

Cahier du nageur

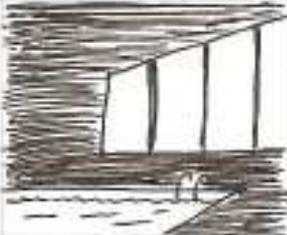
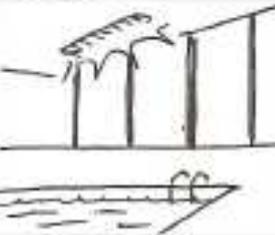
*Activités à mener en classe
avant, après la séance de natation*

Niveau CP

Discipline	Objectifs	Activités n°
EPS	↳ Aider les élèves à gérer leurs émotions (verbalisation, recueil de représentations)	
	↳ Aider les élèves à s'approprier le dispositif, les matériels, les règles de fonctionnement de la piscine	
	↳ Aider les élèves à se mettre en projet pour la séance de natation	
	↳ Aider les élèves à s'évaluer, faire le bilan de ce qui a été fait et appris à la piscine	
Lecture, écriture, découverte du monde	↳ Aider les élèves à se repérer dans l'espace et le temps de la piscine	
	↳ Aider les élèves à apprendre à lire, écrire	
	↳ Aider les élèves à comprendre la matière (l'eau)	

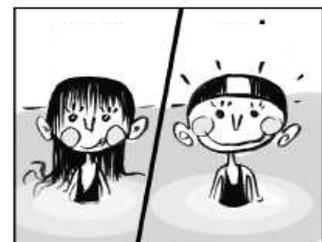
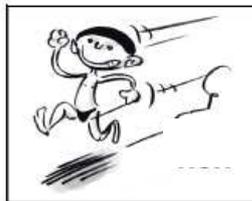
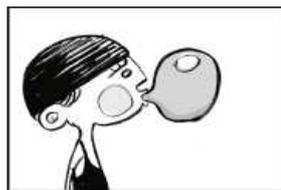
Activité n°1 : Dessine toi à la piscine :

Activité n°2 : Sur chaque ligne colorie l'étiquette qui te correspond le mieux.

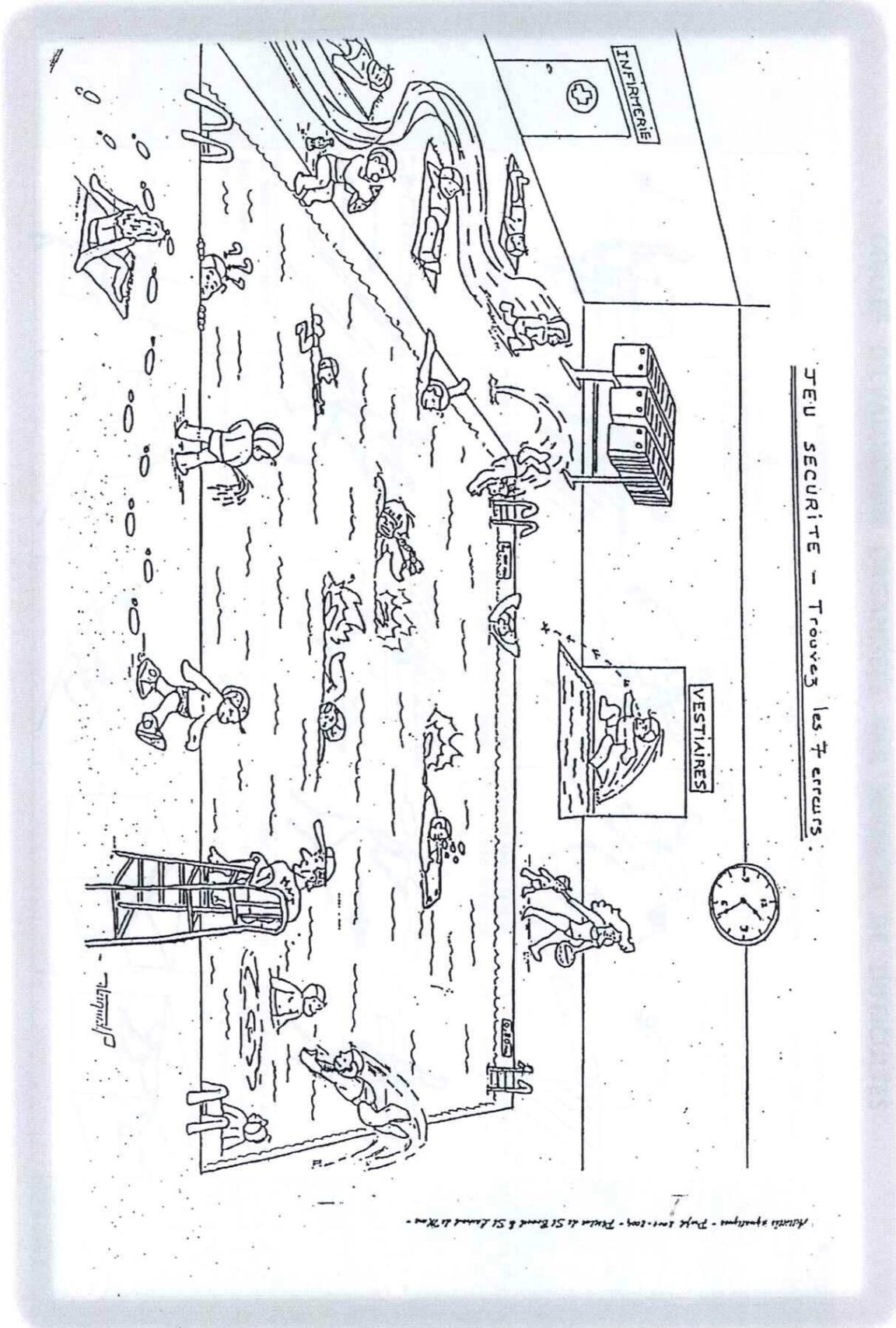
Je me sens bien.			J'ai eu peur.
J'ai eu trop chaud.			J'ai eu froid.
Je suis content.			Je suis triste.
C'est trop sombre.			C'est lumineux.
C'est bruyant.			C'est calme.
C'est trop profond.			Ce n'est pas profond.

Activité n°3 : Découpe et colle les images dans la bonne case : On doit/on ne doit pas.
Puis explique à l'oral (CP), à l'écrit (CE1) ce que veulent dire ces images :

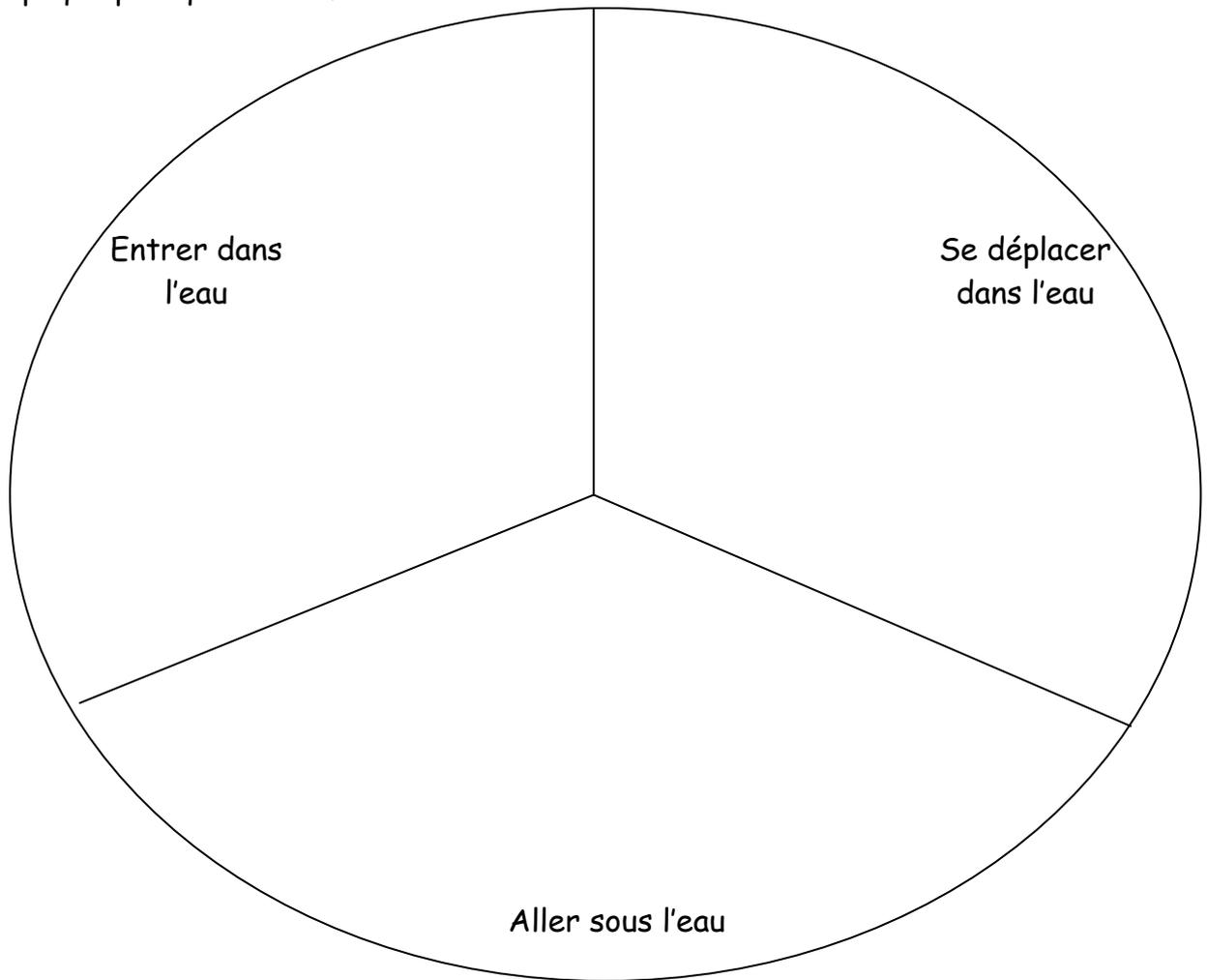
<p>On doit :</p> 	<p>On ne doit pas :</p> 
--	---

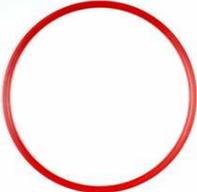
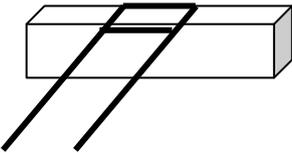


Activité n°4 : Trouve les 7 erreurs :



Activité n°5 : Découpe et colle les éléments dans les bonnes cases. Puis oralement explique pourquoi tu as fais ces choix :



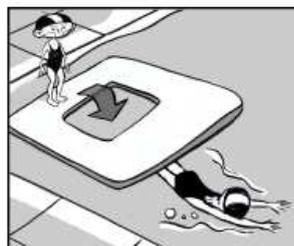
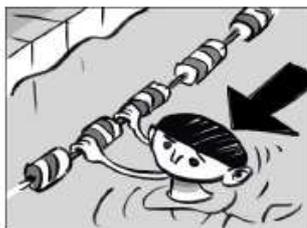
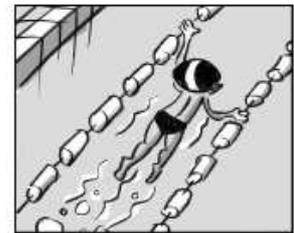
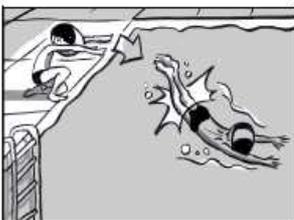
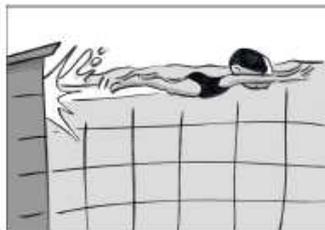
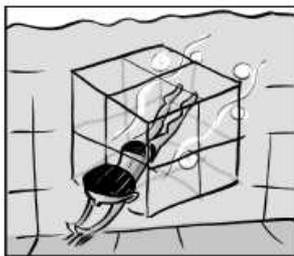
 <p>Un cerceau</p>	 <p>Un tapis</p>	 <p>Un tapis troué</p>	 <p>Des perches horizontales</p>
 <p>Une cage à écureuils</p>	 <p>Une perche oblique</p>	 <p>Une échelle</p>	 <p>Une frite</p>
 <p>Une ligne d'eau</p>	 <p>Des perches verticales</p>	 <p>Un plot</p>	

Activité n°7 : Classe ces actions dans les 3 familles : entrées, déplacements, immersions ; Justifie à l'oral :

Entrer dans l'eau (ENTREES)

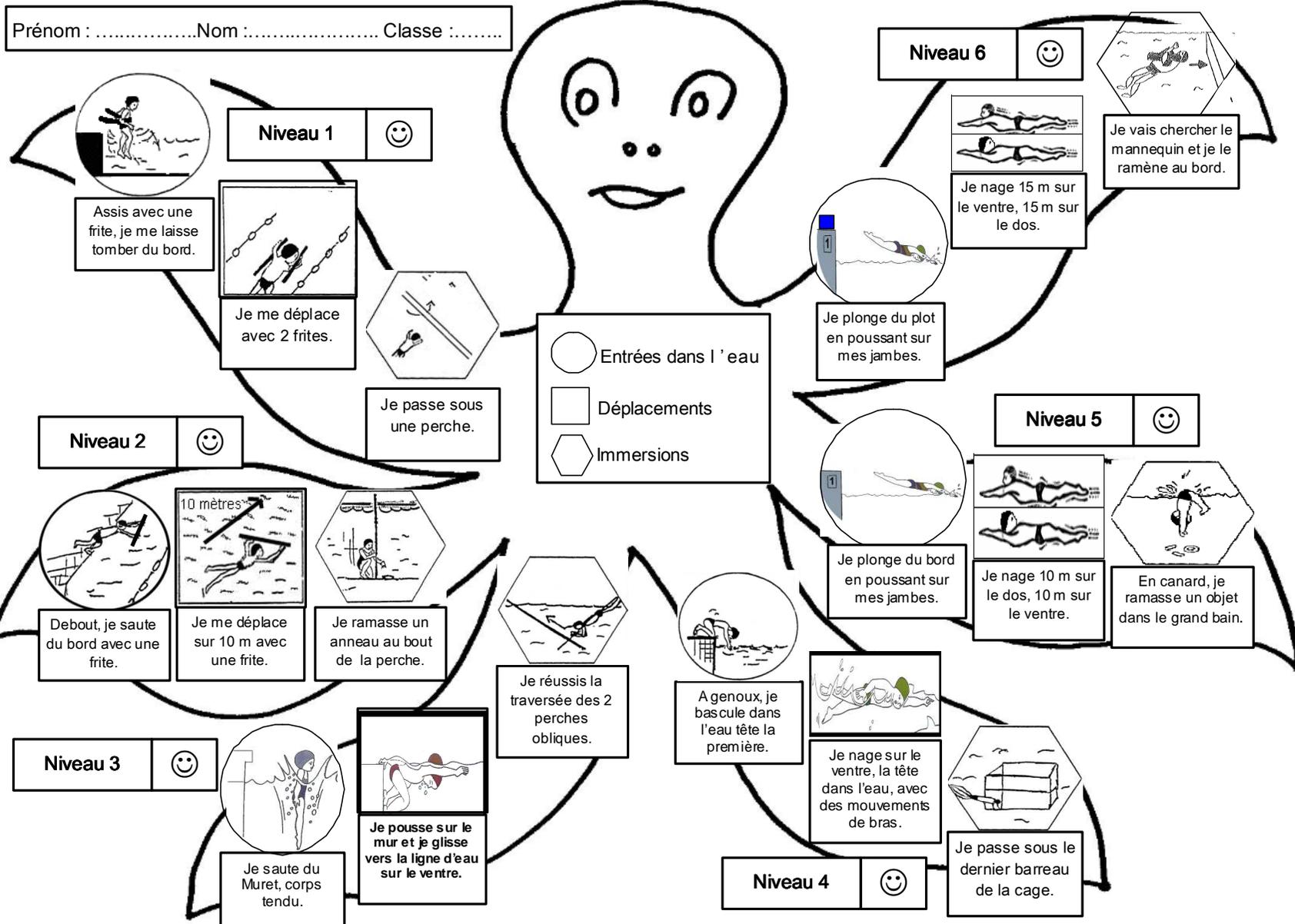
Se déplacer dans l'eau (DEPLACEMENTS)

Aller sous l'eau (IMMERSIONS)

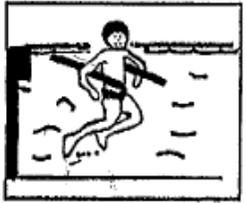
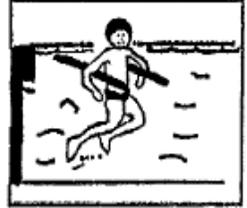
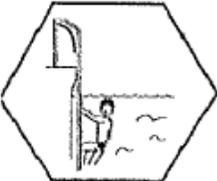
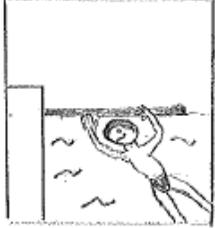


Classe ces actions de la plus facile à la plus difficile. Puis explique ton choix :

Fiche n°8 :

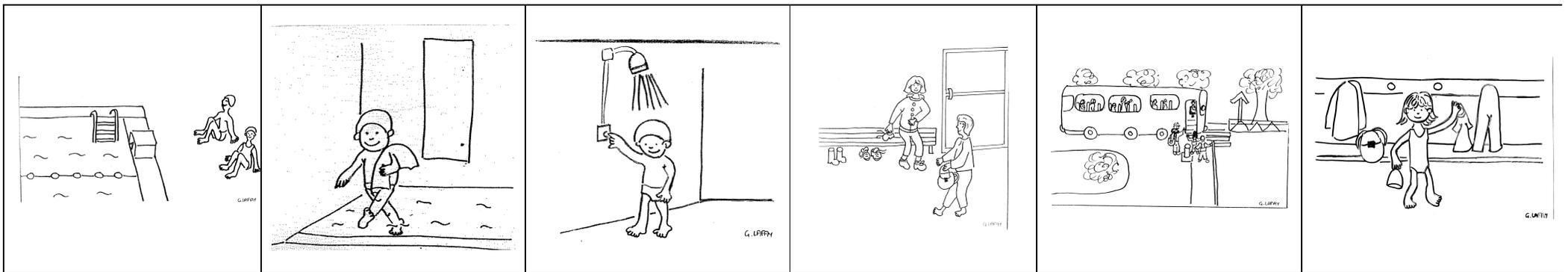


Fiche n°9 (exemple) :

NIVEAU 1	Exercices A	Exercices B	Exercices C	Exercices D	TESTS DE VALIDATION
ENTRÉES	<p>Je descends par l'échelle au petit bain.</p> 	<p>Je descends à reculons au mur du petit bain.</p> 	<p>Avec 2 frites je saute de l'échelle.</p> 	<p>Assis, avec 2 frites, je me laisse tomber du bord.</p> 	<p>Assis, avec 1 frite. je me laisse tomber du bord.</p> 
DEPLACEMENTS	<p>Je me déplace le long du mur.</p> 	<p>J' utilise les 2 perches pour me déplacer</p> 	<p>Je me déplace à la ligne d'eau, coudes et épaules dans l'eau.</p> 	<p>Je m'appuie sur deux frites et je compte jusqu'à dix.</p> 	<p>Je me déplace avec 2 frites.</p> 
IMMERSIONS	<p>Je fais des bulles avec ma bouche.</p> 	<p>Je mouille mon visage en regardant mes pieds.</p> 	<p>Je descends à l'échelle pour cacher ma tête sous l'eau.</p> 	<p>Je cache sous l'eau ma tête en tenant une perche.</p> 	<p>Je passe sous une perche.</p> 

Activité n°10 : L'histoire de la piscine. De l'école au bord du bassin.

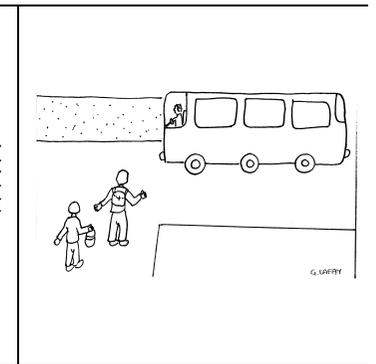
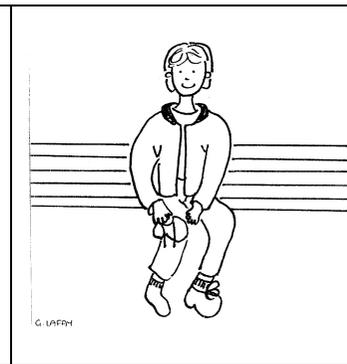
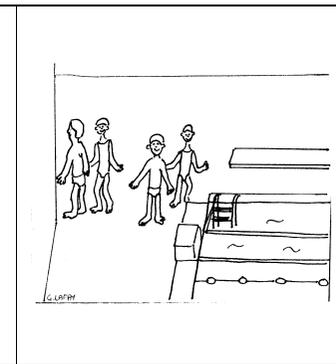
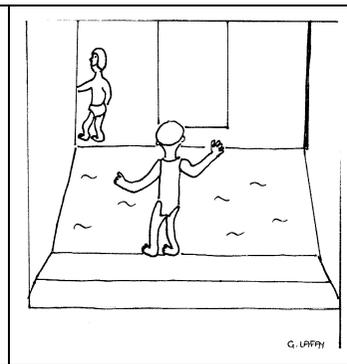
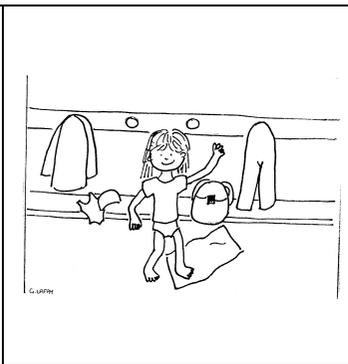
Je monte dans le car qui va à la piscine.	Je quitte mes chaussures et mes chaussettes dans le hall.	Je me mets en maillot de bain dans le vestiaire.	Je me douche.	Je passe dans le pédiluve.	Je m'assieds au bord du bassin.



Activité n°11 : L'histoire de la piscine. Après la baignade.



Je me mets en rang devant le pédiluve.	Je passe dans le pédiluve.	Je me rince sous la douche.	Je me rhabille dans le vestiaire.	Je remets mes chaussettes et mes chaussures dans le hall.	Je reprends le car qui va à l'école.



Activité n°12 : CP/CE1 : Découpe les images des lieux de la piscine, dis à quoi elles correspondent et colle les dans l'ordre de la séance :
CE1 : Ecris une phrase qui explique chaque image.



Fiche n°13 : Pistes d'activités en lecture :

D'après Annie Pourtier CPC Bourgoin-Jallieu 3

- « *Ninon a peur de l'eau* » - Nadja – L'école des loisirs- 1989
- « *La première fois à la piscine* » - Rosemary Wells- L'école des loisirs- 1996
- « *A la piscine* » - album du Père Castor – Flammarion
- *DOREMI magazine n° 19* - « *Les pieds dans l'eau* »- Ed. Averborde- 1997
- *Toboggan magazine n° 54* - MILAN- mai 1985
- « *Piscine maudite* » - HERAULT Pascal- NATHAN
- « *Aventure à la piscine* » - DANIEL François- GOUICHOUX René- Hatier
- « *Vive la piscine* » - AMANT Kathleen- Mijade
- « *Célestin, je dis non aux jeux dangereux* » - BRIANT Véronique- Pocket Jeunesse
- « *Comme un poisson dans l'eau* »- CANTIN Marc- Flammarion
- « *Bateau sur l'eau* » - BOURRE Martine- Didier Jeunesse
- « *Où va l'eau de la baignoire ?* » - AGOPIAN Annie- Didier
- « *Je ferme le robinet* » - GOMBERT Jean-René- L'élan vert
- « *La maîtresse en maillot de bain* » - Béatrice Rouer – Rouge et or
- « *Plouk* » - Christel DESMOINAUX – L'école des loisirs
- « *Bonjour bébé loutre* » - MC et JG BAILLET - Ecole des Loisirs
- « *J'ai peur de l'eau* » - P BISINSKI
- « *La leçon de natation* » - film d'animation – D DE VENT - 2008
- « *Mastic va à la piscine* » - M FORDACQ et F GIRARD - Tourbillon
- « *Zoé et Théo* » - C. METZMEYER – Casterman
- « *Marie dans l'eau* » - Suzanne STRUB- L'école des Loisirs- PASTEL- 1990

NOTIONS	ACTIVITES NATATION	J'apprends en EPS	EXPERIMENTATIONS en classe	J'ai observé
<p>2 - Equilibre <i>la répartition des forces crée une position d'équilibre répartition des masses, des appuis</i></p> <p>Question : Peut on rester immobile dans l'eau dans n'importe quelle Position ?</p>	<p>Travail sur l'équilibrage</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'équilibrer avec des grands puis avec des petits tapis ou divers matériels (ballon, planche, frite ..) - faire le bouchon vertical pendant 35'' - faire l'étoile de mer seul ou à plusieurs (natation synchro) - faire les « icebergs », « l'œuf » avec un ballon sur le ventre - trouver le plus de positions possible - varier la position des segments - passer d'une position à une autre / de l'équilibre ventral à dorsal - roulade avant / arrière 	<p>- J'accepte l'absence de mouvement</p> <p>constats</p> <ul style="list-style-type: none"> - On ne tombe pas dans l'eau. - L'eau me porte - Si je ne bouge pas, je peux rester immobile, mon corps s'équilibre - Si je bouge, mon corps retrouve un nouvel équilibre - plus je suis replié sur moi, plus l'équilibre est difficile à trouver <p>conclusions</p> <ul style="list-style-type: none"> -Je peux trouver plusieurs équilibres stables même sans appui solide (contrairement à l'équilibre du terrien) <p><i>Je peux choisir un équilibre : plus je suis allongé plus c'est facile</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - pâte à modeler plus ou moins déformée, plus ou moins aplatie 	<p><i>Chaque objet s'équilibre dans l'eau de manière différente selon sa forme</i></p> <p><i>L'équilibre horizontal est facilité par une plus grande surface de contact avec l'eau</i></p>

NOTION	ACTIVITE NATATION	J'apprends en EPS	EXPERIMENTATIONS en classe	J'ai observé
<p>3- Résistance Hydrodynamisme <i>L'eau freine le déplacement en fonction de la surface qui s'y oppose</i></p> <p>Question : Pourquoi ne nage-t-on pas debout ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Course en eau peu profonde - Avancer dans l'eau avec une planche immergée (variation de l'angle) ou autre objet - Se laisser tirer par une corde - Activité à répéter en variant la vitesse et l'incidence - Se déplacer en avant et en arrière sur un tapis en poussant l'eau (à cheval sur une frite, couché sur une planche) - pousser quelqu'un sur un tapis - se déplacer par la seule action des jambes <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer par la seule action des bras 	<p>J'accepte d'aller en eau profonde Je garde une position plus ou moins allongée</p> <p>constats C'est plus difficile quand il y a quelque chose qui freine C'est plus facile quand on est allongé</p> <p>conclusions <i>Pour me déplacer dans l'eau, il faut que je m'allonge et que je repousse l'eau dans le sens inverse. J'oriente l'appui. Il faut de la force</i></p>	<p>Roue à aubes ?</p>	<p><i>Il existe une résistance liée à la surface</i></p> <p><i>L'eau freine le déplacement mais je peux m'appuyer dessus pour avancer Il faut une source d'énergie</i></p>

<p>4-Propriété de l'air <i>il existe, il se déplace, se conserve, se dilate (bulles grossissent en remontant)</i></p> <p>Question : Peut-on ouvrir la bouche dans l'eau ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Faire des bulles avec un tubas - souffler dans des pailles avec la bouche - faire avancer en soufflant une balle de tennis, un ballon / jeu 1 contre 1 -faire le plus grand nombre de bulles en soufflant sous l'eau - faire des grosses bulles - faire des paquets de bulles - Jeux de bulles avec le nez ou la bouche, varier l'intensité, - jeux de voix (parler sous l'eau) - gonfler un ballon de baudruche sous l'eau - Aller respirer dans une caisse transparente retournée (si matériel !) 	<p>Constats Si je fais ...il se passe J'ose respirer hors de l'atmosphère habituelle (espace réduit, fermé)</p> <p>Conclusions Je peux expirer dans l'eau</p> <p><i>Je dissocie inspiration (hors de l'eau) et expiration (dans l'eau)</i></p> <p><i>Je contrôle mon débit respiratoire</i></p>	<p>Travail sur l'air en mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enfoncer un seau retourné - Bateau au sec sous la cloche - Transvasements d'air (bouteille coupée enfoncée dans l'eau / bouchon remplacé par ballon de baudruche) 	<p><i>L'air existe, il se déplace</i> <i>L'air remonte</i> <i>Il permet la respiration</i></p> <p><i>L'air se conserve, on peut l'enfermer</i> <i>L'air est incolore</i></p>
--	--	---	---	---