



# CAHIER DU NAGEUR



CP

2020

2021



J'écris ou je dicte à l'adulte ce que je pense faire à la piscine.

---

---

---

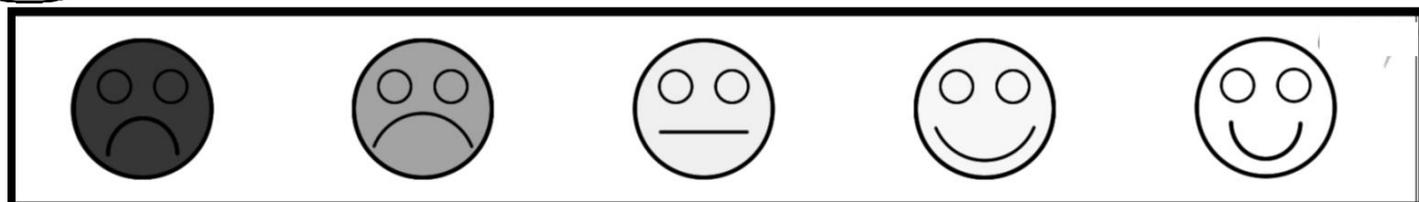
---

---

---



J'entoure le dessin qui correspond à mon ressenti avant d'aller à la piscine.



J'explique pourquoi.

---

---

---

---

---

---



Je me dessine à la piscine.

complète



Le ..... je vais à la piscine.

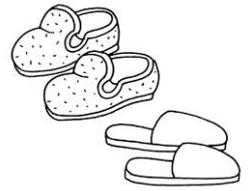
Je dois préparer mon sac le ..... soir.



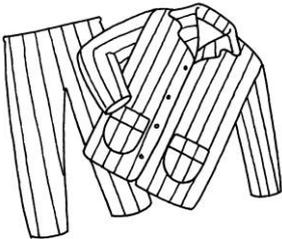
mon bonnet de bain



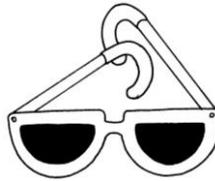
ma brosse à dents



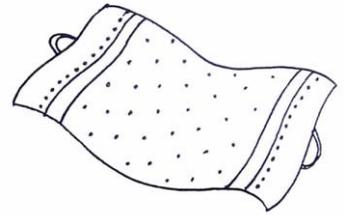
mes pantoufles



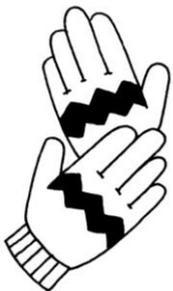
mon pyjama



mes lunettes de soleil



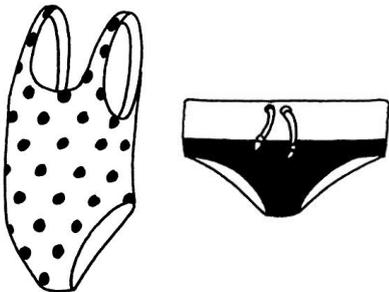
ma serviette



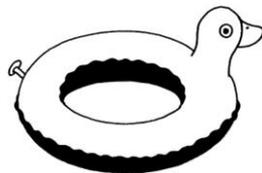
mes gants



mon bonnet de laine



mon maillot de bain



ma bouée



mon peigne / ma brosse



# LES REGLES D'OR A LA PISCINE



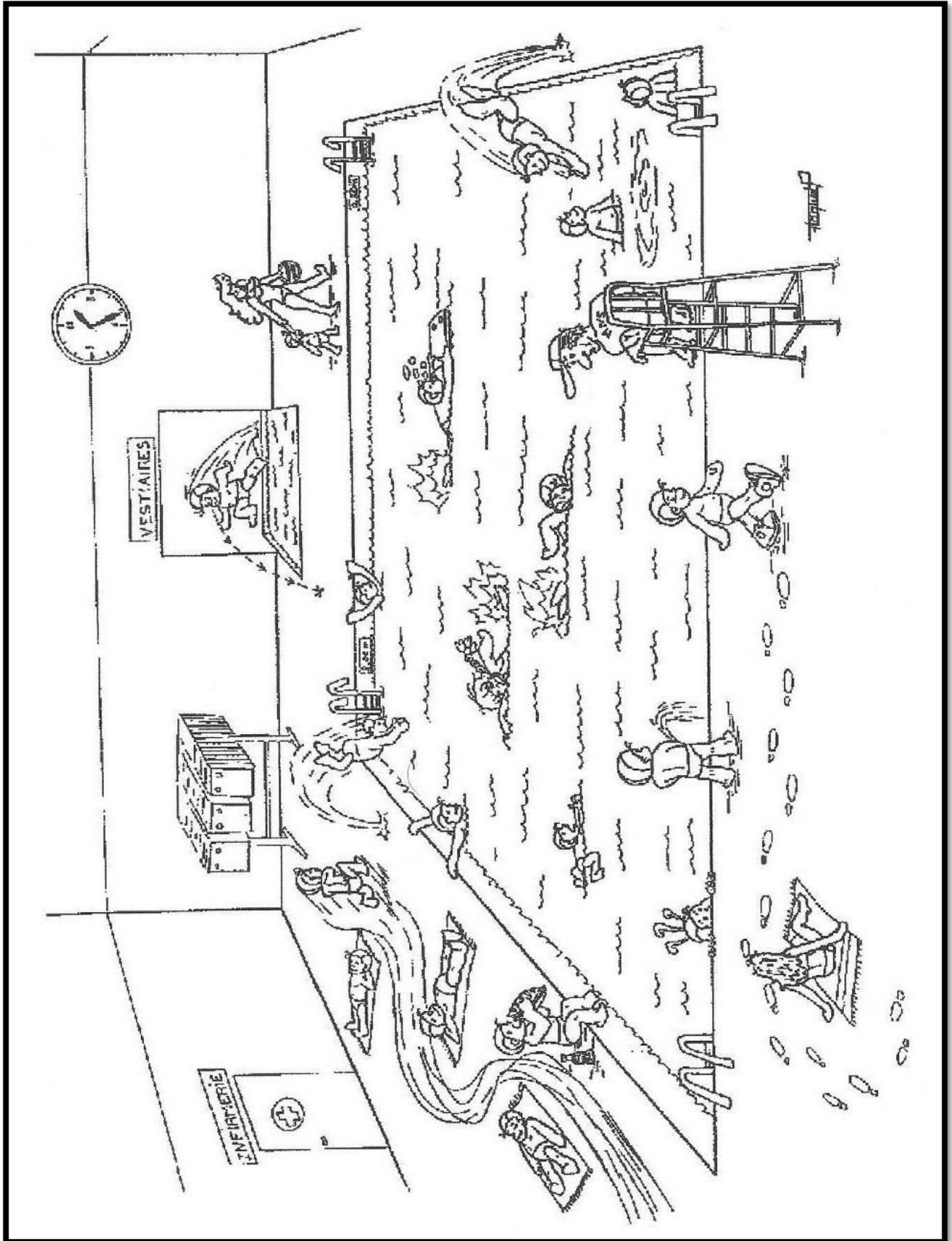
cherche

et

entoure



Je cherche et j'entoure les 7 erreurs.



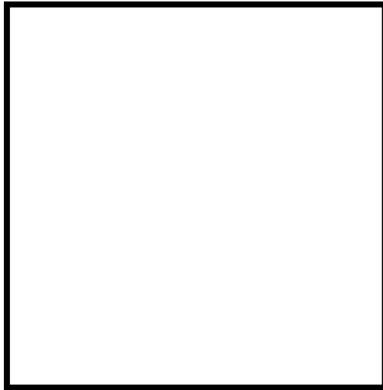


# LES REGLES D'OR A LA PISCINE

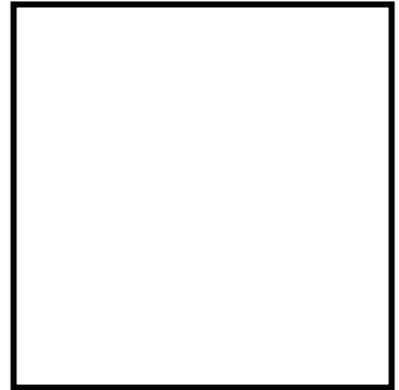


Colle les illustrations des règles d'or.

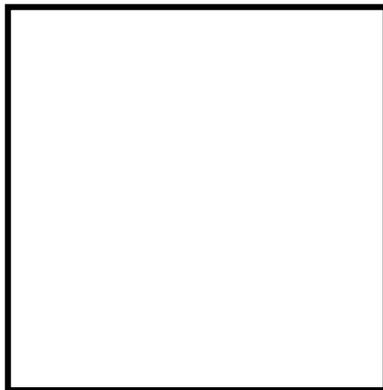
POUR L' HYGIENE



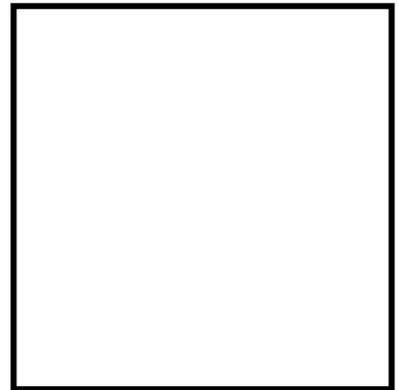
Je mets mon maillot de bain dans le vestiaire.



Je passe dans le pédiluve.

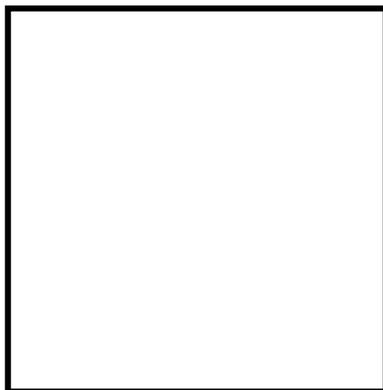


Je vais aux toilettes avant d'aller dans l'eau.

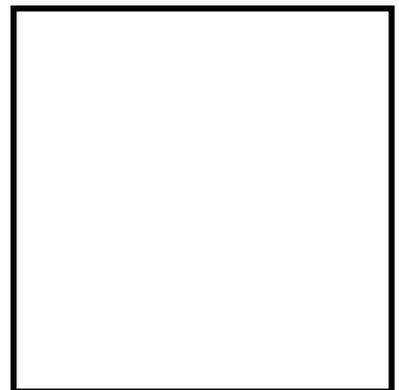


Je prends une douche avant et après la séance.

POUR L' ENTRAIDE



J'encourage mes camarades.



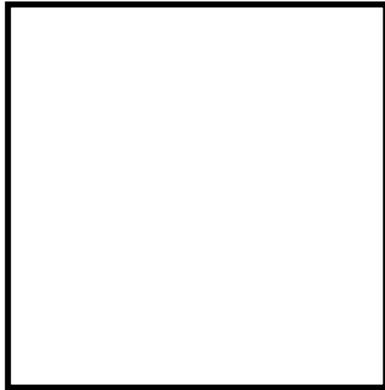
Je range le matériel.



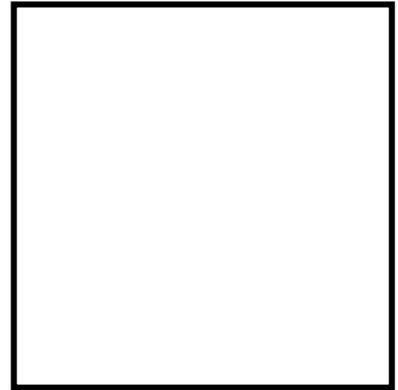
# LES REGLES D'OR A LA PISCINE



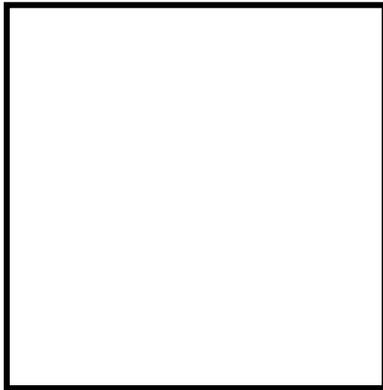
Colle les illustrations des règles d'or.



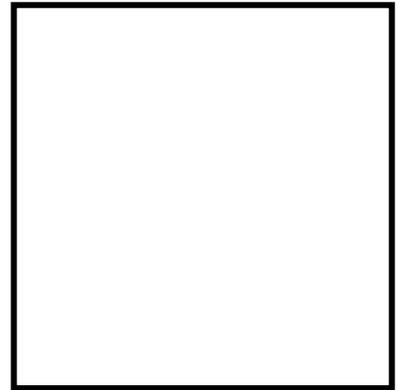
Je sors de l'eau  
au coup de sifflet.



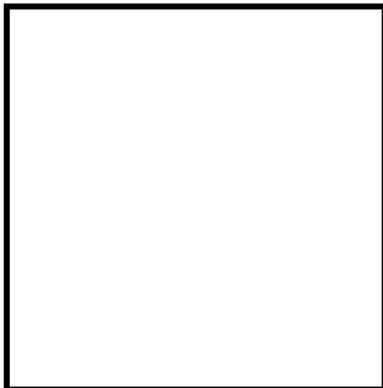
J'écoute les consignes  
et je les respecte.



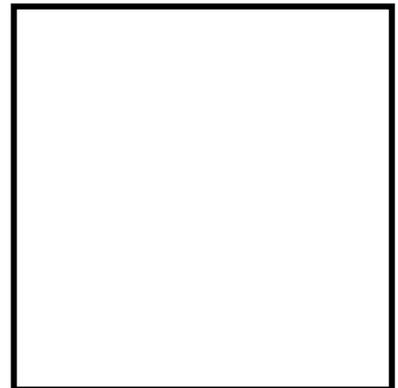
Je ne pousse pas  
mes camarades.



Je ne cours pas.



Je ne coule pas  
mes camarades.



Je ne crie pas.

POUR LA SECURITE

# DE L'ÉCOLE AU BORD DU BASSIN



Colle les dessins dans l'ordre chronologique.

1

Je monte dans le car.

2

Je me mets en maillot de bain dans le vestiaire.

3

Je passe aux toilettes.

4

Je me douche.

5

Je passe dans le pédiluve.

6

J'attends pour entrer sur le bassin.

# ENTREES – DEPLACEMENTS - IMMERSIONS



Colle les illustrations des actions dans la famille correspondante, de la plus facile à la plus difficile.

**ENTREES** : entrer dans l'eau

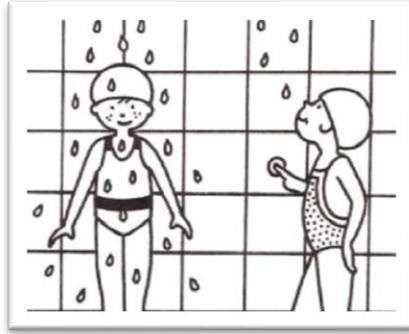
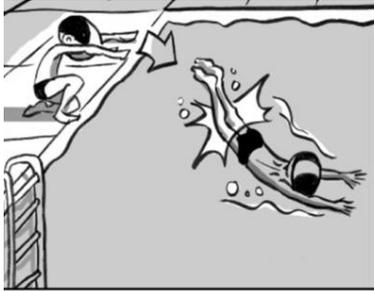
**DEPLACEMENTS** : se déplacer dans l'eau

**IMMERSIONS** : aller sous l'eau

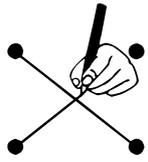
# LE VOCABULAIRE DE LA PISCINE



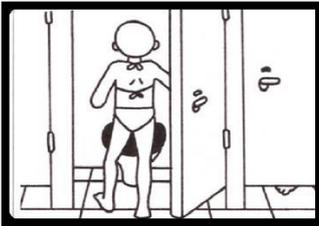
Colle les actions sous l'illustration correspondante.



# LE VOCABULAIRE DE LA PISCINE

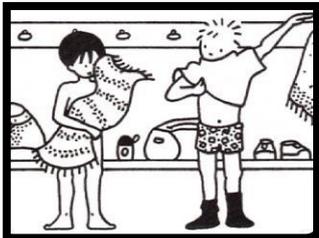
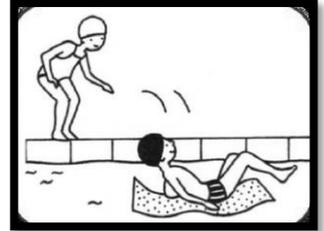


Relie les images à la bonne étiquette.



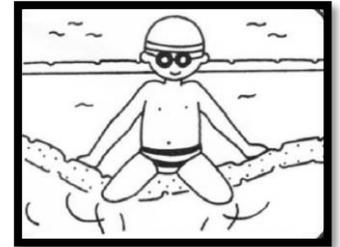
le vestiaire

la perche



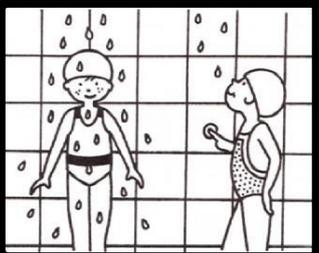
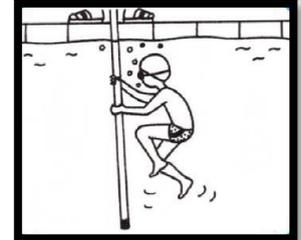
les toilettes

la ligne  
d'eau



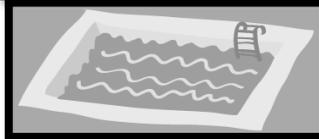
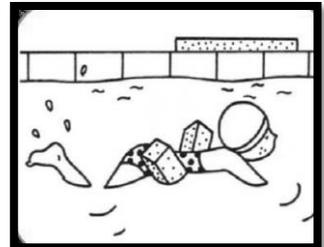
la douche

un tapis



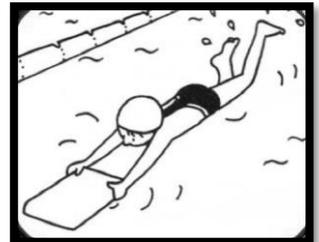
le pédiluve

une planche



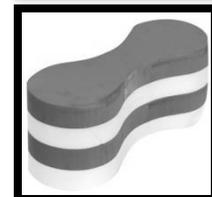
un maillot  
de bain

une frite



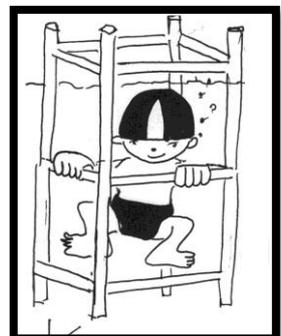
le bassin

une  
cacahuète



une échelle

la cage à  
écureuils





Je dessine mon moment préféré.



Je raconte mon moment préféré.

---

---

---

---

---

---

---



Coche les phrases avec lesquelles tu es d'accord.

- J'adore les séances de piscine.
- J'ai encore un peu peur d'aller à la piscine.
- Je n'aime pas trop les séances de piscine.
- J'aime sauter dans l'eau.
- J'aime être dans l'eau.
- Je n'aime pas être sous l'eau.
- Il fait trop froid.

# MES ACTIONS A LA PISCINE

## ENTREES DANS L'EAU



1	2	3	4	5	6
J'entre par l'échelle	Assis au bord, je me laisse glisser dans l'eau	Je saute en allumette	Depuis le tapis, je fais une roulade arrière	Depuis le tapis, je fais un plongeon à genoux	Je fais un plongeon debout

## DEPLACEMENTS



1	2	3	4	5	6
Je me déplace le long du mur	Je me déplace entre les perches parallèles	Je me déplace sur le ventre avec une frite	Je me déplace sur le dos	Je fais une fusée	Je me déplace sans matériel

## IMMERSIONS



1	2	3	4	5	6
Je mets la tête sous l'eau	Je vais chercher un objet avec la perche verticale	Je passe sous les barreaux de la cage	Je descends à la perche oblique	Je fais une fusée à travers un cerceau	Je traverse la cage sans m'aider des barreaux

## FLOTTAISONS



1	2	3	4	5	6
Je fais l'étoile de mer sur le ventre avec aide	Je fais l'étoile de mer sur le ventre sans aide	Je fais l'étoile de mer sur le dos avec aide	Je fais l'étoile de mer sur le dos sans aide	Je fais la boule	J'enchaîne une étoile de mer dorsale et une étoile de mer ventrale

