

**PROJET**  
**PEDAGOGIQUE**  
**SCOLAIRE**



**SAISON 2023-2024**

# Sommaire

<b>1. Introduction .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Présentation générale .....</b>	<b>3</b>
1. Présentation de l'établissement .....	3
2. Arrivée, circulation et départ de la piscine .....	3
3. Sécurité.....	3
4. Encadrement.....	4
<b>3. Organisation pédagogique .....</b>	<b>5</b>
1. Organisation des séances .....	5
2. Programmation des séances.....	5
3. "Evaluation initiale" .....	6
4. "Enseignement progressif et structuré" .....	6
5. Aménagement des bassins.....	8
6. Evaluation Terminale.....	9
<b>4. Ecoles maternelles .....</b>	<b>9</b>
<b>5. Annexes : .....</b>	<b>10</b>

## 1. Introduction

La Piscine du Carrousel a été restaurée pour répondre à différentes attentes en termes de sport, de loisirs et de bien-être tout en mettant l'accent sur les énergies renouvelables et le respect de l'environnement. C'est un équipement de Dijon Métropole, animé et géré par l'UCPA (Union nationale des Centres sportifs de Plein Air) ouvert prioritairement au grand public, notamment grâce à ses larges plages horaires. Les groupes scolaires, clubs sportifs, associations culturelles, et entreprises bénéficient, quant à eux, de modalités d'accueil spécifiques.

L'une des spécificités liées à la venue des groupes scolaires consiste à accueillir les écoles primaires et maternelles dans le cadre d'un projet pédagogique scolaire. Cet outil sert de guide aux enseignants et aux maîtres-nageurs afin qu'ils puissent organiser l'apprentissage progressif du "savoir nager".

Pour cette nouvelle année 2023-2024, le projet pédagogique Scolaire de la Piscine du Carrousel évolue pour répondre au mieux au cadre contraint par la circulaire du 28/02/22 et aux attentes des éducateurs. L'objectif prioritaire consiste à permettre aux enfants d'atteindre l'autonomie aquatique. Pour ce faire, nous proposons d'organiser le projet pédagogique en deux temps : un temps d'exploration du milieu aquatique facilité par l'aménagement du milieu et un temps d'enseignement.

## 2. Présentation générale

### 1. Présentation de l'établissement

La Piscine du Carrousel est équipée de 3 bassins :

- le bassin nordique : 50 mètres, 7 couloirs, de 1,30 mètre à 2 mètres de profondeur équipé d'un sas pour une mise à l'eau à l'intérieur ;
- le bassin 25 mètres : 4 couloirs, de 1,05 à 1,35 mètres ou 1,50 à 1,80 mètres de profondeur, possédant une rampe d'accès. Le niveau de l'eau peut donc être modulé.
- le bassin polyvalent : petit bassin de 0,90 à 1,40 mètres de profondeur
- la lagune : bassin de profondeur inférieur à 30cm avec splashpad.

### 2. Arrivée, circulation et départ de la piscine

Les classes pénètrent dans l'établissement par l'entrée réservée aux groupes du côté des vestiaires collectifs. L'arrivée sur site s'effectue 15 à 20 minutes avant le début de la séance. Pour entrer, les enseignants utilisent une carte et saisissent sur le boîtier noir le nombre de personnes présentes (enseignants + parents + parents accompagnateur).

Des vestiaires collectifs sont mis à disposition pour l'ensemble des classes.

Ils sont équipés de casiers et d'un vestiaire individuel pour l'enseignant.

Un planning est affiché à l'entrée et sur chaque porte. Il doit être respecté pour le bien de tous.

L'arrivée sur les plages du bassin d'échauffement se fait 5 à 10 minutes avant la séance. La circulation mise en place doit permettre le croisement des classes sur les plages des bassins (éviter les croisements dans les sanitaires).

Le retour dans les vestiaires puis la sortie de l'établissement se fait sous la responsabilité des enseignants et dans un délai raisonnable.

Les enseignants doivent rendre la carte d'accès à la structure après la dernière séance de natation.

### 3. Sécurité

#### Surveillance :

Dans le cadre scolaire, une surveillance est obligatoire pendant toute la durée de la présence des classes dans le bassin et sur les plages. Elle est rappelée dans le Plan d'Organisation des Secours et de

la Sécurité (POSS). La surveillance des bassins est assurée par un MNS qui est exclusivement affecté à cette tâche et, par conséquent, ne peut simultanément remplir une mission d'enseignement (prise en charge d'un groupe).

Les MNS sont en surveillance, active et permanente, quelque soient les classes présentes sur le bord du bassin. Ils s'assurent également que les taux d'encadrement sont bien respectés.

**Rappel :**

*Malgré cette présence et le partage de l'action pédagogique, l'enseignant conserve la responsabilité des élèves placés sous sa surveillance (article 1384 du code civil). La présence du personnel de surveillance au cours de l'enseignement de la natation ne modifie pas les conditions de mise en jeu de la responsabilité des enseignants.*

**Prévention et sécurité permanente :**

**L'enseignant (en tenue de piscine).**

- Renseigne l'effectif de sa classe dès l'entrée dans l'établissement (fiche de présence)
- Encadre les élèves dans les vestiaires et douches.
- Signale les élèves à "risque" et les élèves venant dans le cadre d'un projet d'accueil individualisé.
- Contribue au bon déroulement du POSS.

**Le MNS.**

- Fait l'appel (de son groupe).
- Raccompagne son groupe au point de rassemblement défini.

**Les accompagnateurs bénévoles (en tenue de "piscine").**

- Accompagnent les enfants désirant se rendre aux toilettes
- Surveillent les enfants ne pratiquant pas l'activité.

**Alerte et intervention :**

La personne la plus proche de l'accident alerte ou fait alerter le MNS de surveillance et intervient suivant ses compétences.

L'enseignant constatant l'incident, quelque soit le lieu (bassins, plage, douche, vestiaires, parking, ...), alerte ou fait alerter les MNS de surveillance. Les MNS sont dès lors responsables des soins et de la mise en œuvre du POSS. S'il y a un signal d'alarme générale (incendie), l'enseignant procède à l'évacuation des bassins et encadre ses élèves dans le cadre de la procédure d'incendie de la Piscine du Carrousel.

## **4. Encadrement**

L'encadrement est assuré par des maîtres-nageurs sauveteurs (MNS), des enseignants et des bénévoles. En fonction du niveau des élèves, les MNS et/ou enseignant pourront réaliser cet encadrement dans l'eau.

**Qualifications :**

L'encadrement est assuré par l'enseignant de la classe. Il participe activement à l'enseignement, notamment en prenant en charge un groupe de travail.

L'encadrement est également assuré par les MNS, soumis à l'agrément préalable de la directrice académique des services de l'éducation nationale et titulaire d'une carte professionnelle à jour.

Les bénévoles (souvent des parents) contribuent efficacement à la mise en œuvre de cet enseignement. Lorsqu'ils participent aux activités physiques et sportives, ils interviennent dans le cadre d'un agrément délivré par la directrice académique des services de l'éducation nationale.

À l'école maternelle, dans le cadre de leur statut, les agents territoriaux spécialisés des écoles maternelles (ATSEM) peuvent être associés à l'organisation des séances de natation uniquement pour les activités d'accompagnement (transport, vestiaire, toilette et douche).

## Taux :

### L'arrivée à la piscine

Le taux d'accompagnateurs pour 1 classe arrivant à la piscine est le suivant :

- En maternelle 3 adultes (1 enseignant et 2 bénévoles agréés);
- En élémentaire, 2 adultes (1 enseignant et 1 bénévole agréé);

### L'encadrement

Durant l'action pédagogique, la Piscine du Carrousel met à disposition un seul MNS par classe en encadrement. Le complément d'encadrement permettant la pratique des élèves est assuré par l'enseignant et si nécessaire des intervenants bénévoles ou des éducateurs territoriaux des APS.

### L'espace de travail

"Pendant toute la durée des apprentissages, l'occupation du bassin doit être appréciée à raison d'au moins 4 m<sup>2</sup> de plan d'eau par élève présent dans l'eau." (Circulaire de 2017). Le nombre maximum d'élèves dans chaque zone de travail est donc le suivant :

- Bassin de 25m : 73 enfants
- Bassin Polyvalent : 57 enfants

## 3. Organisation pédagogique

### 1. Organisation des séances

L'élaboration du planning de fréquentations des classes à la Piscine du Carrousel est réalisée par les services de l'éducation nationale tout en prenant en compte les contraintes structurelles de l'établissement. Elle est présentée au responsable des activités dès le mois de juin puis, dans la mesure du possible, corrigée en fonction des éléments liés à la rentrée scolaire au mois de septembre.

La Piscine du Carrousel a la capacité d'accueillir des écoles élémentaires le lundi, le mardi, le mercredi, le jeudi et le vendredi :

- Le matin, de 9h à 11h : 9h à 9h40 ; 9h40 à 10h20 ; 10h20 à 11h
- L'après – midi (hormis mercredi) de 14h à 15h20 : 14h-14h40 ; 14h40-15h20

### 2. Programmation des séances

Bien que la piscine du Carrousel ait un rayonnement sur l'ensemble du Grand Dijon, l'organisation de la pratique de la natation suit une programmation trimestrielle :

- 1<sup>er</sup> trimestre : du 18/09/2023 au 22/12/2023 (12 semaines)
- 2<sup>nd</sup> trimestre : du 08/01/2024 au 12/04/2024 (12 semaines)
- 3<sup>ème</sup> trimestre : du 29/04/2024 au 28/06/2024 (9 semaines : Massé Lundi, Mardi, Jeudi et vendredi matin et filé : Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi après-midi et Mercredi matin)

Les séances seront programmées sur la base de 12 séances en moyenne :

- **1 séance d'évaluation initiale** permettant de faire des groupes de compétences.
- **10 séances « d'enseignements progressifs »** et structurés organisés sous forme d'ateliers avec un allègement d'installations sur la deuxième partie de la séquence d'apprentissage
- **1 séance d'évaluation terminale** et de passage des tests départementaux et/ou nationaux. Les compétences des différents tests pourront également être évalué au fil des séances.

### 3. "Evaluation initiale"

L'évaluation initiale a pour but la construction de groupes homogènes. Pour ce faire, cette évaluation s'appuie sur une grille permettant rapidement d'affecter un enfant à un groupe.

#### *La première séance :*

- **Les enseignants regroupent** les classes sur le bord du bassin et fournissent la liste des élèves au MNS.
- **Présentation rapide** des MNS, des enseignants, des parents accompagnateurs, des espaces de pratique, des règles élémentaires de sécurité (ne pas courir, ne pas aller dans l'eau sans l'autorisation, ne pas quitter les bassins sans l'autorisation) et des élèves à "risque" ou/et des élèves venant dans le cadre d'un projet d'accueil individualisé.
- **Construire deux groupes** : "les Nageurs" et les "Non nageurs" en demandant aux enfants "Qui sait nager seul, sans aide dans le grand bassin ?"
- **Répartir les éducateurs** de la sorte : si deux groupes "équilibrés" : 1 MNS et 1 enseignant par groupe ; si deux groupes "déséquilibrés" (déséquilibre significatif) : 1 MNS et 2 enseignants dans le groupe le plus nombreux, 1 MNS dans le groupe le moins nombreux
- **Vérifier les dires des enfants** en les mettant en situation : le groupe "Non nageur" en petite profondeur ; le groupe "Nageur" en grande profondeur. Procéder au changement de groupe dans le cas où le niveau de l'enfant ne correspond pas au groupe.  
Attention, les groupes sont inévitablement hétérogènes. Le niveau de l'enfant est apprécié sur "son savoir nager en sécurité" (environ 15m en autonomie et en sécurité).
- **Poursuivre la séance** de découverte et d'exploitation du milieu sur les parcours appropriés.
- **Faire sortir les enfants** de l'eau 5 minutes avant la fin de la séance. Ils sont regroupés avec les éducateurs conformément à leur niveau. MNS et enseignant veillent à ce que chaque enfant soit dans le bon groupe.
- **Identifier les groupes** sur la feuille de présence.
- **Donner les feuilles** de test aux MNS pour qu'ils puissent créer les listes d'appel.
- **Pour la seconde séance**, les enfants et les enseignants devront se présenter sur le bord du bassin dans la configuration des groupes établis. Les éducateurs prendront l'encadrement des groupes répartis lors de la première séance.
- **Les enseignants raccompagnent** les classes dans les douches. Ils conservent la liste des présences sur laquelle est renseigné le niveau des enfants. Une photocopie est faite afin qu'un exemplaire reste à la Piscine du Carrousel.

### 4. "Enseignement progressif et structuré"

Durant 12 séances, les enfants sont répartis dans des groupes de compétences encadrés par les éducateurs (MNS et enseignants). L'élève apprend dans le cadre d'exercices proposés par l'enseignant ou le MNS. Cette organisation favorise l'apprentissage de savoir-faire spécifiques à l'activité (horizontalité, déplacement, immersion, entrée dans l'eau ...). L'apprentissage du savoir nager s'appuie sur des thèmes de travail. Un ensemble de tâches (= contenu, apprentissage, ...) réparties par niveau de maîtrise est associé à chaque thème.

### ***Des thèmes de travail :***

Notre démarche pédagogique consiste à regrouper l'ensemble de ces transformations en 7 thèmes :

	<b>Objectif</b>	<b>Tâches associées</b>
<b>La familiarisation (maternelle)</b>	Agir dans le milieu aquatique	Sauter depuis une faible hauteur, jouer dans l'eau, mettre la bouche dans l'eau, ...
<b>Les entrées dans l'eau</b>	Réaliser des entrées dans l'eau de manière organisée par les pieds, par la tête	Le plongeon, le saut « allumette », la chute arrière, la roulade avant, ...
<b>Les déplacements</b>	Découvrir et expérimenter des appuis propulsifs manuels et pédestres	Réaliser des mouvements de bras et de jambes alternatifs et simultanés
<b>Les immersions</b>	S'immerger de différentes manières	S'immerger totalement, aller au fond du bassin, se déplacer sous l'eau, ...
<b>La flottaison</b>	Se laisser porter par l'eau	se laisser flotter, faire une coulée, réaliser le poumon ballaste,...
<b>La respiration</b>	Souffler dans l'eau	Faire des bulles, faire le bouchon, parler sous l'eau.....
<b>Les nages codifiées</b>	Apprendre une nage ventrale et dorsale	éducatifs dos, crawl puis brasse
<b>Le sauvetage</b>	Savoir se sauver ou/et sauver une autre personne	Recherche d'un mannequin, maîtriser son effort, ...

### ***Les espaces :***

Vous disposez uniquement du bassin de 25m aménagé avec du matériel pédagogique.

### Des niveaux de maîtrise :

Les tâches associées à chaque niveau de maîtrise sont des repères. Elles ne peuvent donc pas résumer le travail à réaliser avec les enfants, sans quoi, l'apprentissage serait incomplet. Certaines tâches sont directement issues des tests départementaux et sont associés au reste du projet pédagogique.

Repères Test 1	Repères Test 2 Aisance aquatique Palier 1	Repères Test 3	Repères Test 4 Aisance aquatique Palier 2	Repères Test 5	Repères Test 6 Aisance aquatique Palier 3	Repères Test 7 ASNS	Repères Test 8
Rentrer et je sortir de l'eau seul	Rentrer et je sortir de l'eau seul	Saut avec aide	Saut en moyenne et grande profondeur sans aide	Saut sans aide	Roulade avant + Plongeon	Chute arrière	Plongeon dans le bassin sportif
Mettre le visage dans l'eau	Se déplacer avec les épaules immergés	Réaliser une étoile de mer sur le ventre sans aide	Toucher le fond avec ses pieds et remonter sans rien faire.	Effectuer 10m en nage ventrale et dorsale sans aide	Glissée Ventrale	Réaliser 25 m en nage ventrale	Réaliser 25 m Crawl ou Brasse
Marcher sur les mains allonger dans l'eau (faible profondeur)	S'immerger complètement	Réaliser une étoile de mer sur le dos avec aide		Flottaison sur le dos 5 secondes	10 m en nage dorsale	25 m en nage dorsale	Faire un plongeon canard avec recherche d'un mannequin
		Se déplacer 5 mètres sans aide		Glissée Ventrale (5m)	10 m en nage ventrale	Se maintenir 15 secondes à la surface Se maintenir 15 secondes sur le dos	Parcourir 25 m en dos
		Rechercher un objet à une profondeur de + 1,40m à l'aide de la perche		Rechercher un objet à une profondeur de + 1,40m avec aide		Franchir en immersion complète un obstacle de 1,5m	

## 5. Aménagement des bassins.

Un aménagement des bassins est mis en place lors de chaque séance. Cet aménagement, conçu avec du matériel pédagogique, a pour objectif :

- de guider, d'aider les enseignants et les MNS dans la mise en place de leur action pédagogique
- de stimuler, de favoriser l'apprentissage des enfants
- de sécuriser certaines pratiques.

Le matériel pédagogique et l'aménagement des bassins ne sont que des supports à l'apprentissage des enfants. L'utilisation de matériel ne doit ni éloigner l'enfant du milieu aquatique, ni prendre le pas sur les contenus d'apprentissage.

### Aménagement des bassins "Enseignement progressif et structuré » :

4 zones sont aménagées :

Chaque zone est aménagée avec du matériel pédagogique adapté. Les élèves sont encadrés par un enseignant ou un maître-nageur et par groupe de compétence.

Voir schéma en annexe

## 6. Evaluation Terminale.

L'évaluation terminale mesure la progression des enfants par rapport à leur niveau initial. Bien qu'une évaluation se base sur la réussite d'une tâche, nous nous attacherons surtout à évaluer un niveau de maîtrise globale regroupant l'ensemble des savoir-faire aquatiques. Dans cette optique, une évaluation continue des enfants tout au long du cycle est complémentaire de l'évaluation terminale en fin de cycle.

L'évaluation consiste à faire passer aux enfants le test départemental (livret) correspondant à son niveau de maîtrise du "savoir nager".

Le test d'aisance aquatique peut être réalisé à la demande des enseignants à condition d'en informer le personnel de la piscine.

Afin de préparer l'évaluation terminale, l'avant dernière séance du cycle sera consacrée, dans chaque groupe, à la préparation des tests (tests "blanc")

Chaque responsable de groupe faire passer les tests à ses élèves, sauf pour ASNS (uniquement le maître-nageur peut valider le test).

## 4. Ecoles maternelles

Les enfants de maternelle débutent la découverte du milieu aquatique. De ce fait, l'organisation est spécifique et les tests départementaux tels qu'ils sont décrits précédemment ne constituent pas des objectifs à atteindre.

Nous chercherons plutôt à rendre l'enfant autonome par le jeu et de la manière suivante :

- Dans un premier temps par la familiarisation avec le milieu aquatique ;
- Dans un second temps en amenant l'enfant à agir par lui-même dans le milieu aquatique.

Pour ce faire, l'enfant est placé dans une configuration lui permettant la découverte et l'exploration du milieu aquatique durant l'ensemble du cycle. L'enseignant pourra choisir l'organisation pédagogique qui lui semble la plus adaptée (groupe de compétences ou non)

Livret spécifique pour les maternelles en pièce jointe.

### **Organisation semaine massée**

Vous disposez de différentes zones aménagées uniquement dans notre bassin 25m

Les 2 classes sont réparties en 3 ou 4 groupes selon les effectifs :

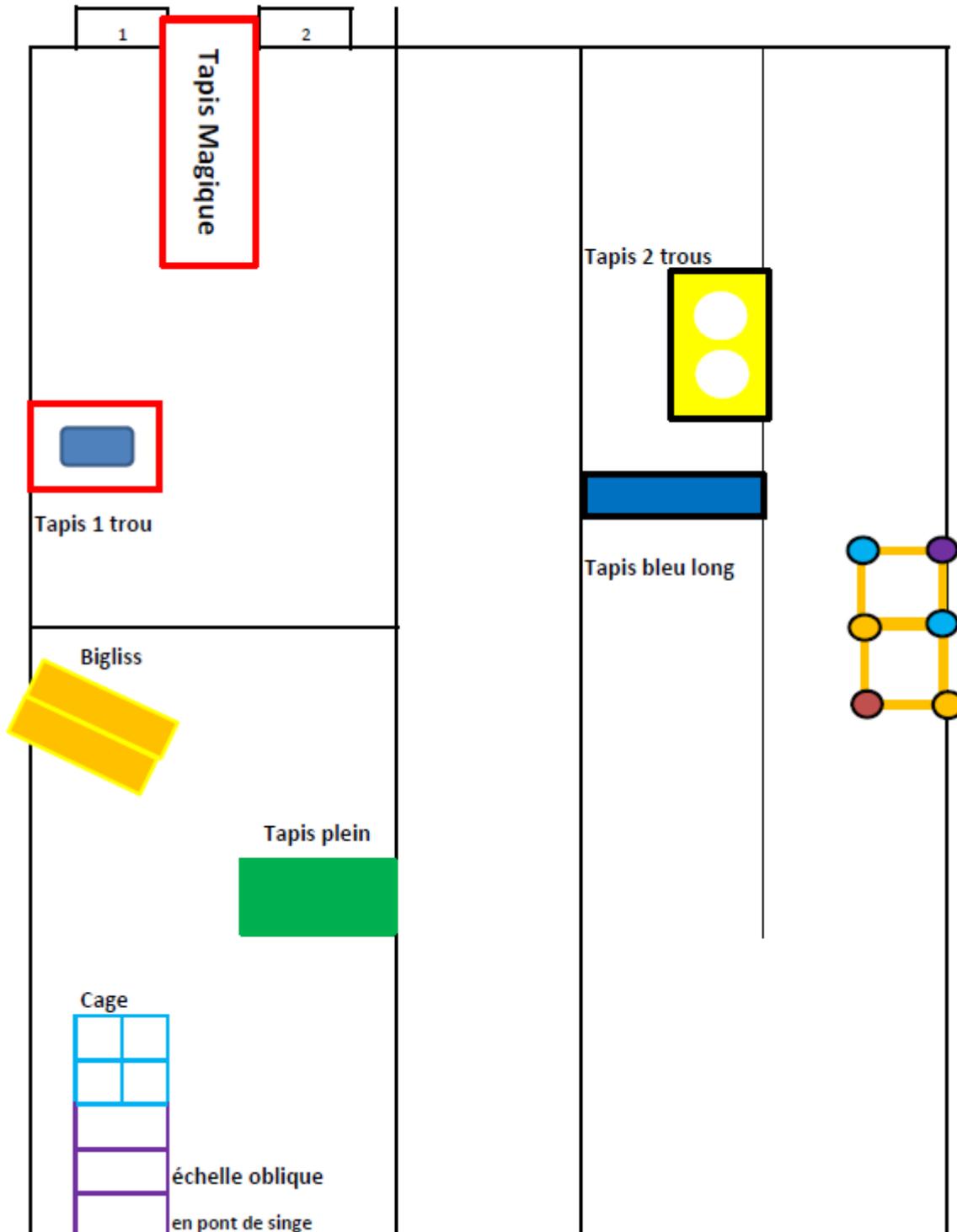
- Deux groupes avec les MNS
- Un ou deux groupes Enseignant(e)s
- Un groupe parent si besoin (surtout pour les maternelles et les CP)

### **5. Annexes :**

- Schéma de l'aménagement des bassins
- Tests départementaux
- Idées d'exercices
- Livret Maternelle

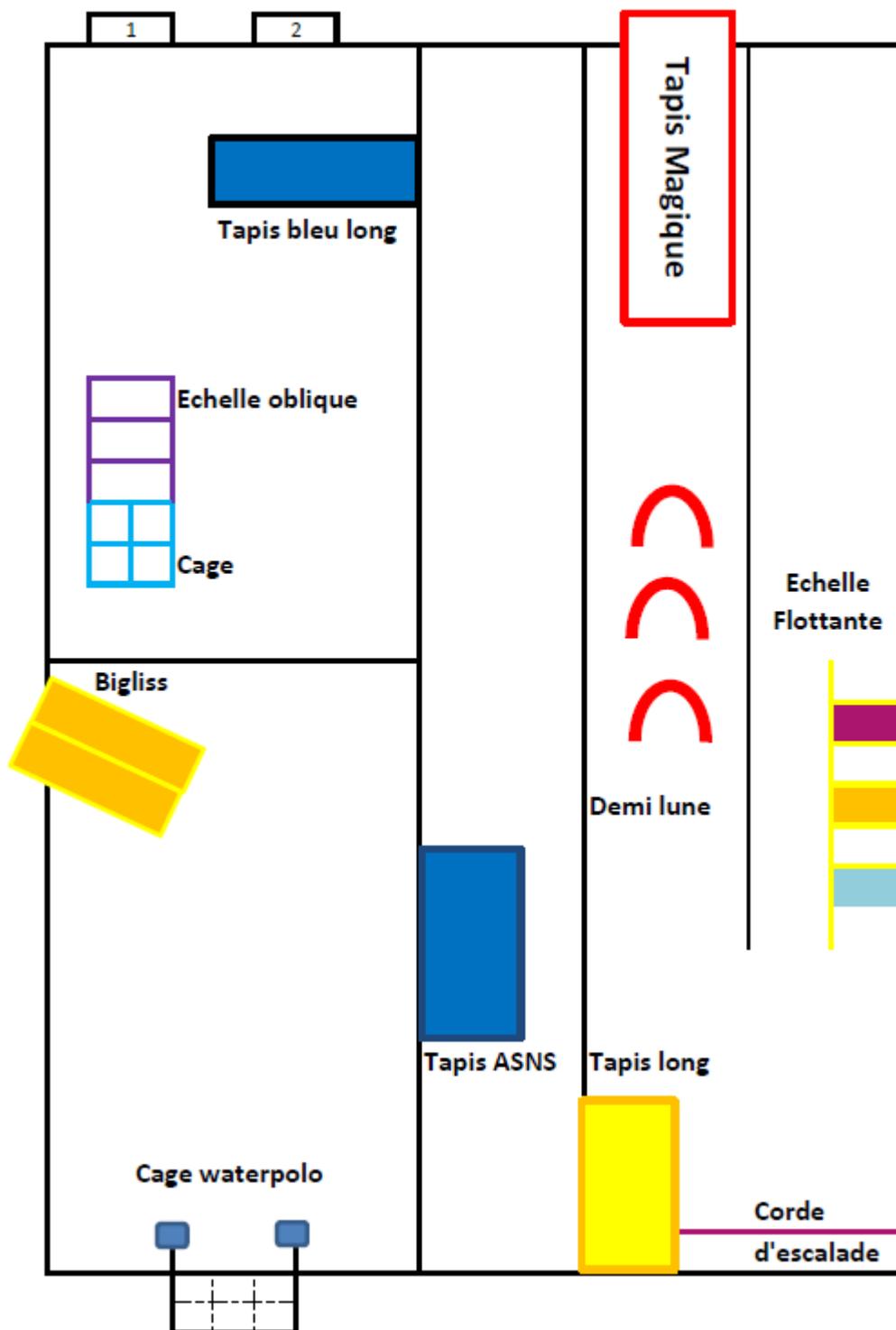
6 premières séances :

Projet pédagogique : 6 premières séances



6 dernières séances :

Projet pédagogique : 6 dernières séances



## Tests départementaux :

### Détail de l'ASNS (Test de l'Attestation du Savoir-Nager en Sécurité)

Réalisation en continuité et sans reprise d'appuis solides - aucune contrainte ou limite de temps - sans lunettes

- A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière.
- Se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle.
- Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètres.
- Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres.
- Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres.
- Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.
- Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres.
- Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres.
- Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.
- Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.
- S'ancrer de manière sécurisée.



DATE & SIGNATURE



AA - palier 1

AA - palier 2



AA - palier 3

ASNS

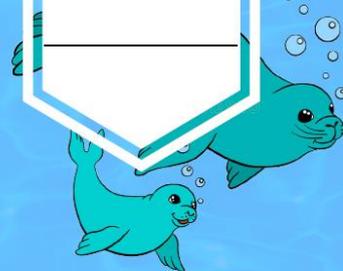
# LIVRET DE NATATION

SCOLAIRES CÔTE D'OR  
R.O. N° 9 DU 3 MARS 2022



Nom :

Prénom :



PETITE PROFONDEUR <1m MOYENNE PROFONDEUR ENTRE 1m ET 1,5m GRANDE PROFONDEUR > 1,5m

### TEST Petite Profondeur

1

- Je mets le visage dans l'eau en faisant des bulles.
- Je marche sur les mains, allongé sur le ventre en très faible profondeur (marches).
- J'entre et je sors de l'eau en autonomie (escalier, saut, toboggan, échelle, ...).

2

Aisance aquatique palier 1 : au minimum taille de la personne avec le bras levé.

### Moyenne ou Grande Profondeur :

- J'entre et je sors de l'eau seul (saut, escalier, toboggan, ...).
- Je me déplace avec les épaules immergés (sans appuis plantaires).
- Je m'immerge complètement la tête pendant plusieurs secondes.

3

### Moyenne Profondeur :

- Je fais l'étoile de mer sur le ventre en soufflant dans l'eau sans aide.
- Je fais l'étoile de mer sur le dos avec aide (position de sécurité).
- Je cherche un objet lesté avec aide (perche) en mettant la tête sous l'eau et en soufflant dans l'eau.
- Je me déplace au moins sur 5 mètres avec aide sur le ventre en soufflant dans l'eau.

### Grande Profondeur :

- Je saute avec aide (perche).

4

Aisance aquatique palier 2 : au minimum taille de la personne avec le bras levé.

### Moyenne profondeur :

- Je touche le fond avec les pieds et je remonte sans rien faire.

### Grande Profondeur :

- Je saute sans aide, je touche le fond avec les pieds et je remonte sans rien faire.

### Grande profondeur :

5

- Je me déplace sur 10 mètres sur le ventre sans aide et en soufflant dans l'eau.
- Je me déplace sur 10 mètres sur le dos (avec ou sans matériel).
- Je saute, je passe sous un obstacle et je fais l'étoile de mer sur le dos sans aide (5s).
- Je fais une glissée ventrale passive sur 5m en soufflant dans l'eau.
- Je cherche un objet lesté avec aide (perche) en soufflant dans l'eau.

Aisance aquatique palier 3 : au minimum taille de la personne avec le bras levé.

### Grande profondeur :

6

- Je bascule en avant depuis le bord pour entrer dans l'eau par le haut du dos et je pivote pour me retrouver dos au mur.
- Je m'allonge sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras pendant quelques secondes (flèche).
- Je m'allonge sur le dos, bras dans le prolongement du corps le temps de plusieurs échanges ventilatoires.
- J'entre dans l'eau par la tête en premier et je glisse plusieurs mètres sans nager (Plongeon + glissée ventrale).
- Je nage 10m sur le ventre sans prise d'appui solide.

### ASNS (Attestation du Savoir-Nager en Sécurité)

Parcours : voir le détail du test de l'ASNS au dos

Attitude & connaissances :

7

- Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème.
- Connaître et respecter les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.
- Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels l'ASNS permet d'évoluer en sécurité.

8

- Je plonge, je réalise 50 mètres : 25 mètres en crawl ou en brasse, avec une respiration aquatique et 25 mètres en dos crawlé.
- Je fais un plongeon canard et de je remonte un petit mannequin placé à 2 mètres de profondeur.

## Idée d'exercices : ACTIVITÉS LUDIQUES

### 1) L'immersion :

- Coucou sous l'eau : je fais coucou à mes copains sous l'eau.
- Déménageur : je ramasse des objets sous l'eau et je les range sur un tapis.
- Mettre la table : je ramasse des "assiettes-anneaux" sous l'eau et des gobelets et je mets la table sur un tapis.
- La chasse au trésor : je ramasse plein de trésors sous l'eau !
- Joyeux anniversaire : je souffle les bougies dans les "gâteaux-anneaux".
- Le Petit dauphin : je vais toucher le fond avec une main, deux mains, le front...
- Blanche neige : je me reflète dans un miroir sous l'eau et je cris mon prénom.
- La Grotte à trésor : je passe sous le rocher ou obstacle et je ramasse le trésor.
- Passage dans le tunnel : je passe dans un ou plusieurs un cerceau sous l'eau, ou sous un tapis.
- Le Pompier : je descends sous l'eau à l'aide de la perche comme un pompier prêt à l'action !
- L'Oiseau dans la cage : je me déplace autour de la cage et je descends à l'aide de perches.

### 2) La flottaison et l'équilibre :

- Etoile de mer sur le dos : je m'allonge sur le dos bras et jambes écartés et je compte jusqu'à 10!
- Etoile de mer sur le ventre : je m'allonge sur le ventre bras et jambes écartés et je compte jusqu'à 10 en regardant le fond du bassin et en faisant les boules.
- La Boule de glace : je fais une étoile de mer et je me mets en boule en serrant mes genoux contre mon front. Une fois dans l'eau je cris la saveur de ma boule de glace (chocolat, vanille, menthe etc.)
- Le Ballon de basket : je me mets en boule la tête dans l'eau et j'attends qu'un copain me pousse vers le fond du bassin comme si j'étais un ballon à basket, ensuite je remonte tout seul à la surface sans poser les pieds au sol et sans prendre d'élan. Attention, il faut pousser doucement !
- La Brochette : je m'allonge sur le ventre et je passe du dos au ventre et du ventre au dos en faisant une petite rotation sur moi-même.

### 3) Le déplacement :

- Le Crabe : je me déplace comme un crabe sur les côtés les mains au bord et je fais le tour du bassin.
- Le Crabe sous l'eau : je me déplace comme un crabe sur les côtés les mains au bord et je mets la tête sous l'eau au signal du maître-nageur.
- Visite de la Galaxie : Je fais la fusée et je passe dans un "cerceau-spatial". J'atterris sur Neptune (rocher) et je repars.
- Tous sur le vaisseau spatial : on s'accroche au tapis et on commence à bouger les jambes pour un tour de l'univers !
- Pont de singe : je me déplace comme un singe à l'aide de deux cordes placées l'une sur chaque côté le long du bassin.
- Déménageur dessiné : j'attrape trois objets de couleurs différentes sous l'eau, je me déplace dans un autre endroit du bassin et je repose les trois objets au fond dans le même ordre de départ.

- Éteindre le feu : je me déplace à l'aide d'une planche, je ramasse un gobelet sous l'eau, je le pose sur la planche et je me dirige vers le volcan (sceaux / cônes...) pour éteindre le feu.
- Le bateau : je m'allonge sur le dos à l'aide de deux frites (et puis sans) sous les aisselles et je fais des battements avec les jambes.
- L'avion : je m'allonge sur le ventre à l'aide de deux frites (et puis sans) sous les aisselles et je fais des battements avec les jambes. Je n'oublie pas de faire des boules.

#### 4) L'entrée à l'eau :

- Le saut bouteille : je saute dans l'eau les bras et les jambes bien tendues comme un gymnaste.
- Le saut boule de canon : je saute à l'eau les genoux groupés.
- L'entrée à l'eau en galipette : je fais une galipette sur le tapis et je me laisse tomber à l'eau.
- Le plongeon du dauphin : je plonge la tête la première comme un dauphin.
- La course sur le tapis : je fais une course sur le tapis ponceau et je saute à l'eau.
- Saut + étoile de mer : je saute dans l'eau et je me mets en étoile de mer sur le dos ou sur le ventre.
- Saut + déplacement en avion : je saute dans l'eau et je me déplace sur le ventre en battement de jambes jusqu'au mur.
- Saut + déplacement en bateau : je saute dans l'eau et je me déplace sur le dos en battement de jambes jusqu'au mur.



**A la piscine du Carrousel,  
j'apprends l'aisance  
aquatique comme Plouf !**

Nom de l'élève:

Classe:

Année:

# Dans mon sac de piscine, je mets...

Mets tes affaires de piscine dans le sac en traçant un trait



# Les règles d'hygiène à la piscine



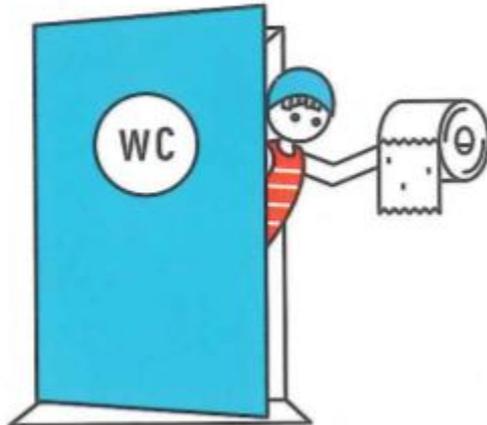
Je me déchausse



Je mets mon maillot de bain  
et mon bonnet



Je prends ma douche



Je vais aux toilettes



Je passe par le pédiluve, pour  
rincer mes pieds



Je nage !

# Aller à la piscine c'est...

*Colorie les mots qui te correspondent*

C'est génial !

ça me fait  
peur !

On s'amuse !

On apprend !

C'est difficile

On s'ennuie !

# La piscine et ses espaces

Photos des différents espaces que les enfants vont côtoyer



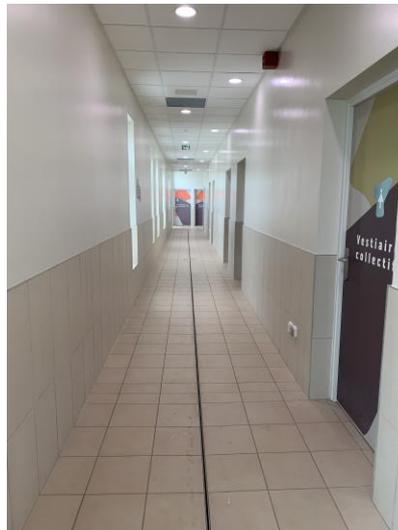
L'entrée des écoles



Zone où je retire mes chaussures    Vestiaires Filles ou Garçons



Vestiaires



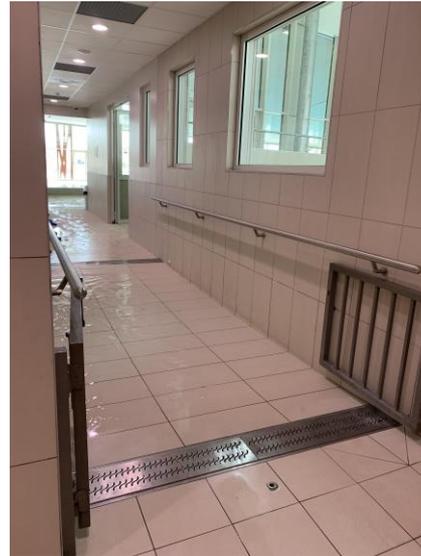
Toilettes

# La piscine et ses espaces

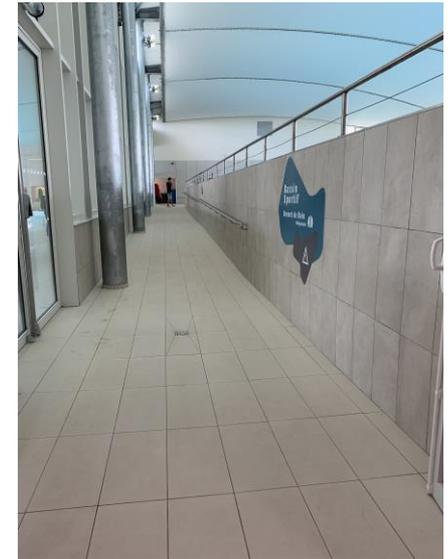
Photos des différents espaces que les enfants vont côtoyer



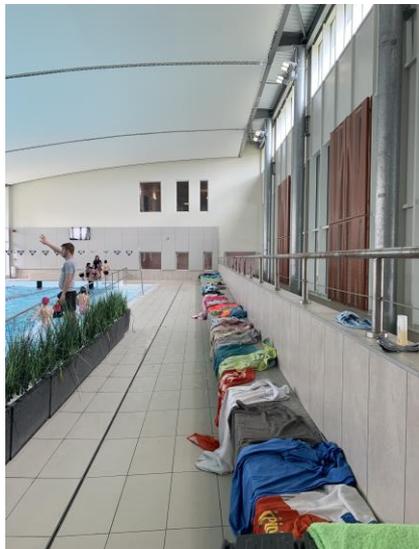
Douches



Pédiluve



Accès au bassin



Je pose ma serviette



Bassin de 25m

# Le matériel

Barre ce que tu ne verras pas à la piscine



**Je dessine la piscine**

# A la piscine je sais...

Colorie ce que tu sais faire



descendre à l'échelle



descendre par le toboggan



sauter assis



sauter



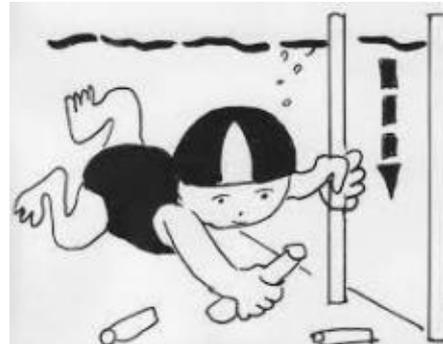
plonger

# A la piscine je sais...

Colorie ce que tu sais faire



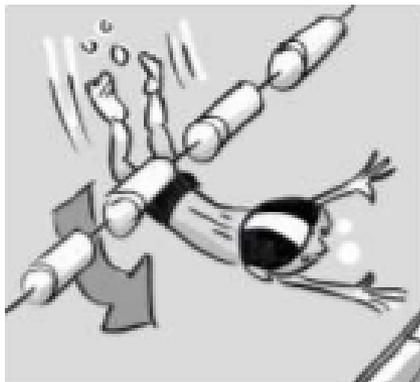
faire des bulles dans l'eau



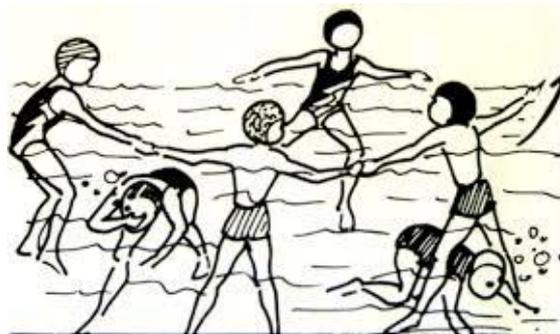
attrapper un objet à l'aide  
de la perche



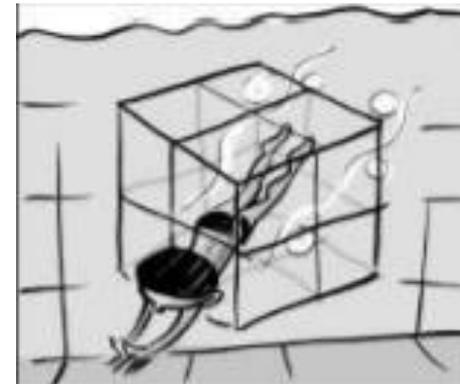
attrapper un objet  
tout seul



passer sous un objet  
flottant



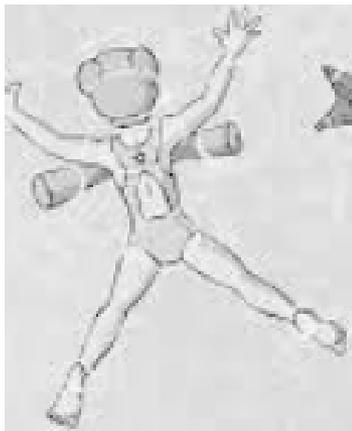
passer sous un obstacle moyenne  
profondeur



passer sous un obstacle en  
profondeur

# A la piscine je sais...

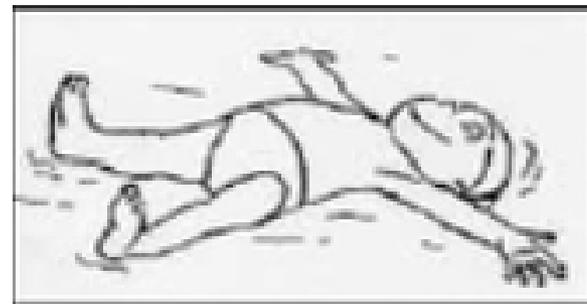
Colorie ce que tu sais faire



faire l'étoile de mer  
avec une frite



faire l'étoile de mer sur le ventre sans  
matériel



faire l'étoile de mer sur le dos sans matériel



faire une glissée ventral



faire une glissée dorsal

# A la piscine je sais...

Colorie ce que tu sais faire



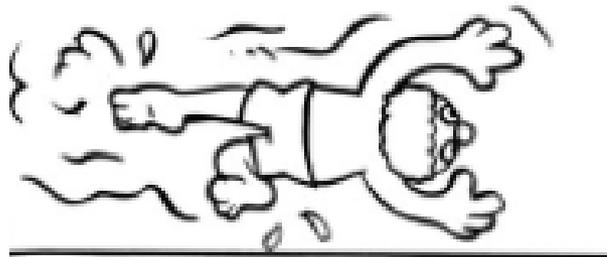
me déplacer avec le mur ou la ligne



faire des battements avec la frite sur le ventre



faire des battements avec la frite sur le dos



nager sur le ventre



nager sur le dos

**Les séances à la piscine t'ont plu ?**

**Nous espérons te revoir régulièrement!**



**Les Maîtres Nageurs**