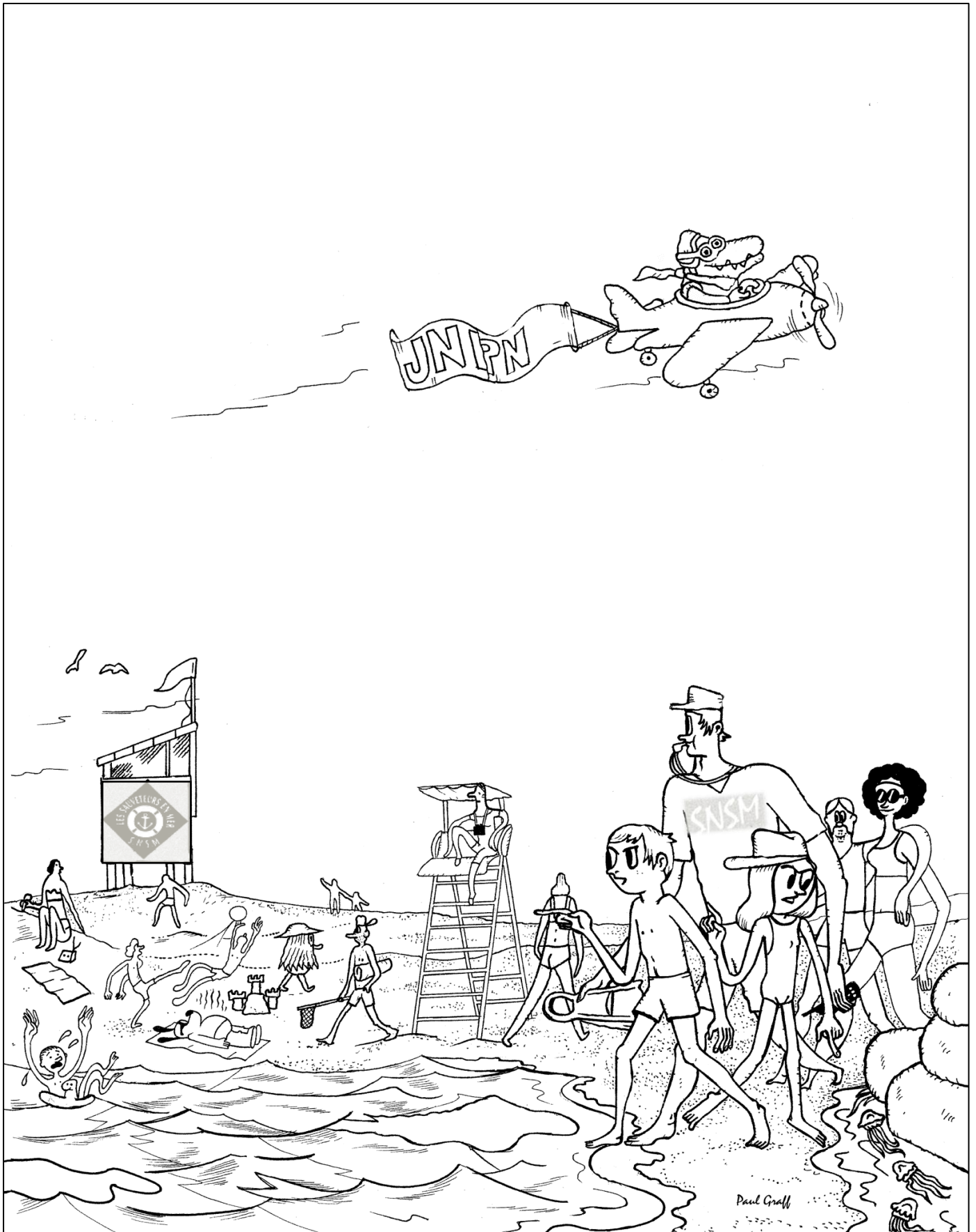
# Jeux des Journées Nationales de Prévention de la Noyade



Écris le message de prévention que tu as compris à la piscine.

Qui surveille la baignade de la petite fille ?

Fais le coloriage.



Retrouve les dangers à la plage. Indique où se situe les Maîtres-Nageurs Sauveteurs.

Ecris le message de prévention que tu as vu à la piscine.

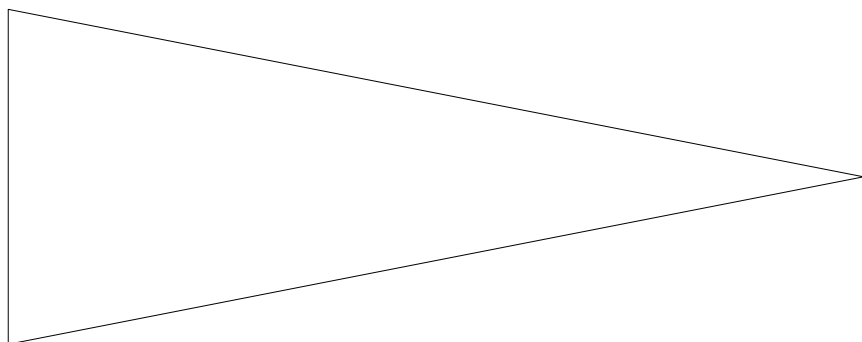
Fais le coloriage.

Quelles sont les couleurs des 3 drapeaux de plage que tu as vus à la piscine ?

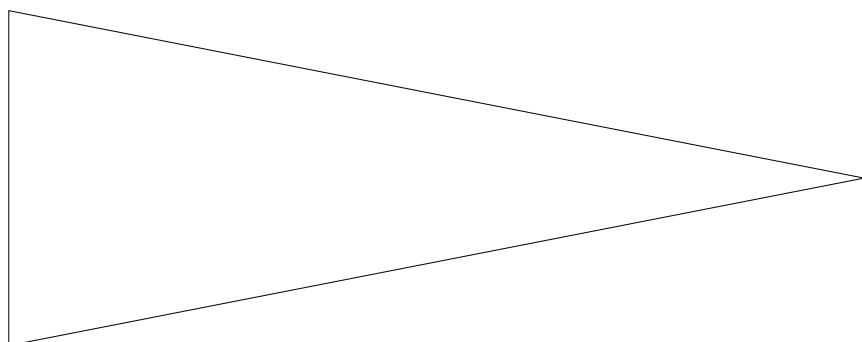
..... / ..... / .....

Colorie les drapeaux de la bonne couleur en fonction de leur sens ?

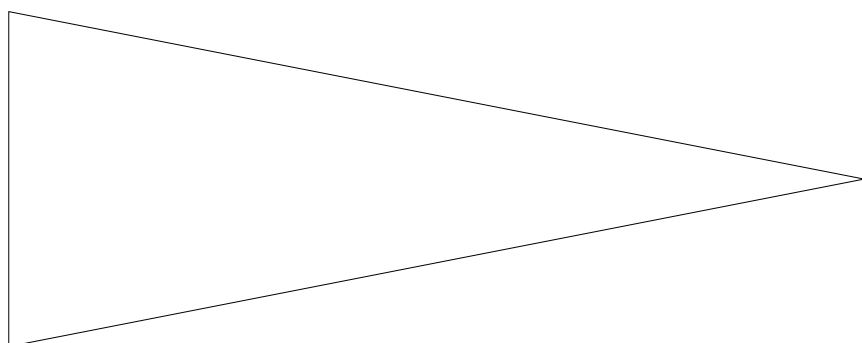
**Baignade surveillée**  
**Absence de danger**

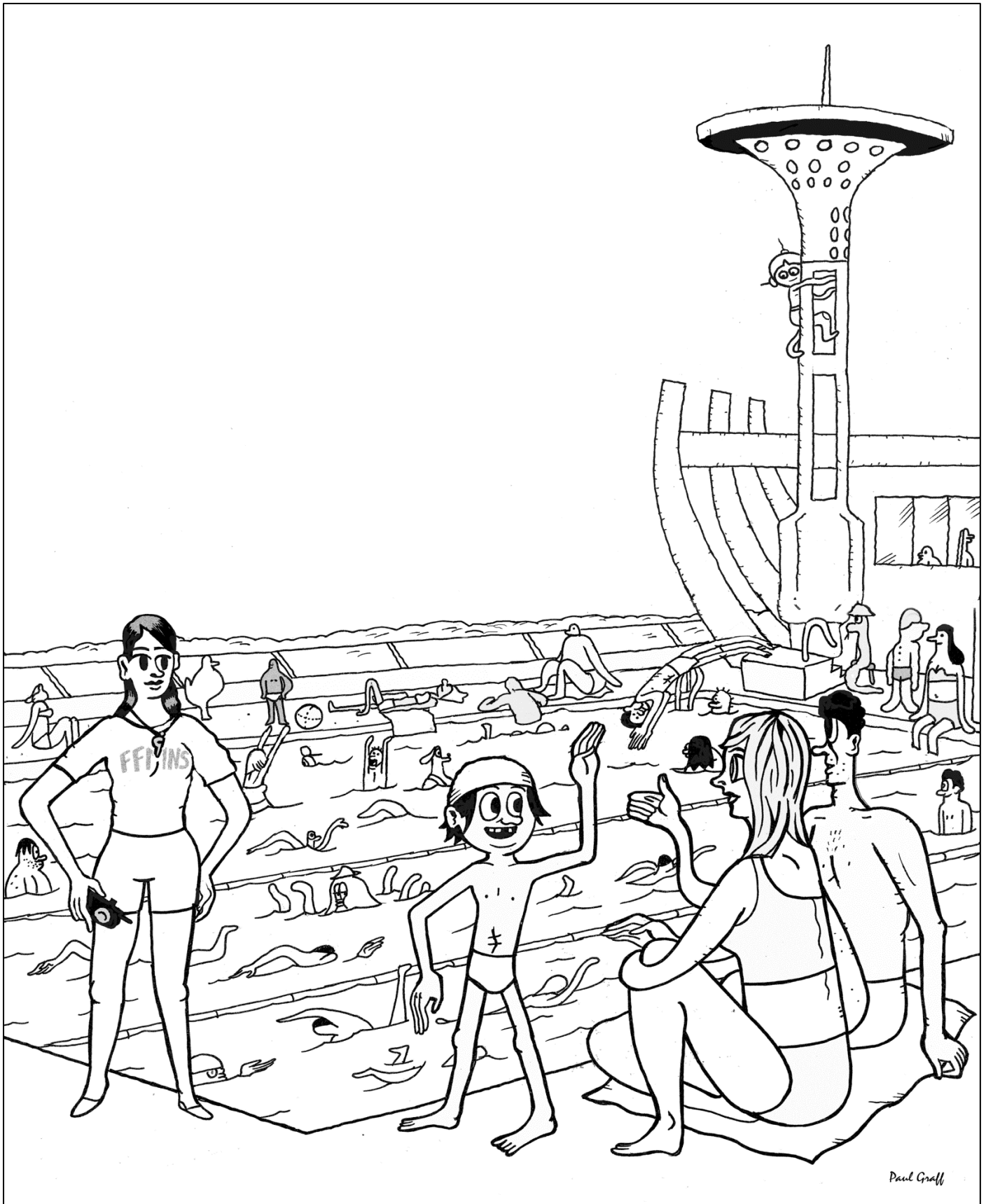


**Baignade surveillée**  
**Baignade dangereuse**



**Baignade surveillée**  
**Baignade interdite**





Ecris le message de prévention que tu as vu à la piscine.

Fais le coloriage et entoure toutes les activités que tu peux faire dès que tu sais nager.



# Note aux parents

Mesdames, messieurs, chers parents,

Vos enfants vont suivre deux cycles d'une douzaine de séances d'EPS natation durant les classes de CP puis de CE1 dans les piscines de la Ville de Lyon. Conformément aux préconisations de l'Education Nationale et pour des raisons de sécurité, les parents ne sont pas autorisés à assister au déroulement des séances pédagogiques.

Cependant les adultes peuvent accompagner la classe afin d'aider les enfants à l'habillage dans les vestiaires puis sont priés de regagner l'espace détente situé au niveau de l'espace d'accueil au rez de chaussée.

Les éducatrices et éducateurs sportifs territoriaux de la Ville de Lyon tous titulaires d'un diplôme conférant la qualification professionnelle de Maître-Nageur Sauveteur accueillent vos enfants à la piscine et enseignent la natation en partenariat avec le professeur des écoles de votre enfant.

Durant ces cycles vos enfants apprendront notamment à s'immerger, à flotter, à se déplacer et à entrer dans l'eau de différentes manières. Ils seront sensibilisés aux règles de sécurité afférentes aux baignades. Il est bon de les accompagner régulièrement à la piscine hors temps scolaire afin qu'ils réinvestissent avec vous ce qu'ils apprennent en milieu scolaire.

Pour que l'accueil de vos enfants se fasse dans les meilleures conditions possibles, le port du maillot de bain et du bonnet de bain est obligatoire (short, caleçon, lycra, combinaison strictement interdits). Les lunettes de piscines sont conseillées. Les masques couvrant le nez sont prohibés.

A bientôt dans notre établissement

Les éducatrices et éducateurs sportifs

Maîtres-nageurs sauveteurs

de la piscine Garibaldi