



**ACADÉMIE  
D'AMIENS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**Mon expérience  
de nageur**



Mon prénom : \_\_\_\_\_  
Je vais à la piscine d' \_\_\_\_\_  
tous les \_\_\_\_\_  
Mon maître-nageur s'appelle \_\_\_\_\_

Un cahier EPS  
Un cahier du nageur..

# De l'utilisation du dessin, de la photo dès la maternelle...



## Je reconnais les objets

ASSOCIE L'OBJET AVEC SON NOM

La frite      Les ballons      La planche

La chaise du maître-nageur      La perche droite

Le tapis à trous      Le tunnel      Les frites      Le ballon

<http://chatoubistouille.eklablog.com>

# De l'utilisation du dessin, de maquette dès la maternelle...



Classe bleue NOGENT/Oise



# ... à plus d'écrits, de schémas au cycle 2...

## MON CAHIER DU NAGEUR

Je m'appelle Es-oum  
Je vais à la piscine de mère  
Je suis dans le groupe not

### Je sais que:

L'eau ne peut pas rentrer dans mon corps. Il est rempli d'air.  
Mes poumons sont comme 2 bouées. Il me permettent de flotter...  
Pour descendre au fond du bassin, je vide mes poumons en soufflant.  
Pour flotter sur le dos, je dois être allongé, mettre mes oreilles dans l'eau et regarder le plafond.

### Les règles de vie

- Pour l'hygiène :  
Je dois enfiler mon mailliot de bain avant d'aller me baigner.  
Je passe à la douche avant de me baigner, et marche dans le pédiluve.  
Je dois passer aux toilettes ( Je ne fais pas pipi dans l'eau... )
- Pour que tout le monde :  
Je ne me moque pas d'un camarade qui a peur.
- Pour la sécurité:  
Je ne cours pas autour des bassins, je pourrais glisser.  
Je ne pousse pas mes camarades dans l'eau.  
J'écoute les consignes des adultes.



On va traverser le grand bain avec le pont de singe



J'ai fait le plongeon de kangourou.  
J'ai fait le plongeon canard.



On a glissé d'un toboggan.

On a fait le toboggan à l'école de maître.  
On a fait la frite.

J'ai bien aimé le toboggan.  
J'ai réussi à nager vite la frite.



J'ai glissé du toboggan, ensuite j'ai fait la frite.

not

# ... à plus d'écrits, de schémas au cycle 2, au cycle 3...

Évan -> Les mots de la piscine

Les affaires	Les verbes
Le maillot de bain les lunettes le bonnet de bain la serviette	nager plonger sauter se baigner couler flotter éclabousser pousser
Les lieux/endroits	Les nages
les vestiaires la douche le bassin le pédiluve	Le crawl - l'étoile la brasse - - les maîtres-nageurs Le chlore
Le corps	Les objets
Les yeux le nez la bouche la tête les mains les pieds les bras les jambes le dos le ventre	Le toboggan l'échelle la planche la frite les anneaux les cerceaux les tapis le ballon la ceinture les brassards le bords

Thierry  
Les mots de la piscine

les objets	les verbes
- un maillot de bain	- nager
- des brassards	- sauter
- les lunettes	- plonger
- le bonnet	- passer sous
- la serviette	- les bords
- la bouée	- éclabousser
- une ceinture	- mettre la tête
- les brassons	- sous l'eau
- les vestiaires	
- les bassins	
- les douches	
- l'échelle	
- le toboggan	
- les tapis	
	les nages
	- la brasse
	- le crawl
	- la natation
	- les parcours

les endroits ou éléments du bassin

objets

- la frite

- les anneaux

- les cerceaux

(th)

# ... mais aussi des plans, des tableaux...

**Découverte du monde cycle 2- le plan de la piscine AQUOISE de Méru**  
 obj.: Se repérer dans un plan (C7)  
 Observe le plan, c'est celui de la piscine

- Colorie en bleu les bassins où il y a de l'eau.
- Colorie en rouge le vestiaire de filles et en vert celui des garçons;
- Colorie en jaune les douches.
- Fais une croix à l'endroit où la classe se rassemble à la fin de la séance.

**La légende:**

le vestiaire des filles	le vestiaire des garçons
l'entrée de la piscine	là où le car nous laisse
les bassins	les douches

Rassemblement de fin de séance

**Auto évaluation des activités nautiques**

## Voile

Je sais :

M'habiller et mettre mon gilet de sauvetage	
Mettre mon bateau à l'eau	
Préparer mon bateau pour le remorquage	X
Mettre mon gouvernail	X
Mettre ma dérive	X
Diriger mon bateau tout droit	
Diriger mon bateau à droite	
Diriger mon bateau à gauche	
Préparer mon optimist avec la voile	
Faire le nœud de huit	
Conserver la voile gonflée	
Garder le bateau à plat sur l'eau	
Aller en ligne droite d'une bouée à l'autre	
M'arrêter repartir sur l'eau avec mon optimist	
M'amarrer au ponton	
Partir et revenir du ponton	
Virer aux bouées pour faire un parcours	
Nommer les dix parties de l'optimist	
Virer de bord	
Régler ma voile suivant mon cap	

## Canoë kayak

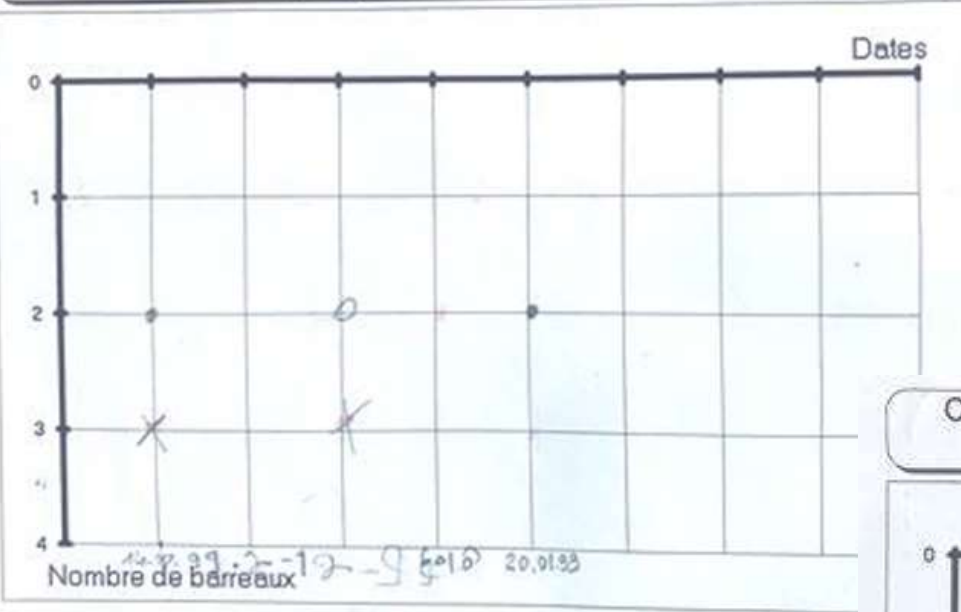
Je sais :

M'habiller et mettre mon gilet de sauvetage	
Monter et descendre du kayak	
Me servir de la pagaie simple	
Me faire remorquer	
Vider seul mon kayak	
Nommer au moins 5 parties de kayak	
Me rendre à un point donné avec la pagaie double	
Monter dans mon kayak perpendiculaire au bord	
Porter secours à un camarade qui s'est retourné	
Rejoindre un point donné sans faire un tour sur moi-même	
Rejoindre un point donné sans faire de zigzag	
Me freiner	
Faire un virage serré	
Faire une grande marche arrière	
Monter dans le kayak	

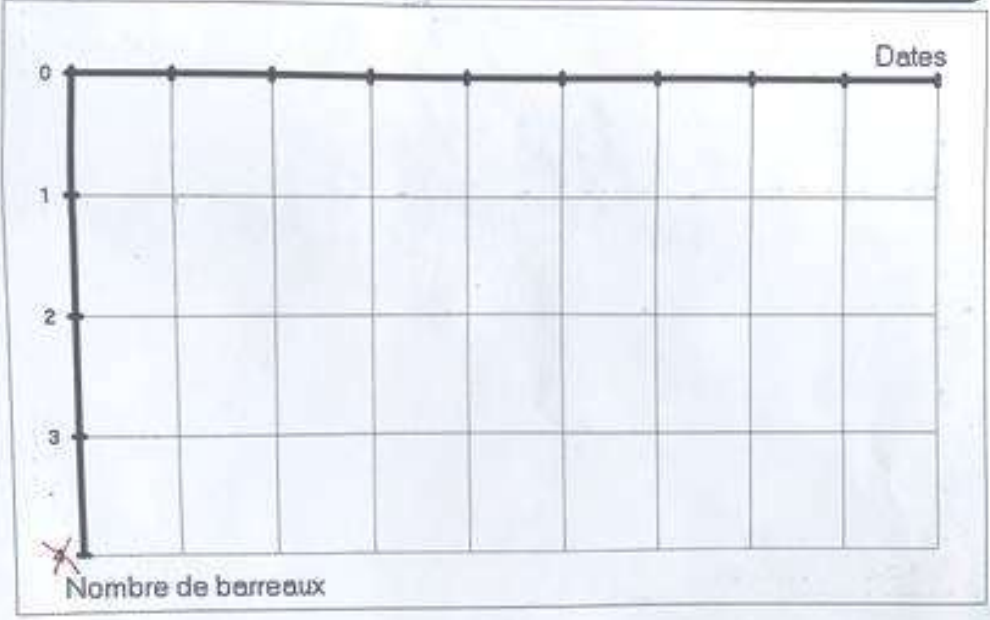
aux Pinchinades VITROLLES

# ... des graphiques...

Combien de barreau(x) de l'échelle du "Petit Bain" puis-je toucher à 2 mains ?



Combien de barreau(x) de l'échelle du "Grand Bain" en moyenne profondeur puis-je toucher à 2 mains ?



# ... mais aussi des graphiques...

Combien de temps puis-je rester sous l'eau en position horizontale ?

