

# En route pour la piscine!



**Avec le car ou à pied ?**

**Je viens en tenue de sport et les cheveux attachés!**

# Dans mon sac, j'ai emporté

**1 maillot de bain**



**1 bonnet de**



**2**

**serviettes**



**Je laisse mes bijoux à la maison**

**Je peux prendre une paire de lunettes de piscine**

**OUI**



Maillot de bain, boxer en **Lycra**



Maillot de bain, 1 ou 2 pièces, en **Lycra**



Maillots au dessus DU GENOU, en **Lycra**

**TOUT AUTRE VETEMENT N'EST PAS AUTORISE**

**NON**



Shorts de BAIN (plage), short de sport



Jupes de bain, paréos



Maillots en DESSOUS DU GENOU, Burkinis

# Je vais à la piscine avec ma classe



# Mon chemin à la piscine...

**j'arrive par le parking**



**je rentre dans les vestiaires collectifs**



**je m'assoie et enlève mes chaussures**



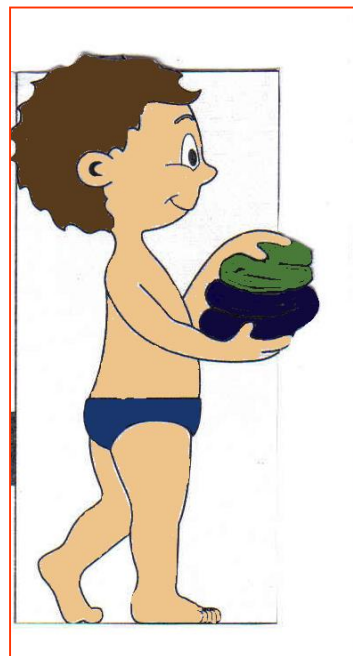
**je pose mes chaussures dans l'armoire**



# Les vestiaires



**Je me  
déshabille**

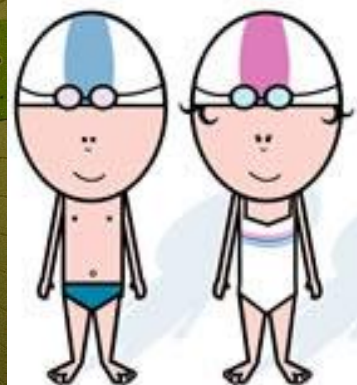


**et range mes  
affaires dans  
le casier**

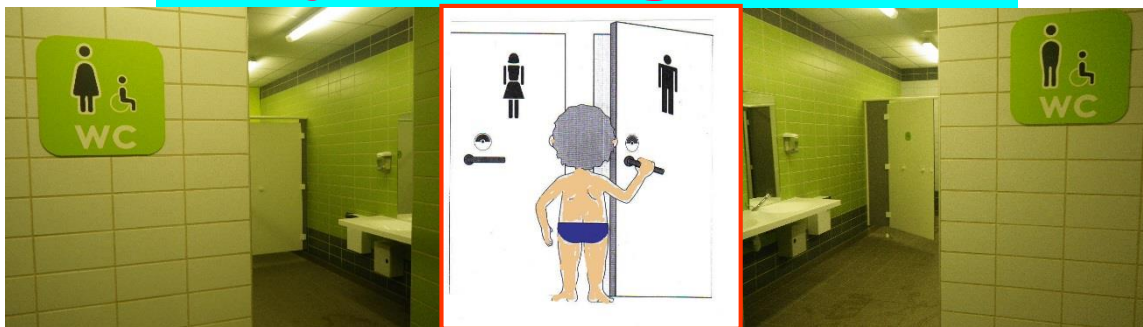


# Les toilettes

je sors des vestiaires en tenue  
de bain avec une serviette



je me dirige aux



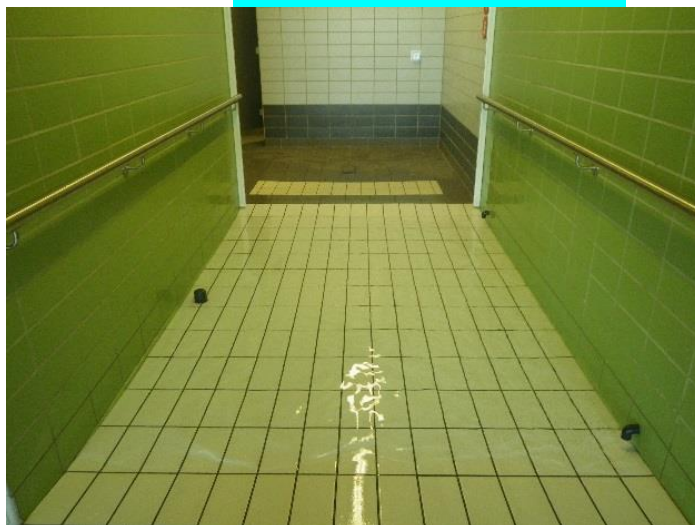
Je me force à faire pipi!

# Avant le bassin



les  
douches

le  
pédiluve





# Je vais rencontrer...

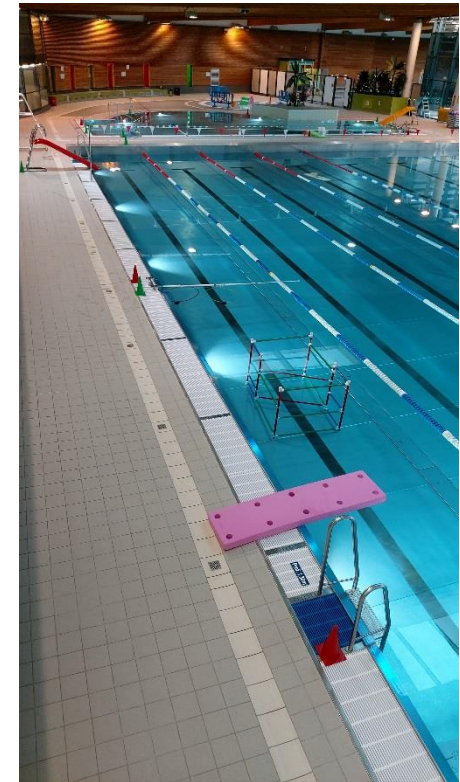
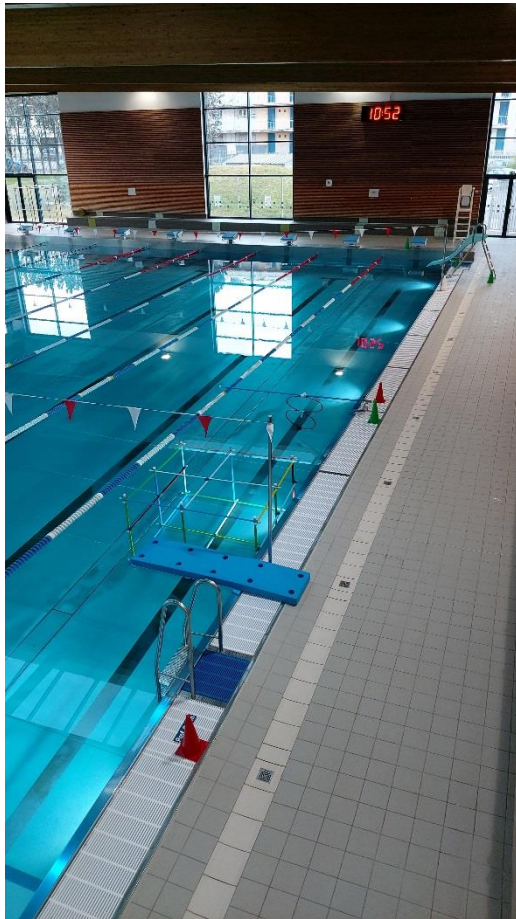
les maîtres-nageurs sauveteurs



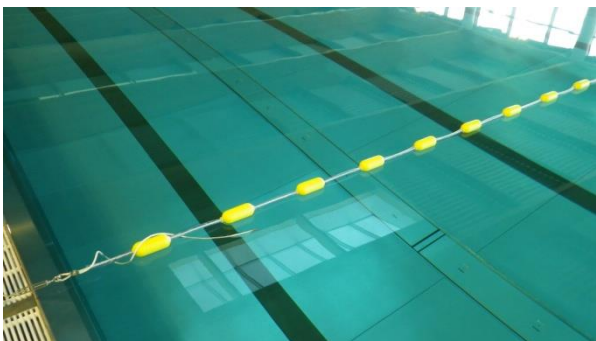
la chaise de surveillance



# Les bassins



# Le matériel à la surface



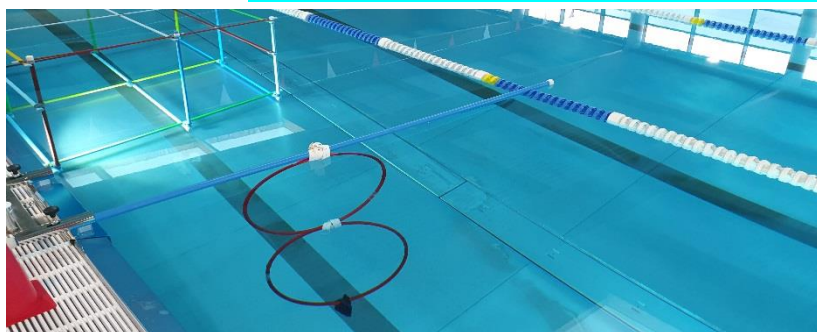
**La ligne d'eau**



**Le tapis**

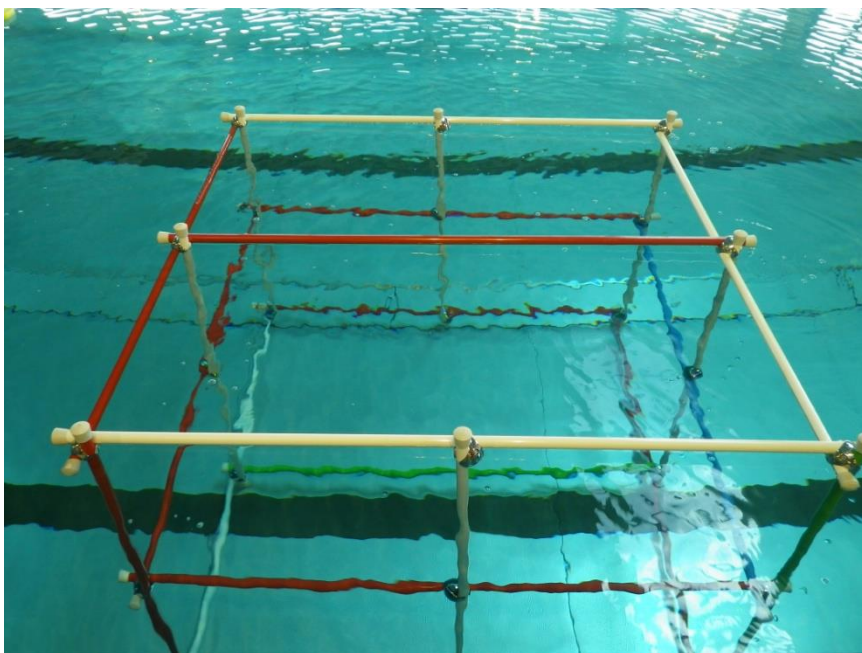


**Le toboggan**



**La perche**

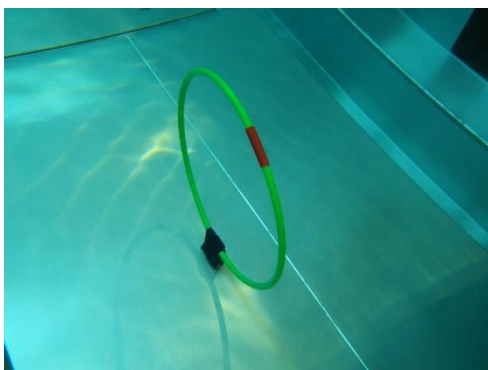
# Le matériel sous l'eau



La cage à écureuil

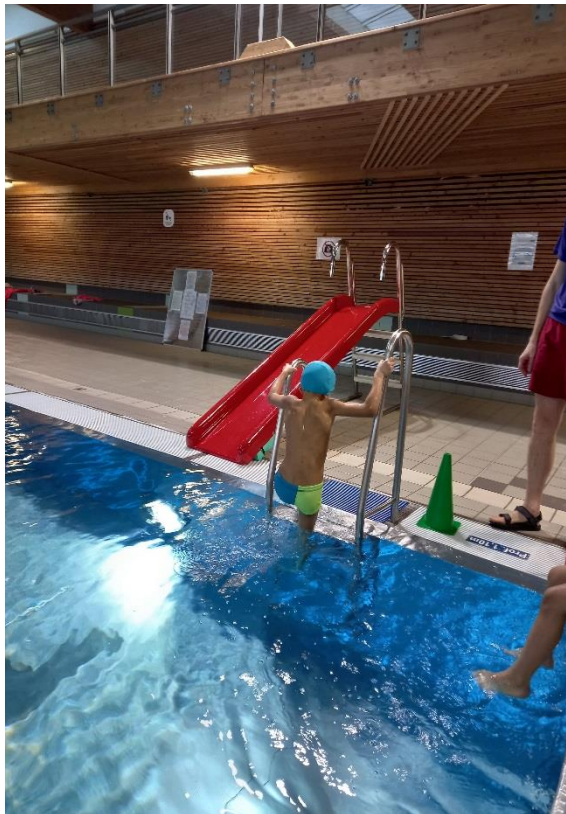


Les anneaux



Le cerceau

# La séance

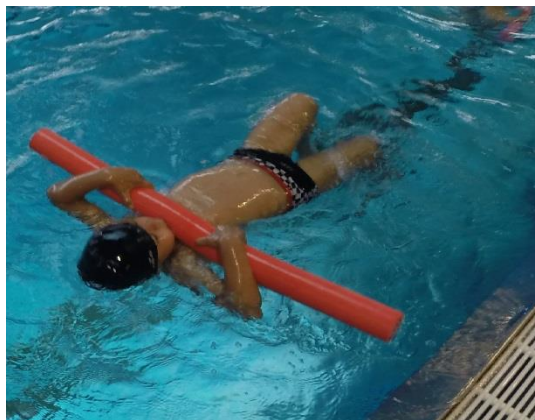


**J'entre dans l'eau (entrée)**

# La séance



**Je me déplace  
(déplacement)**



# La séance



**Je vais sous l'eau  
(immersion)**



# La séance

## Je flotte (flottaison)





# La séance

## Je sors de l'eau (sortie)



# La fin de la séance



**Si j'entends 3 coups de sifflet,  
je sors vite de l'eau.**

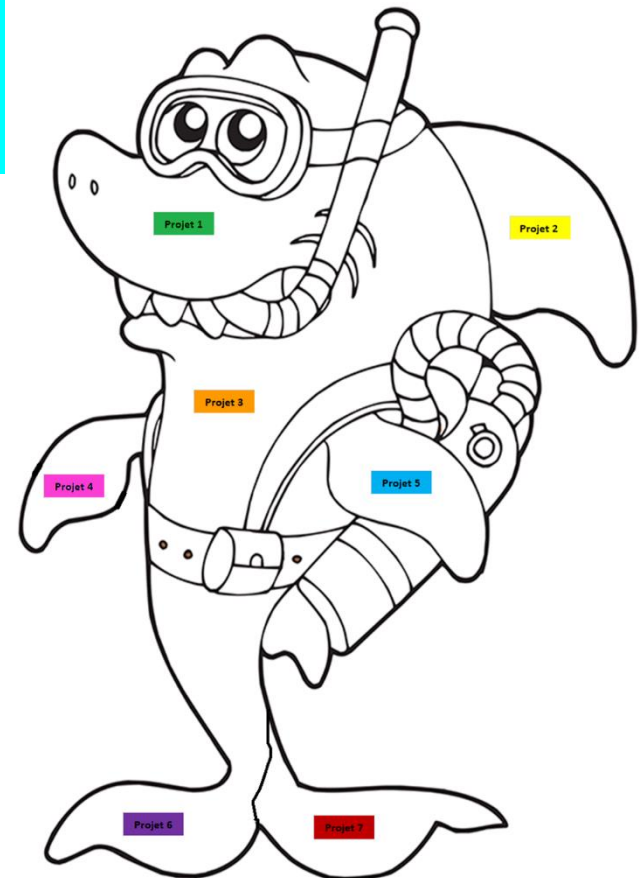
**Je fais le bilan de la séance  
avec le MNS.**



**Je me dirige avec ma  
classe vers les douches.**




# En classe


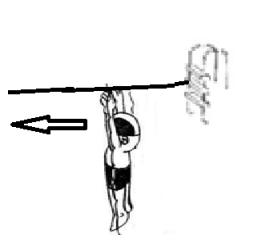
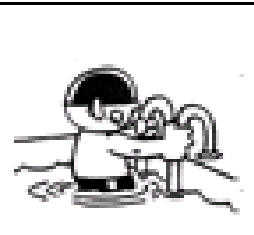
Je parle de la séance avec ma classe et je colorie mon requin en m'aidant de la légende.



# Le projet requin

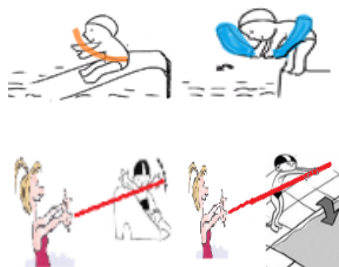
## et ses différents projets ...

Projet 1		
Entrer seul dans l'eau		Mes épaules doivent être dans l'eau
Se déplacer en tenant le bord		Mes épaules doivent être dans l'eau
Sortir seul de l'eau		Je dois sortir seul de l'eau

Projet 2		
Entrer seul dans l'eau		Mes épaules doivent être dans l'eau
Se déplacer en immersion totale		Ma tête doit être dans l'eau
Sortir seul de l'eau		Je dois sortir seul de l'eau

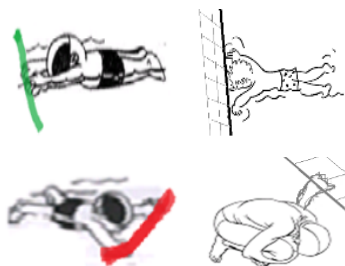
### Projet 3

**Sauter ou glisser au toboggan avec aide**



**Pour réussir, mes pieds doivent toucher l'eau en premier sans lâcher le matériel**

**Flotter d'une ou plusieurs façons avec aide**



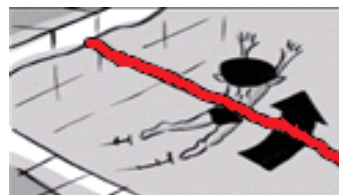
**Pour réussir, je dois rester immobile et garder chaque position 3 secondes à la surface**

**Se déplacer avec une main au bord**



**Pour réussir, ma tête doit être dans l'eau**

**Passer sous une perche**










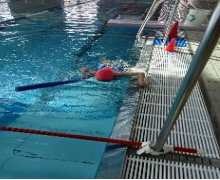








**Pour réussir, je dois passer seul de l'autre côté de la perche**

# Des exercices pour s'entraîner

Les exercices d'entraînement sont là pour t'aider à réussir ton projet. Il en existe un pour chaque projet.

Tu peux entourer les photos lorsque tu as réussi 3 fois l'exercice.

Projet 3	EXERCICE 1	EXERCICE 2	EXERCICE 3
Sauter ou glisser au toboggan avec aide	Avec l'aide d'un adulte, je saute dans l'eau en lui tenant une ou deux mains. <b>Je dois avoir les épaules sous l'eau.</b>	Assis au bord avec une frite sous chaque bras, je me laisse tomber dans l'eau. <b>Je dois avoir les épaules sous l'eau.</b>	Accroupi avec deux frites, j'entre dans l'eau. <b>Je dois avoir les épaules sous l'eau.</b>
			
Flotter d'une ou plusieurs façons avec aide	En me tenant au mur, je mets la tête sous l'eau pendant <b>3 secondes.</b>	En me tenant au mur, je mets la tête dans l'eau et je regarde le fond du bassin pendant <b>3 secondes.</b>	Avec 2 frites, je fais une étoile de mer sur le ventre pendant <b>3 secondes.</b>
			
Se déplacer avec une main au bord	Je me déplace avec une main sur la frite et une main sur le mur <b>jusqu'à la perche horizontale.</b>	Je me déplace avec deux frites le long du mur <b>jusqu'à la perche horizontale.</b>	Je me déplace avec une frite le long du mur <b>jusqu'à la perche horizontale.</b>
			
Passer sous une perche en surface et sortir seul de l'eau	Accroché au bord je mets toute la tête sous l'eau. <b>Je dois souffler pendant 5 secondes.</b>	Avec l'aide d'un adulte, je passe sous la perche. <b>Ma tête ne doit pas toucher la perche.</b>	Je passe sous une frite. <b>Ma tête ne doit pas toucher la frite.</b>
			

# Le diplôme de la piscine

## MON DIPLOME

\_\_\_\_\_ a validé le projet \_\_\_\_\_  
au cours de l'année \_\_\_\_ / \_\_\_\_  
Signature MNS / Professeur des écoles:

projet 1

Entrer seul dans l'eau	
Se déplacer en tenant le bord	
Sortir seul de l'eau	

projet 3

Sauter ou glisser au toboggan avec aide	
Flotter d'une ou plusieurs façons avec aide	
Se déplacer avec une main au bord	
Passer sous une perche en surface et sortir seul de l'eau	

projet 4

Sauter ou chuter dans l'eau	
Se laisser remonter	
Flotter de différentes façons sans matériel	
Passer sous un tapis	
Regagner le bord et sortir seul de l'eau	

projet 6

Entrer dans l'eau par la tête et remonter à la surface	
Parcourir 10m en position ventrale, la tête immergée	
Se retourner et flotter sur le dos avec le bassin en surface	
Descendre à la perche et se laisser remonter sans bouger	
Regagner le bord et sortir seul de l'eau.	

projet 1

projet 2

projet 2

Entrer seul dans l'eau	
Se déplacer en immersion totale	
Sortir seul de l'eau	

projet 5

Descendre par le toboggan sans aide	
Parcourir 5 m en position ventrale sans aide, la tête immergée	
Se retourner et flotter sur le dos, sans matériel et avec l'aide du mur	
Récupérer un anneau dans la cage avec la main	

projet 4

projet 5

projet 7

Plonger	
Se déplacer 12,5 m sur le ventre puis 12,5 m sur le dos	
Enchaîner une étoile de mer ventrale puis une étoile de mer dorsale	
Faire un plongeon canard et attraper un objet	

projet 6

projet 7

À LA PISCINE, LES ENFANTS RESTENT,  
SOUS LA RESPONSABILITÉ DES PARENTS  
ET DES ADULTES ACCOMPAGNANTS

# Les règles d'or à la piscine

- je ne cours pas à la piscine
- Je garde mon bonnet de bain sur la tête toute la séance
- Je ne crie pas
- Je ne pousse pas les autres
- Je range mon matériel
- Je sors de l'eau le plus vite possible aux coups de sifflets
- Je demande à un adulte pour aller aux toilettes
- Je fais attention en sautant dans l'eau



