

ECOLE :

NOM :

Prénom :

Mon cahier du nageur



Année :

Classe :

Année :

Classe :

Année :

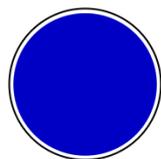
Classe :

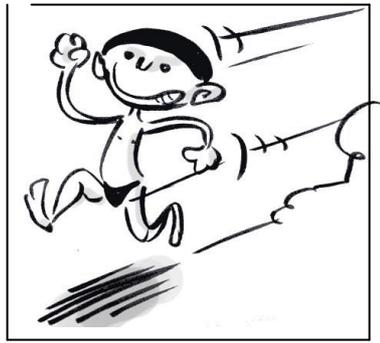
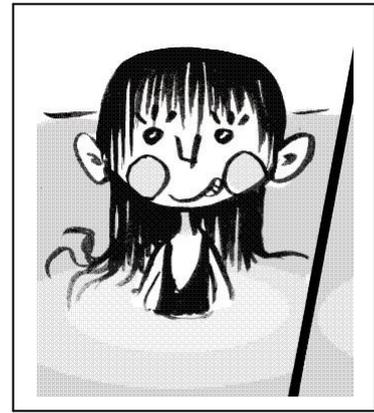
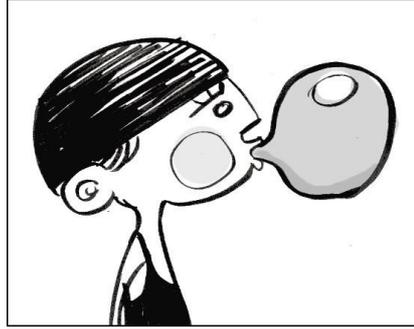
Les étapes à la piscine

Numérote les images de 1 à 7 dans l'ordre.



Ma sécurité et l'hygiène à la piscine Saint-Exupéry





1/ Mon année de CP

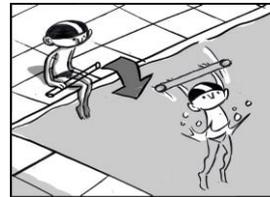
La zone bleue – La baleine

Les entrées :

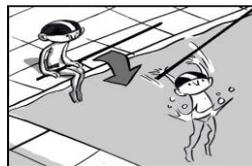
E1 : Je rentre par l'échelle.



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



E3 : Je rentre en sautant debout du bord avec l'aide de la perche ou d'une frite.



E4 : Je rentre par le toboggan avec une frite.

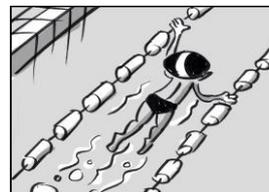


Les déplacements :

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.

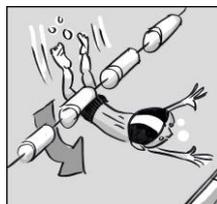


Les immersions :

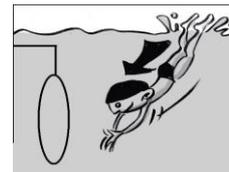
I1 : Je mets ma tête dans l'eau en soufflant par la bouche et le nez.



I2 : Je passe sous la ligne d'eau.



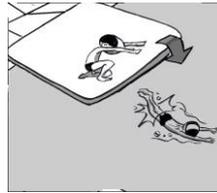
I3 : Je passe dans le cerceau en petite profondeur.



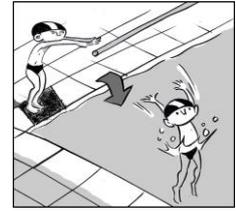
La zone verte – L'étoile de mer

Les entrées :

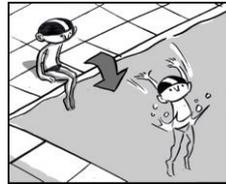
E5 : Je descends le tapis assis



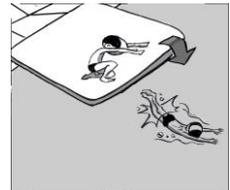
E6 : Je saute du plot, debout avec une frite ou une perche.



E7 : Je saute du mur assis sans aide.

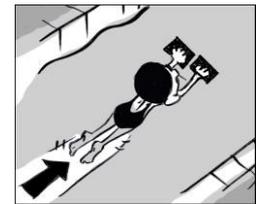
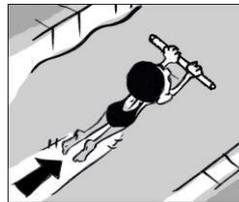


E8 : Je fais une roulade sur le tapis.



Les déplacements :

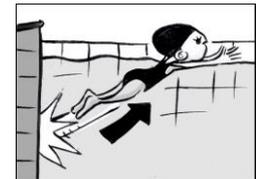
D6 : Je me déplace allongé sur le ventre avec une frite dans les mains.



D7 : Je me déplace sur le ventre avec des petits sucres dans les mains.



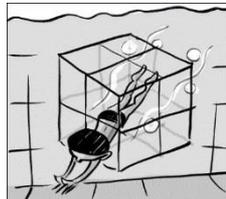
D8 : Je me déplace sur le dos avec une frite ou une planche.



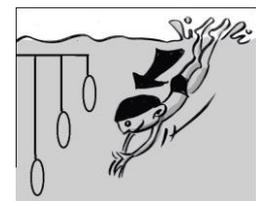
D9 : Je me déplace sur le ventre sans matériel sur une courte distance.

Les immersions :

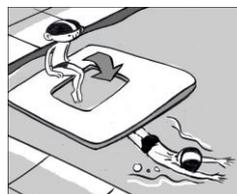
I4 : Je passe sous 1 barre de la cage à écureuil aquatique



I5 : Je passe sous 2 barres ou plus de la cage à écureuil aquatique



I6 : Je passe dans un des cerceaux.

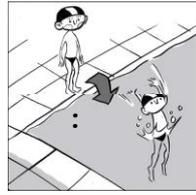


I7 : Je passe dans le tapis à trou.

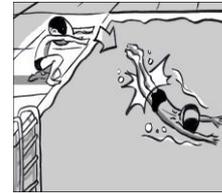
La zone rouge : le requin

Les entrées :

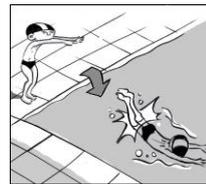
E8 : Je saute du mur debout droit comme un crayon (sans aide).



E9 : Je m'accroupis, me mets en boule et me laisse tomber tête en avant.



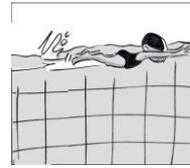
E10 : Plongeon chevalier : un pied au sol, un genou levé, je pousse sur le pied au sol en rentrant la tête



E11 : Debout jambes tendues, je fais une bascule avant avec une poussée en fin de mouvement.

Les déplacements :

D10 : Je me déplace sur 10 m allongé sur le ventre (Je peux reprendre appui sur le tapis ou la ligne d'eau).



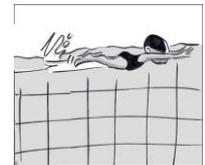
D11 : Je me déplace sur le dos sur une distance de 10 m (Je peux reprendre appui sur le tapis ou la ligne d'eau).



D12 : Je me déplace sur le ventre ou le dos sur une distance de 10 m sans reprendre appui.

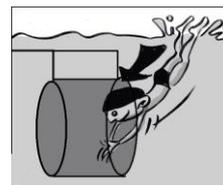


D13 : Je me déplace sur le dos ou sur le ventre sur 15m et plus sans reprise d'appui

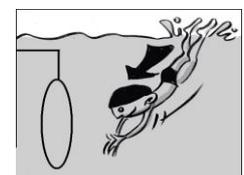


Les immersions :

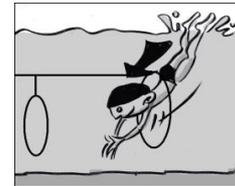
I8 : Je passe dans le tunnel.



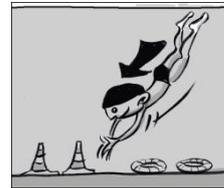
I9 : Je passe dans un cerceau immergé à 1,50 mètre de profondeur.



I10 : Je passe à travers 2 cerceaux sans reprise d'appui mais avec reprise d'air possible.



I11 : Je vais chercher un objet à 1m80 de profondeur.



Mon projet en CP

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.

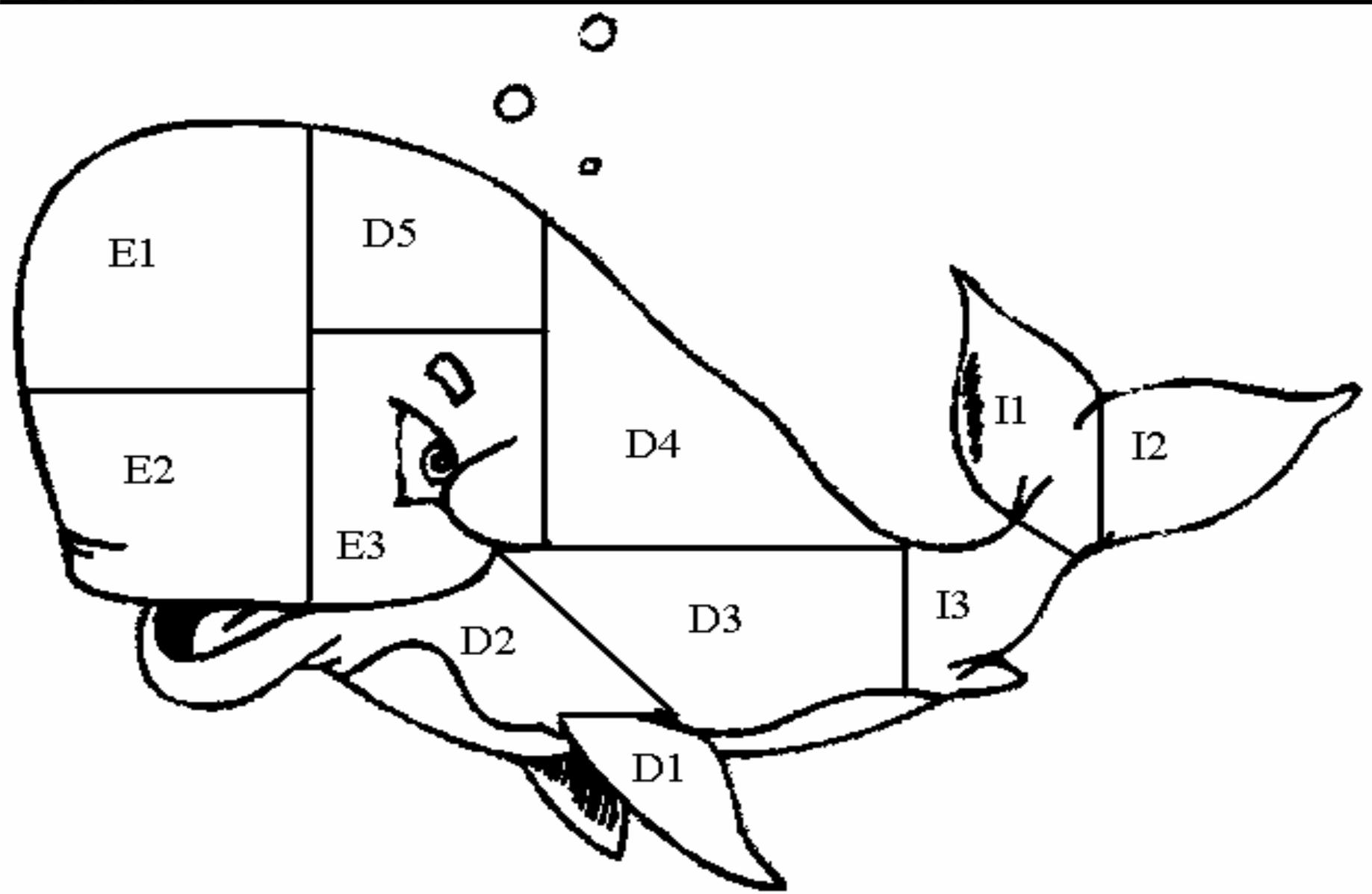
Date	Zone	Entrée	Déplacement	Immersion

Date	Zone	Entrée	Déplacement	Immersion

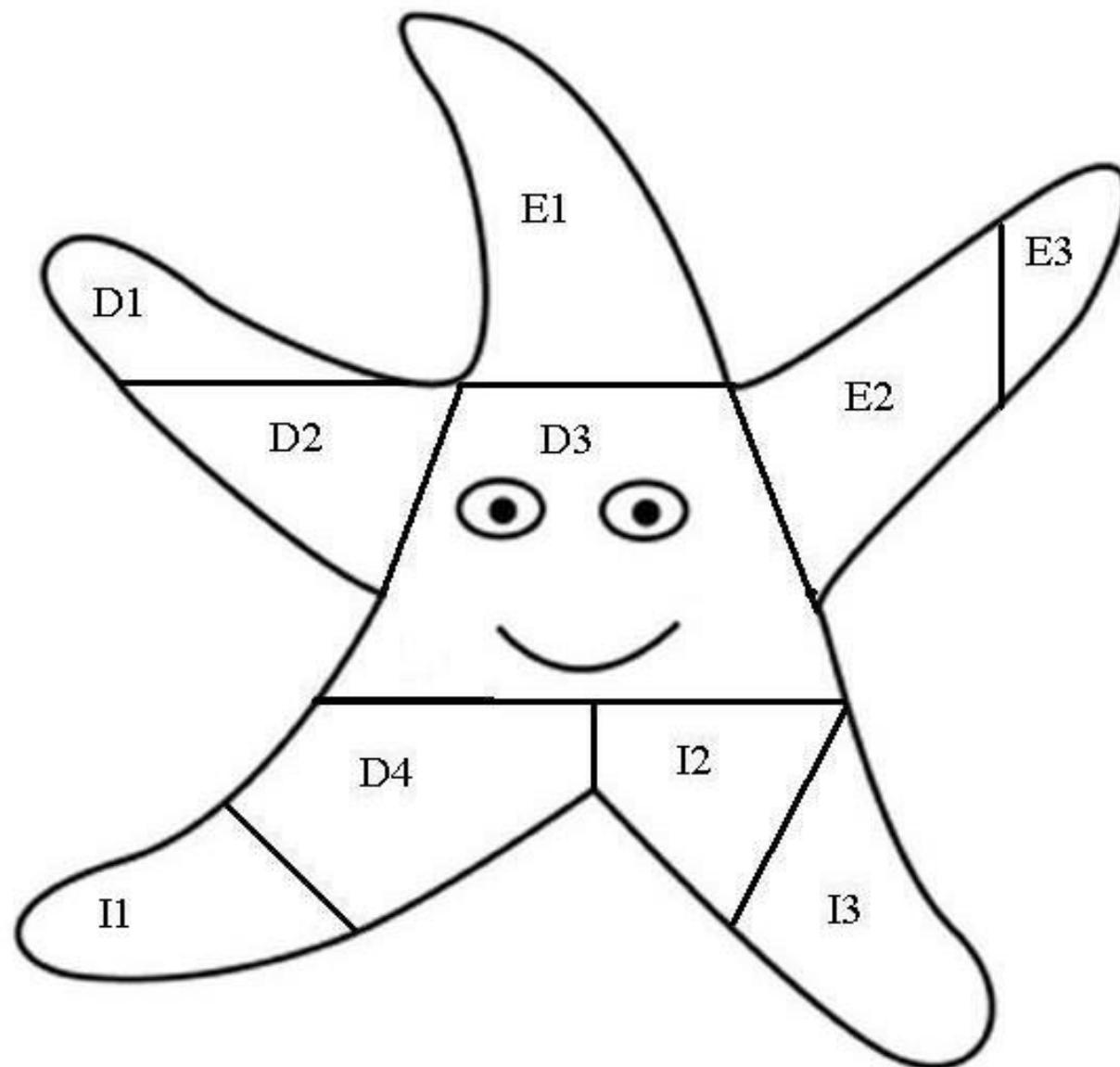
Date	Zone	Entrée	Déplacement	Immersion

Mes réussites en CP

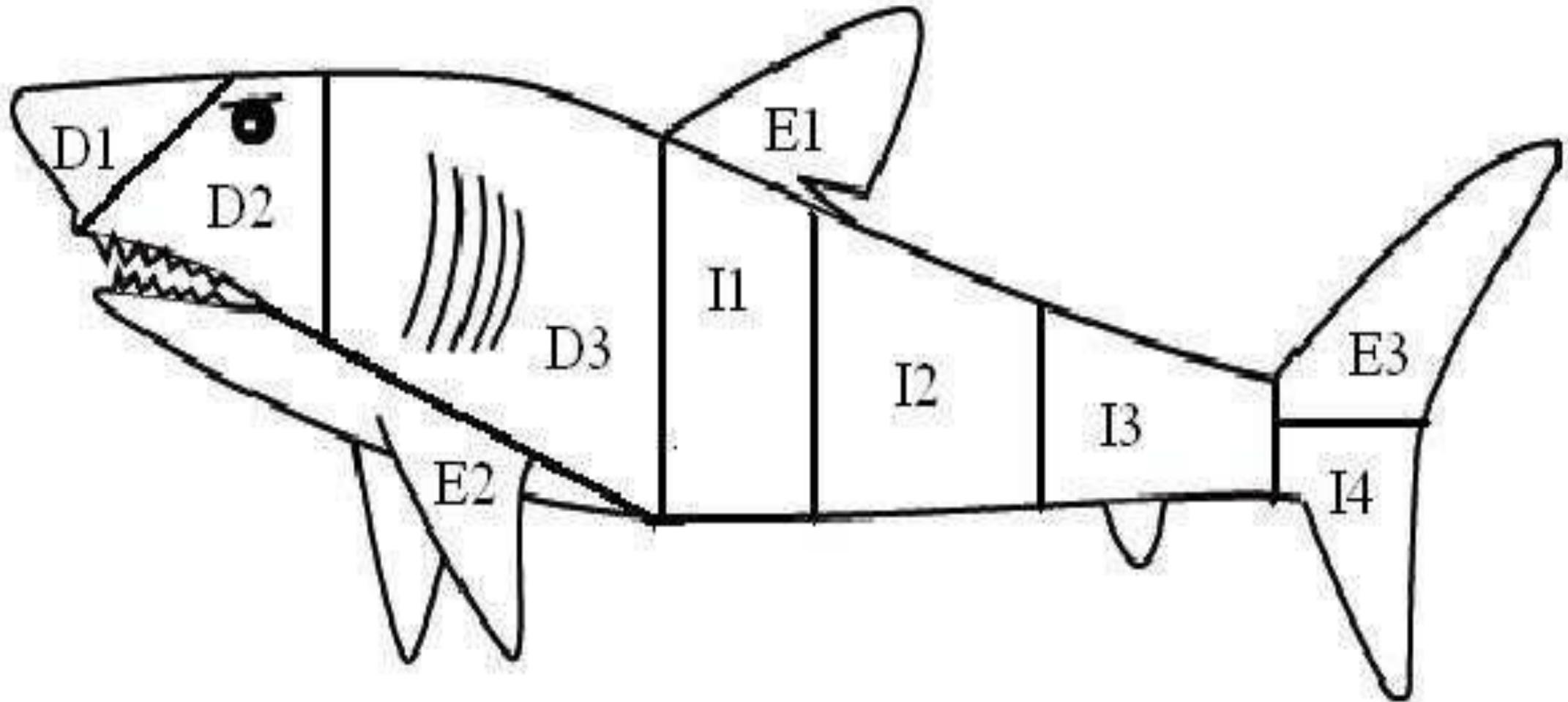
Lorsque j'ai réussi une action, je la colorie sur l'animal ci-dessous. Lorsque j'ai colorié en entier un animal, je l'indique au maître-nageur et je passe les 3 actions les plus difficiles.

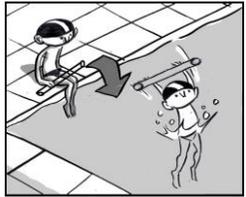
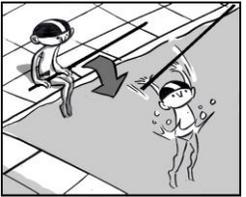
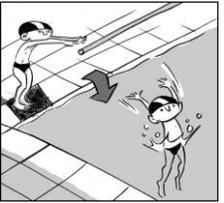
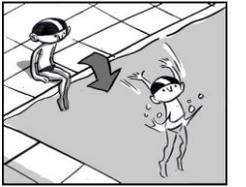
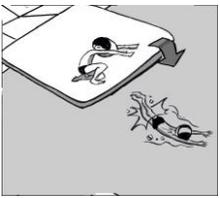
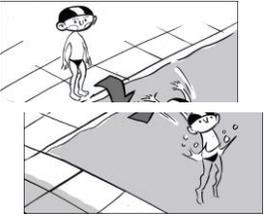
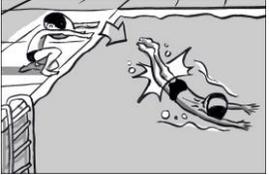
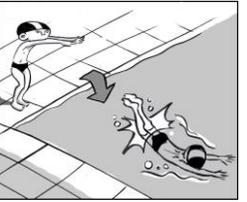
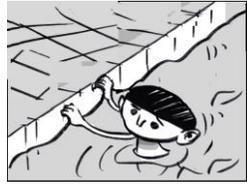
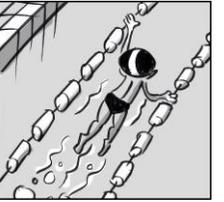
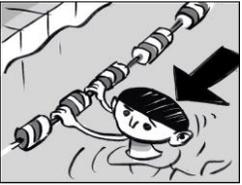
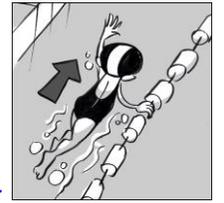
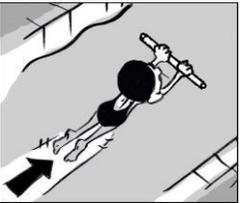
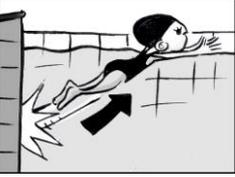
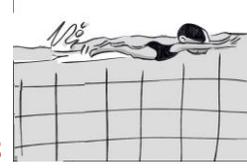
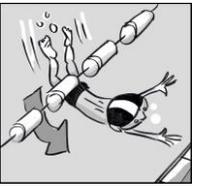
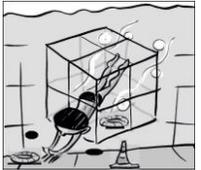
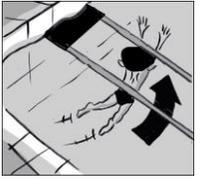
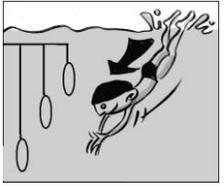


Zone verte : l'étoile de mer

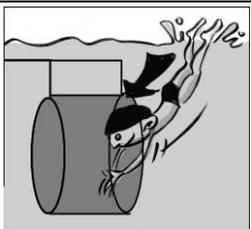


Zone rouge : le requin

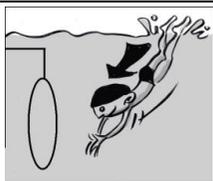


<p>E1</p> 	<p>E2</p> 	<p>E2</p> 	<p>E3</p> 	<p>E1</p> 	<p>E2</p> 
<p>E3</p> 	<p>E1</p> 	<p>E2</p> 	<p>E3</p> 	<p>D1</p> 	<p>D2</p> 
<p>D3</p> 	<p>D4</p> 	<p>D5</p> 	<p>D1</p> 	<p>D2</p> 	<p>D3</p> 
<p>D4</p> 	<p>D1</p> 	<p>D2</p> 	<p>D3</p> 	<p>D3</p> 	<p>I1</p> 
<p>I2</p> 	<p>I3</p> 	<p>I1</p> 	<p>I2</p> 	<p>I3</p> 	

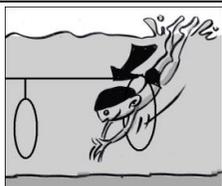
11



12



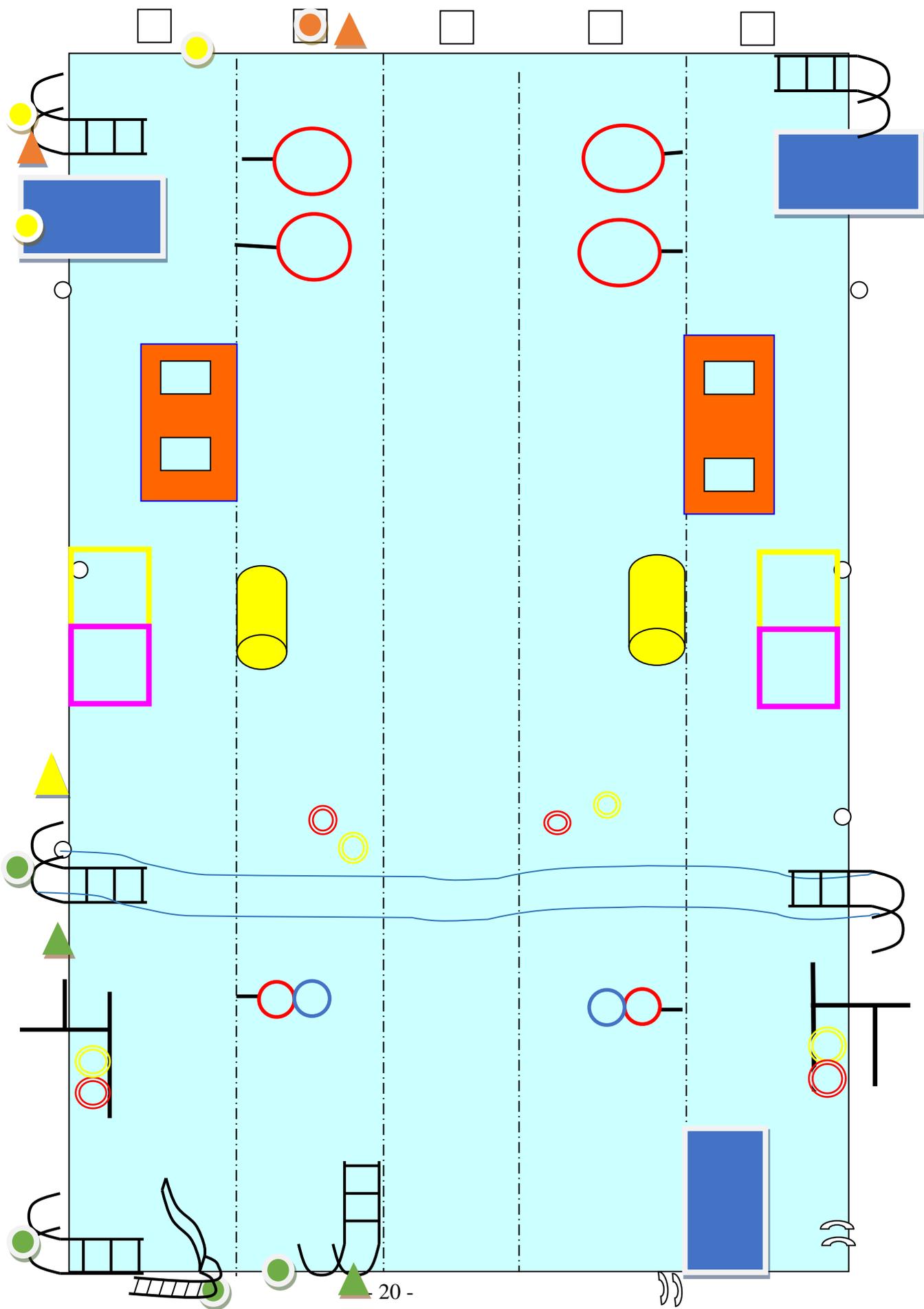
13



14



Le dispositif en CP



2/ Mon année de CE1

La zone verte – Le phoque

Les entrées :

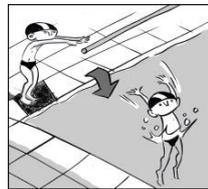
E1 : Je rentre par l'échelle



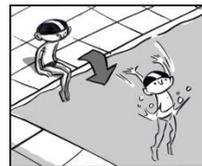
E2 : Je rentre par le toboggan avec ou sans frite, par la tête ou par les pieds.



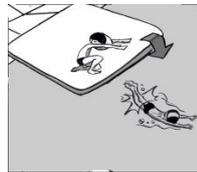
E3 : Je saute du plot, debout avec une frite ou une perche.



E4 : Je saute du mur assis sans aide.



E5 : Je fais une roulade sur le tapis.

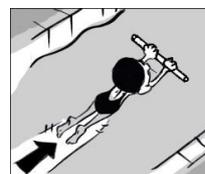


Les déplacements :

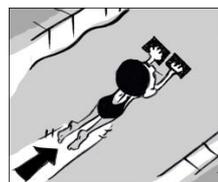
D1 : Je me déplace avec une frite sous les bras.



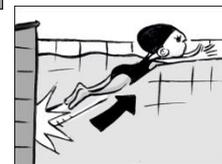
D2 : Je me déplace allongé sur le ventre avec une frite dans les mains.



D3 : Je me déplace sur le ventre avec des petits sucres dans les mains.



D4 : Je me déplace sur le dos avec une frite ou une planche.

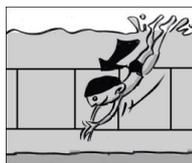


D5 : Je me déplace sur le ventre sans matériel sur une courte distance.

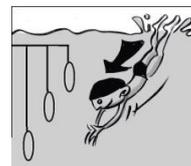


Les immersions :

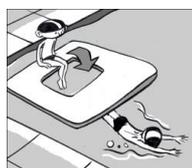
I1 : Je passe dans la cage (sous 1 barreau).



I2 : Je passe dans la cage (sous plusieurs barreaux).



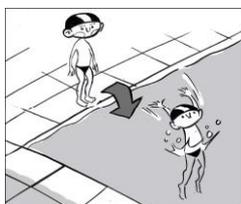
I3 : Je passe dans un des cerceaux.



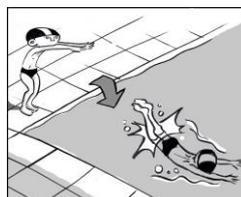
I4 : Je passe dans le tapis à trou.

Les entrées

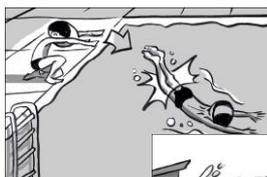
E1 : Je saute du mur debout droit comme un crayon (sans aide).



E2 : Je m'accroupis, me mets en boule et me laisse tomber tête en avant.



E3 : Je plonge du bord.



Les déplacements

:

D1 : Je me déplace sur 20 m allongé sur le ventre (Je peux reprendre appui sur le tapis ou la ligne d'eau).



D2 : Je me déplace sur le dos sur une distance de 20 m (Je peux reprendre appui sur le tapis ou la ligne d'eau).

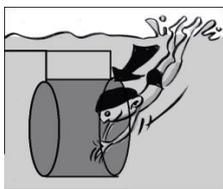


D3 : Je me déplace sur le ventre ou le dos sur une distance de 20 m sans reprendre appui.

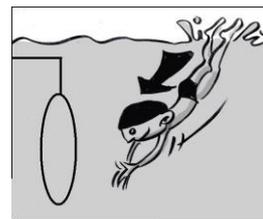


Les immersions :

I1 : Je passe dans le tunnel.

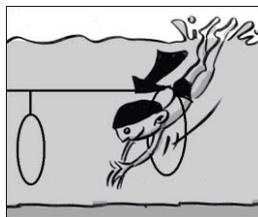


I2 : Je passe dans un cerceau immergé à 1,50 mètre profondeur.



de

I3 : Je passe à travers 2 cerceaux sans reprendre d'air.



I4 : Je vais chercher un objet à 1m80 de profondeur.



Mon projet en CE1

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

Date	Zone	Entrée	Déplacement	Immersion

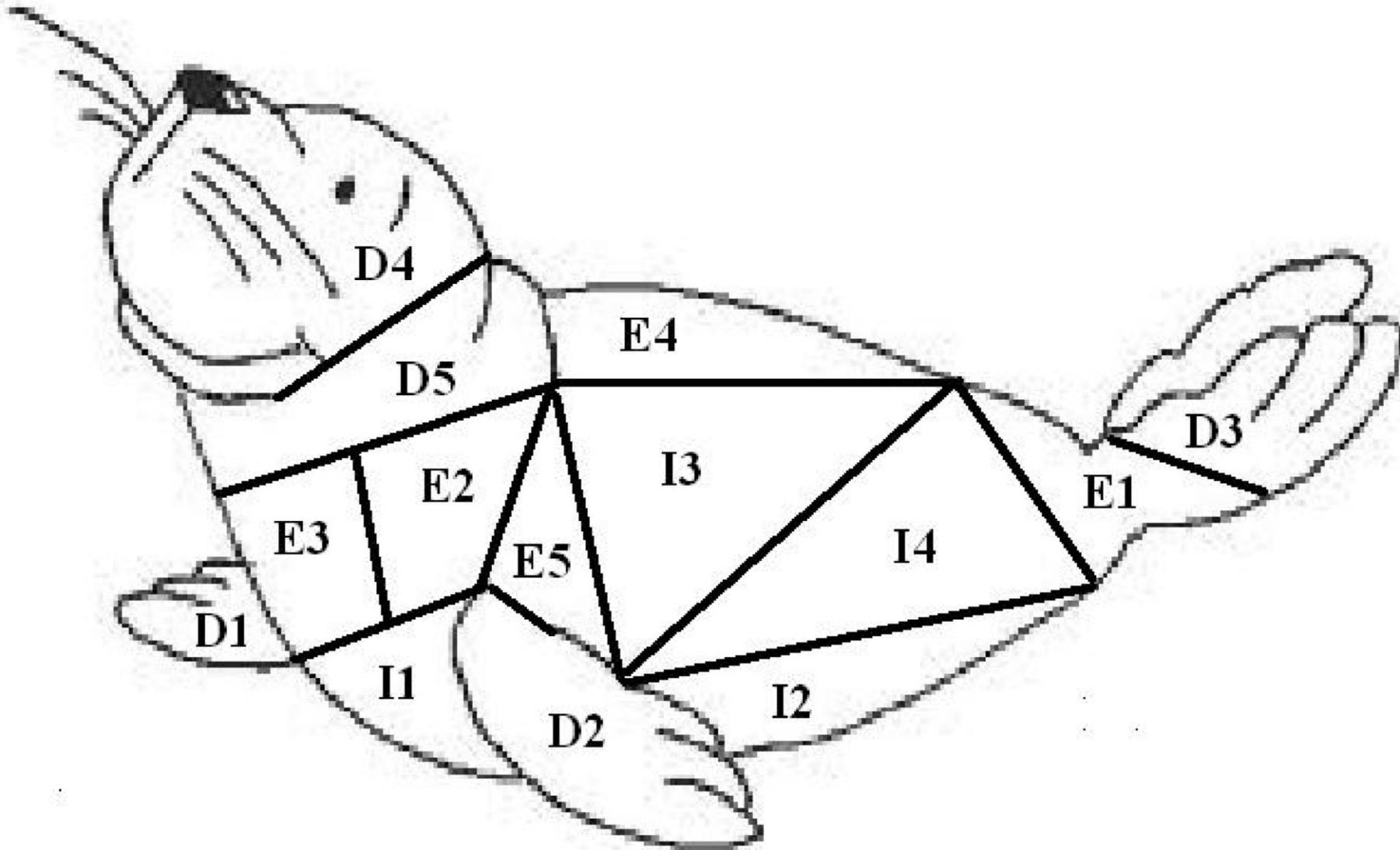
Date	Zone	Entrée	Déplacement	Immersion

Date	Zone	Entrée	Déplacement	Immersion

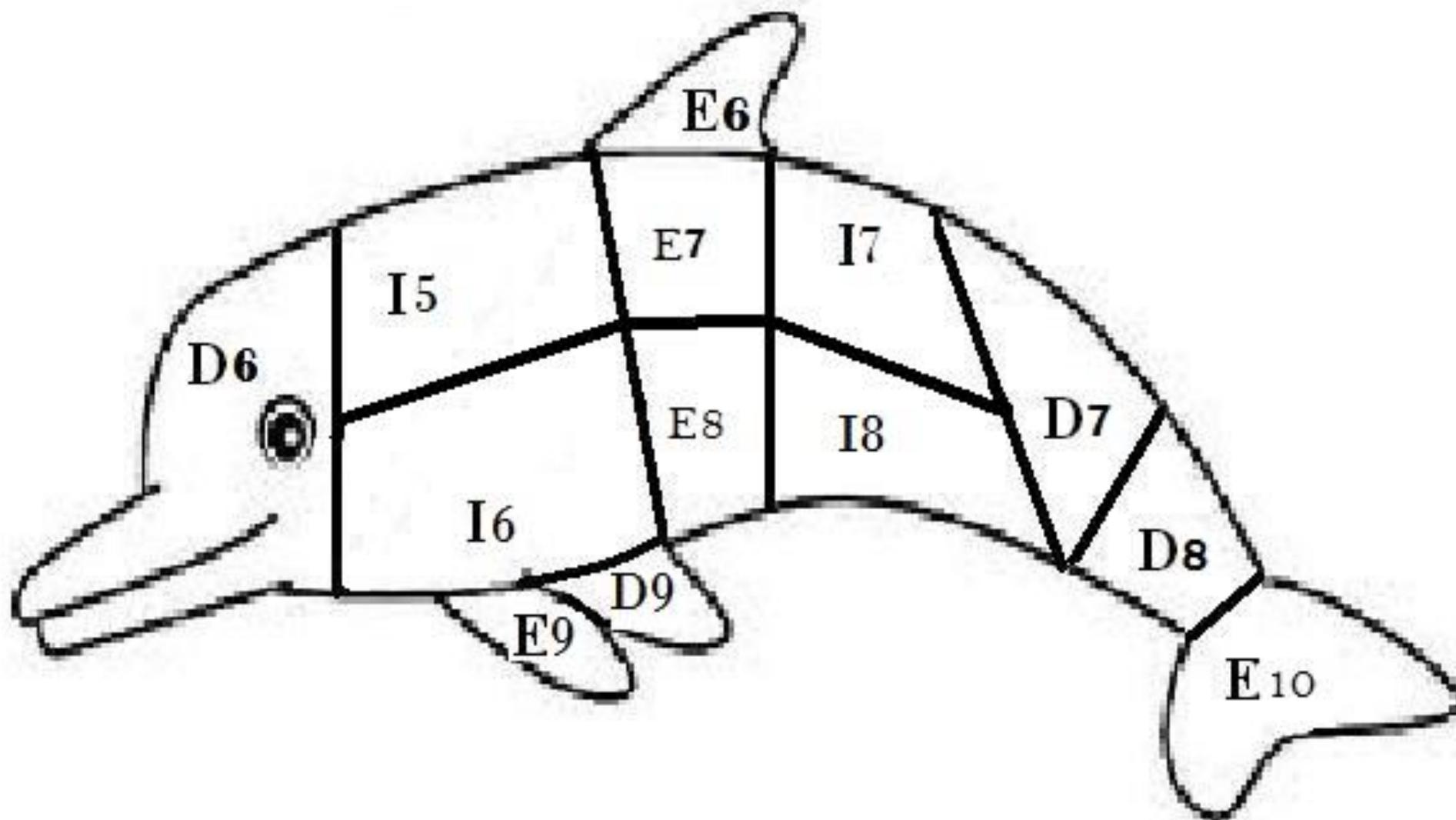
Mes réussites en CE1

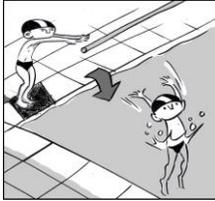
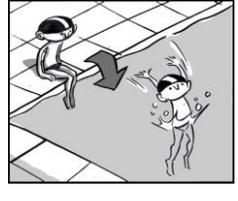
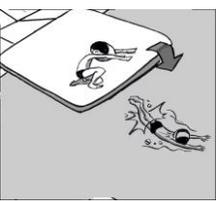
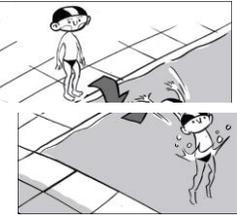
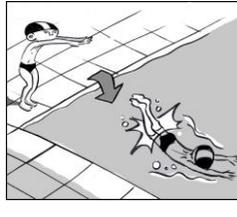
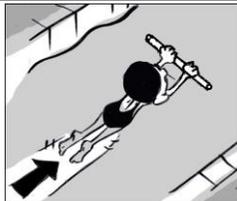
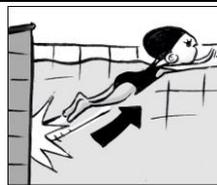
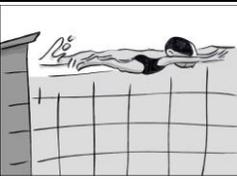
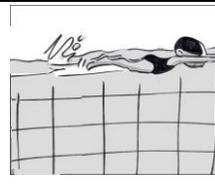
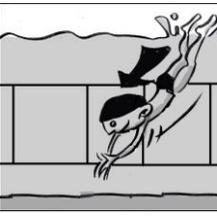
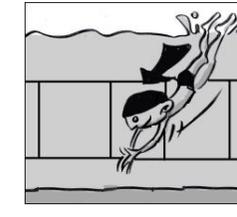
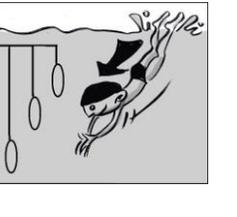
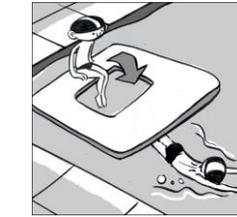
Lorsque j'ai réussi une action, je la colorie sur l'animal ci-dessous. Lorsque j'ai colorié en entier un animal, je l'indique au maître-nageur et je passe les 3 actions les plus difficiles.

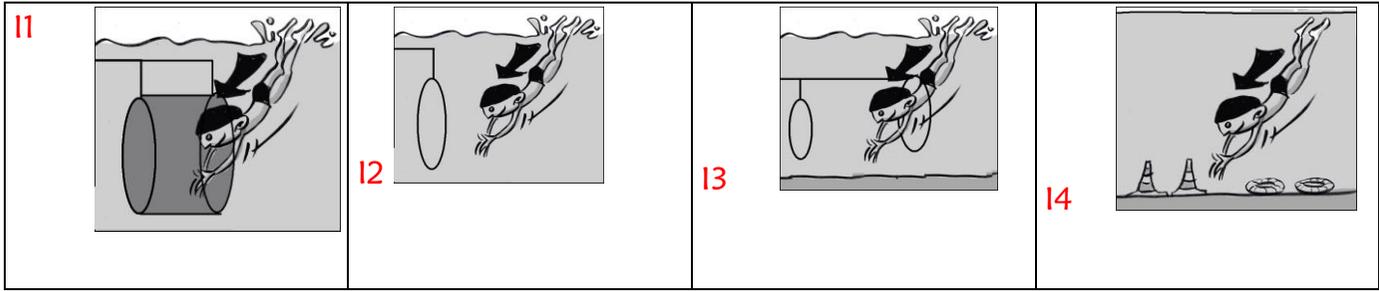
Zone verte : le phoque



Zone rouge : le dauphin

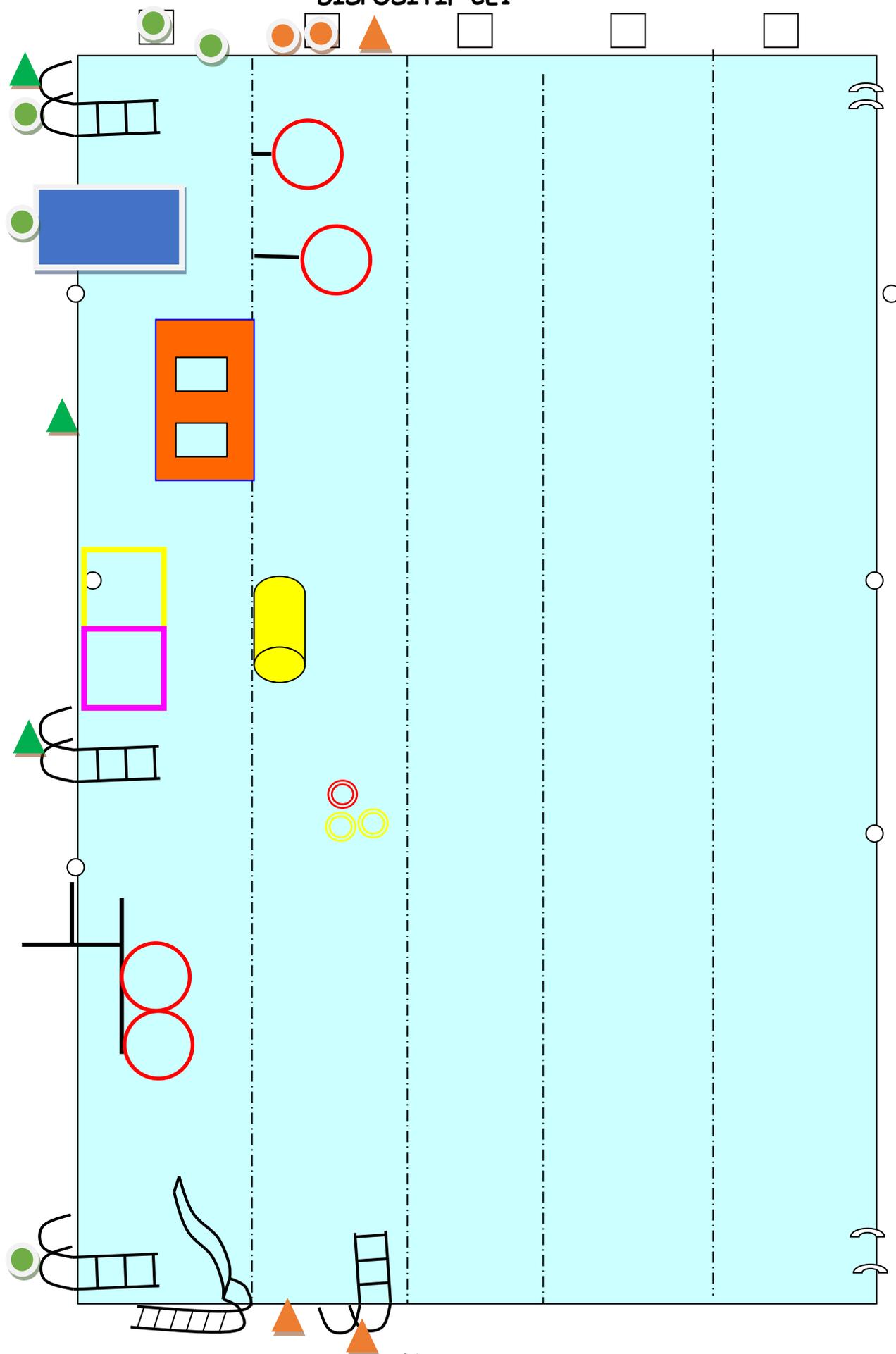


<p>E1</p> 	<p>E2</p> 	<p>E2</p> 	<p>E2</p> 	<p>E3</p> 	<p>E4</p> 
<p>E5</p> 	<p>E1</p> 	<p>E2</p> 	<p>E3</p> 		
<p>D1</p> 	<p>D2</p> 	<p>D3</p> 	<p>D4</p> 		
<p>D5</p> 	<p>D1</p> 	<p>D2</p> 	<p>D3</p> 	<p>D3</p> 	
<p>I1</p> 	<p>I2</p> 	<p>I3</p> 	<p>I4</p> 		



Le dispositif en CE1

DISPOSITIF CE1



Réponses au jeu des 7 erreurs :

- La nageuse avec des tresses n'a pas de bonnet.
- L'enfant qui saute par-dessus le pédiluve.
- L'enfant qui court sur la plage.
- L'enfant qui mange sur le bord du bassin.
- L'enfant qui fait pipi dans le bassin.
- L'enfant qui porte des chaussures sur la plage.
- Le baigneur qui plonge dans le petit bassin.

LES DEFIS

DEFI « JEUNE NAGEUR »

Défi jambes :

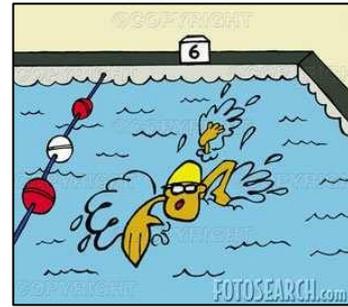
Nager 4 longueurs (100 mètres) sans s'arrêter en tenant une planche dans les mains et en battements de jambes.

Défi bras :

Nager 2 longueurs (50 mètres) avec les 2 bras en même temps sur le dos et avec un pull boy entre les jambes.

Défi endurance :

Nager tout seul pendant 5 minutes sans s'arrêter.



DEFI « JEUNE PLONGEUR »

Défi distance :

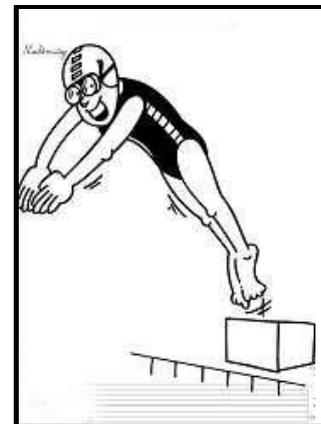
Sauter du plot par dessus une perche ou une frite (à 2,5 mètres) sans la toucher.

Défi groupé :

Sauter à partir du plot en groupant les jambes pendant l'impulsion et en retombant dans l'eau droit comme un crayon.

Défi vrille :

Sauter en faisant ½ vrille en l'air et en retombant droit comme un crayon.



DEFI « JEUNE PECHEUR »

Défi poisson :

Nager sous l'eau avec les palmes et ramasser tous les animaux marins en moins de 5 minutes.

Défi anneaux :

Nager sous l'eau avec les palmes et ramasser 10 anneaux à l'aide d'un « bâton pêche » en moins de 10 minutes.



DEFI « JEUNE POLOÏSTE »

Défi dribbling :

Nager 2 longueurs avec le ballon entre les bras.

Défi tir :

Tirer à 5 mètres sur 3 cibles au bord du bassin.

Défi passe :

Réaliser 5 passes sans faire tomber le ballon dans l'eau.

