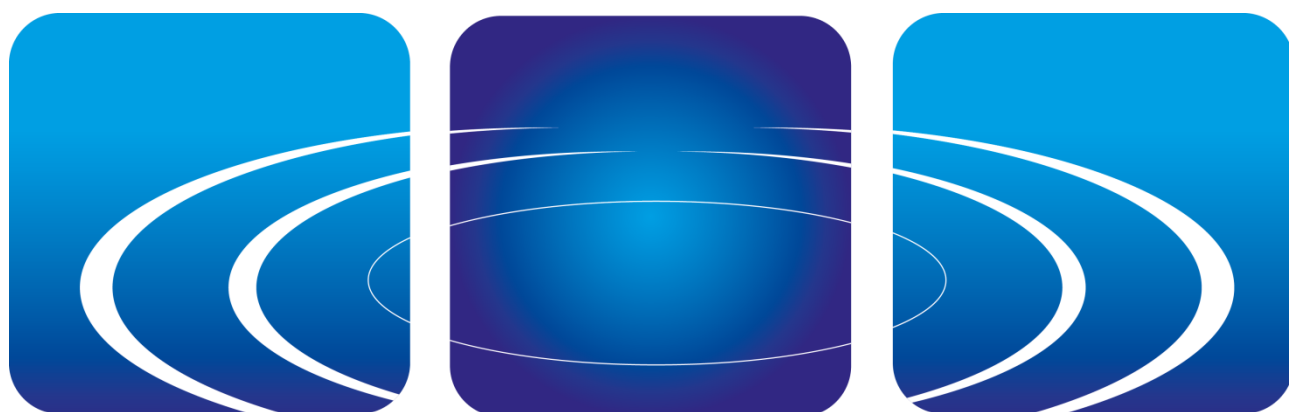


# PROJET PÉDAGOGIQUE SCOLAIRE



Piscine Olympique  
DIJON MÉTROPOLE

# Sommaire

<b>1. Introduction .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Présentation générale .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Présentation de l'établissement .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Arrivée, circulation et départ de la piscine .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Sécurité .....</b>	<b>3</b>
Surveillance:	3
Prévention et sécurité permanente:	4
L'enseignant (en tenue de piscine).	4
Le MNS.	4
Les bénévoles (en tenue de "piscine").	4
Alerte et intervention:	4
<b>4. Encadrement .....</b>	<b>4</b>
Qualifications:	4
Taux:	4
L'arrivée à la piscine	4
L'encadrement	5
L'espace de travail	5
<b>3. Organisation pédagogique.....</b>	<b>5</b>
<b>5. Organisation des séances .....</b>	<b>5</b>
<b>6. Programmation des séances.....</b>	<b>5</b>
<b>7. Evaluation initiale" .....</b>	<b>6</b>
<b>8. "Enseignement progressif et structuré" .....</b>	<b>6</b>
Des thèmes de travail:	6
Des niveaux de maîtrise:	7
<b>9. Évaluation terminale.....</b>	<b>7</b>
<b>10. Journée sensibilisation noyade et handicap .....</b>	<b>8</b>
<b>11. Aménagement des bassins .....</b>	<b>8</b>
Aménagement des bassins "Enseignement progressif et structuré":	8
<b>4. Ecoles maternelles.....</b>	<b>8</b>

## 1. Introduction

La Piscine Olympique Dijon Métropole a été imaginée pour répondre à vos 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 géré par 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 liée 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 du "savoir nager".

Pour cette nouvelle saison, le projet pédagogique Scolaire de La Piscine Olympique Dijon métropole évolue pour répondre au mieux au cadre contraint par la circulaire du 12 octobre 2017 et aux attentes des éducateurs. L'objectif prioritaire consiste à permettre aux enfants d'atteindre le test d'aisance aquatique en fin de cycle 2 (CE2) ou l'Attestation Scolaire du Savoir Nager (ASSN) en fin de cycle 3 (CM2-6e). Pour l'atteindre, nous proposons d'organiser le projet pédagogique par le biais d'un enseignement progressif.

## 2. Présentation générale

### 1. Présentation de l'établissement

La Piscine Olympique Dijon métropole est équipée de 4 bassins :

- le bassin sportif : 50 mètres, 10 couloirs, de 3 à 2 mètres de profondeur, possédant un mur amovible ;
- le bassin d'échauffement : 25 mètres, 4 couloirs, de 0,90 à 1,40 mètres de profondeur, possédant une rampe d'accès ;
- le bassin d'apprentissage : petit bassin de 0,60 à 0,90 mètres de profondeur, possédant une rampe d'accès ; moins de 100 m<sup>2</sup>
- la fosse de plongée : bassin de 20 mètres de profondeur accolé à un bassin de 6 mètres de profondeur.

### 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 se fait 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 entrant.

Les vestiaires 1 à 4 sont mis à disposition pour l'ensemble des classes venant sur une même demi-journée. Ils sont équipés de casiers et d'un vestiaire individuel pour l'enseignant.

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 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 ou un BNSSA qui est exclusivement affecté à cette tâche et, par conséquent, ne peut simultanément remplir une mission d'enseignement (prise en charge d'un groupe).

De par la configuration de l'espace aquatique, la surveillance du bassin d'apprentissage est facultative. Un second MNS est en surveillance au niveau du bassin sportif aux abords de la zone d'activité des écoles. Les

MNS sont en surveillance, active et permanente, quelles que 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 des personnels 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).**

- Maîtrise 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 les élèves en fin de cours vers l'enseignant.

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

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

Les accompagnateurs doivent être en tenue de sport (short, leggings, T-shirt)

**Alerte et intervention:**

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

L'enseignant constatant l'incident, quel que 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 Olympique.

## **4. Encadrement**

L'encadrement est assuré par des maîtres nageurs sauveteurs (MNS), des enseignants et des bénévoles.

**Qualifications:**

L'encadrement est assuré par l'enseignant de la classe. Il participe effectivement 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 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.

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'encadrement 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 Olympique Dijon métropole met à disposition un MNS par classe en encadrement. Le complément d'encadrement permettant la pratique des élèves est assuré par l'enseignant et si nécessaire des bénévoles ou des éducateurs territoriaux des APS. Le taux d'encadrement durant l'action pédagogique est le suivant (cf circulaire annexe):

	Groupe classe constitué d'élèves d'école maternelle	Groupe classe constitué d'élèves d'école élémentaire	Groupe classe constitué d'élèves d'école maternelle et élémentaire
moins de 20 élèves	2 encadrants	2 encadrants	2 encadrants
de 20 à 30 élèves	3 encadrants	2 encadrants	3 encadrants
plus de 30 élèves	4 encadrants	3 encadrants	4 encadrants

*Rappel : Il est nécessaire de prendre en compte le taux d'encadrement durant l'action pédagogique dans le cadre de la programmation de la venue des écoles afin de ne pas être confronté à des problèmes de sureffectif. En cycle 2, au-delà de 52 enfants pour 4 éducateurs, il y a un risque de sureffectif. Il est préférable de favoriser la venue d'une classe de cycle 2 avec une classe de cycle 3*

### 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. Le nombre maximum d'élèves dans chaque zone de travail est donc le suivant:

- Bassin d'apprentissage : 20 enfants
- Bassin d'échauffement : 62 enfants
- Bassin sportif (2 lignes d'eau) : 31 enfants

## 3. Organisation pédagogique

### 5. Organisation des séances

La programmation de la venue des écoles élémentaires à La Piscine Olympique Dijon métropole est faite par le Conseil Pédagogique Départemental E. P. S. Elle est présentée au chef de bassin 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 Olympique Dijon métropole à la capacité d'accueillir des écoles élémentaires les lundis, les mardis, les jeudis et les vendredis :

- Les matins de 09h00 à 11h00 : 09h00-09h40 ; 09h40-10h20 ; 10h20- 11h00
- Les après - midi de 14h00 à 15h20 : 14h00-14h40 ; 14h40-15h20, 15h20-16h00

### 6. Programmation des séances

Bien que La Piscine Olympique Dijon métropole ait un rayonnement sur l'ensemble du Grand Dijon, l'organisation de la pratique de la natation suit une programmation trimestrielle.

Les séances seront programmées sur la base de 10 séances en moyenne :

- **1 séance d'évaluation initiale** permettant de faire des groupes de niveau.
- **7 ou 8 séances « d'enseignements progressifs et structurés »** : organisés sous forme d'ateliers visant la réussite des tests départementaux et nationaux.
- **1 séance d'évaluation terminale.**
- **1 séance de sensibilisation au Handicap et à la noyade.**

## 7. Evaluation initiale"

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

## 8. "Enseignement progressif et structuré"

Durant 7 ou 8 séances, les enfants sont répartis dans des groupes de niveau encadrés par les MNS, enseignants et bénévoles. L'élève apprend dans le cadre d'exercices proposés par l'enseignant. Cette organisation favorise l'apprentissage de savoir-faire spécifiques à la nage (horizontalité, mouvements de jambes, mouvements de bras, ...). 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.

Afin que les enfants puissent découvrir l'ensemble des différentes zones une rotation au bout de 20 minutes sera appliquée.

### Des thèmes de travail:

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

	Objectif	Tâches associées
<b>la familiarisation (maternelle)</b>	Agir avec 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>	Se déplacer sur le ventre, sur le dos, dans une nage, sans matériel et en sécurité	Réaliser une nage, avec les bras et les jambes, sur une certaine distance, avec aisance, ...
<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>Les nages codifiées</b>	Apprendre une nage	Brasse, dos, crawl
<b>Le sauvetage</b>	Savoir se sauver ou/et sauver une autre personne	Recherche d'un mannequin, maîtriser son effort, ...

### 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 se mélangent au reste du projet pédagogique.

Test 1 Petite profondeur	Test 2 Moyenne/ grande profondeur	Test 3 Moyenne/ grande profondeur	Test 4 Grande profondeur	Aisance Aquatique	Test 6 Grande profondeur	ASSN	Test 8
Je réalise un saut ou une glissade du toboggan	Saut avec aide à une profondeur supérieur à 1,50m	Saut sans aide en grande profondeur	Saut sans aide	Saut en allumette	Plonger à genoux depuis un tapis dans le bassin sportif	Je réalise une chute arrière	Plongeon dans le bassin sportif
Battements sur le ventre ou sur le dos avec 2 frites	Battement sur le ventre avec 1 frite Moyenne profondeur	Réaliser une étoile de mer sur le dos sans aide	Réaliser un équilibre ventral étoile	Faire 20m de déplacement ventral	Effectuer 10m en nage ventral	Je me déplace 15m sur le ventre et 15m sur le dos	Réaliser 25 m Crawl ou Brasse
Se déplacer en faisant le crocodile	Faire une étoile de mer sans aide sur le ventre Moyenne profondeur	Réaliser une glissée ventrale en soufflant dans l'eau	Se déplacer 15m sans matériel	Réaliser une flottaison de 5 secondes sur le dos	Passer sous un obstacle flottant	Je suis capable de nager 50m en continue	Faire un plongeon canard avec recherche d'un mannequin
Faire une étoile de mer avec aide (ventre ou dos)	Faire une étoile de mer avec aide sur le dos Moyenne profondeur	Se déplacer 5 mètres sans aide	Passer sous un objet flottant	Réaliser une sustentation de 5 à 10 secondes	Effectuer 10m en nage dorsal	Se maintenir 15 secondes à la surface	Parcourir 25 m en dos
Je met la tête sous l'eau en faisant des bulles	Rechercher un objet en moyenne profondeur avec aide	Rechercher un objet en grande profondeur avec l'aide	réaliser un surplace de 5 secondes	Franchir une ligne d'eau en s'immergeant	Se maintenir 10s à la surface	Franchir un obstacle de 1,50m en s'immergeant	
					Recherche d'objet à 1,50m sans aide		

## 9. Évaluation 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 correspondant à son niveau de maîtrise du "savoir nager". L'attestation Scolaire du « Savoir Nager » doit être préparé et proposé aux enfants dont le niveau de maîtrise le permet. L'objectif est de faire passer cette attestation aux élèves des classes de CM1 et CM2 sans pour autant se limiter à ces niveaux.

L'évaluation terminale s'effectuera l'avant dernière séance du cycle, dans chaque groupe.

## 10. Journée sensibilisation noyade et handicap

La dernière séance du cycle sera consacrée à sensibiliser les élèves au handicap et à la noyade, deux sujets au cœur de l'actualité aujourd'hui. La séance sera découpée comme suit:

- 20 minutes consacrées au handicap, où les élèves évolueront dans le milieu aquatique dans la peau d'un enfant ayant une déficience visuelle.
- 20 minutes de prévention à la noyade, sous forme de jeux et d'apport de connaissances.

## 11. 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 et d'aider les encadrants dans la mise en place de leur action pédagogique
- de stimuler et 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. Nous n'apprenons pas à nager à une planche ; nous apprenons à nager à un enfant. A la fin de la séance, il est important que chaque groupe range le petit matériel (Frites, anneaux, planches, ...) à l'endroit où il était entreposé.

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

6 ateliers sont aménagés :

- 2 dans le bassin d'apprentissage
- 4 dans le bassin d'échauffement
- 2 dans le bassin Olympique

Chaque atelier est aménagé avec du matériel pédagogique adapté. Les élèves sont encadrés par un enseignant ou un maître nageur et par groupe de niveau.

## 4. Ecoles maternelles

Les enfants de grande section de maternelle débutent la découverte du milieu aquatique. De ce fait, l'organisation et l'objectif d'autonomie tel qu'il est décrit précédemment ne peuvent pas être atteints.

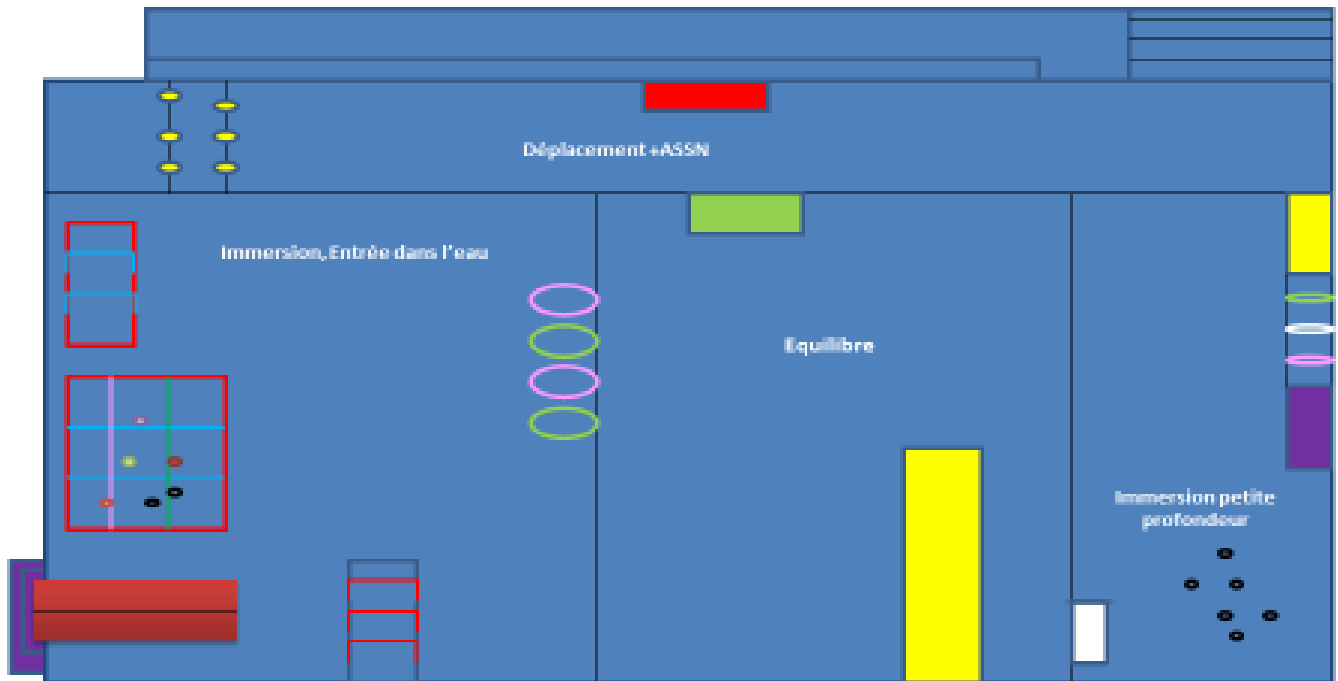
Nous chercherons plutôt à rendre l'enfant autonome par le jeu et de la manière suivante :

- 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.

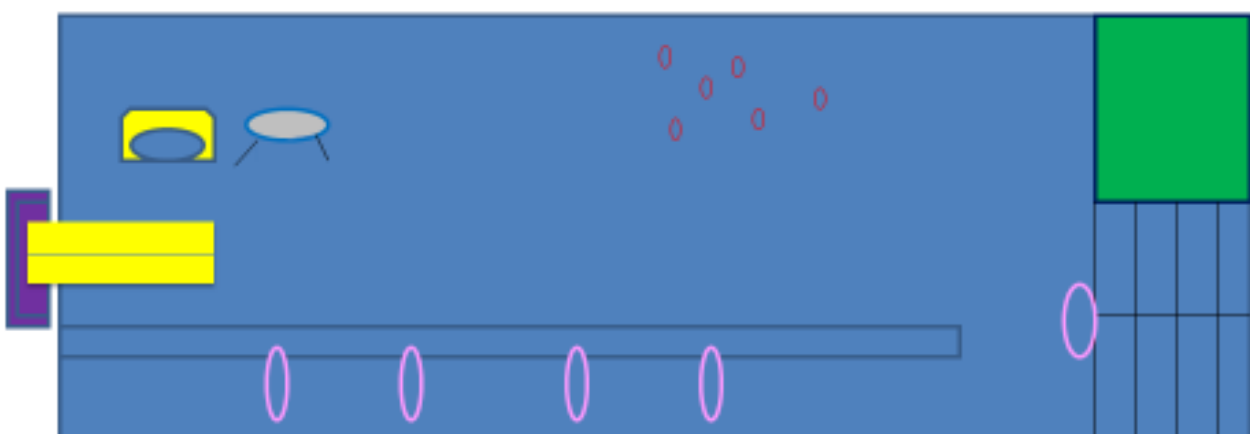
Pour ce faire, l'enfant est placé dans une configuration lui permettant la découverte et l'exploration du milieu aquatique durant l'ensemble du cycle. L'enseignant oriente l'organisation pédagogique à sa convenance : des groupes de niveau peuvent être constitués, les éducateurs conservent leur groupe ou peuvent changer de groupe,...



## Aménagement Bassin d'échauffement



## Aménagement bassin d'apprentissage



# Projet Pédagogique Maternelles



# Plouf le petit Manchot

Notre projet pédagogique s'est inspiré d'un album dont le protagoniste va enchaîner plusieurs situations l'amenant à s'immerger, réaliser des équilibres, des déplacements ...

L'aménagement des bassins va reprendre les grands thèmes de l'histoire afin d'amener les enfants des classes maternelles à réaliser la progression de « Plouf » tout en stimulant leur imaginaire.



# Bassin d'apprentissage



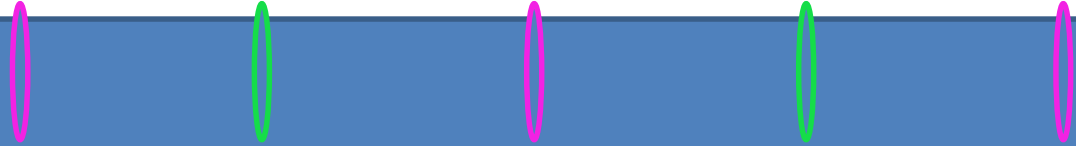
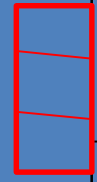
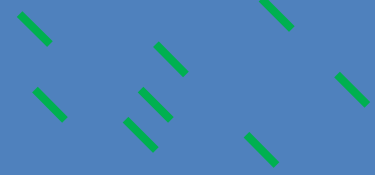
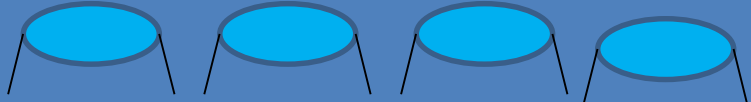
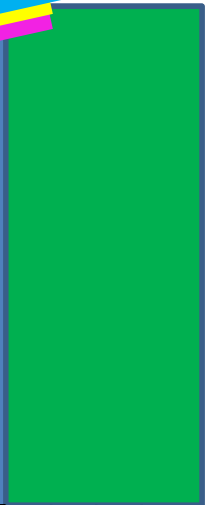
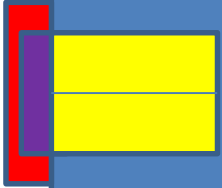
Le toboggan

L'étoile de mer

Le jeu de Plouf et Hop: qui regardera le plafond le plus longtemps ?

La fusée débutant

La pêche



## Zone « La pêche »

Cette zone fait référence à la première aventure de Plouf, orientée sur l'immersion .

Elle commence dans la rampe d'accès PMR, avec une série de cerceaux amenant l'enfant à s'immerger progressivement.

Une structure placée au niveau des escaliers pourra être utilisée pour travailler l'immersion en s'immergeant un peu plus, ou à franchir plusieurs obstacles en une seule fois pour les plus avancés.

Des tuyaux seront éparpillés dans la zone : les fameux poissons que Plouf attrape dans l'histoire.

## Zone « L'Étoile de Mer »

Cette zone travaille l'équilibration; des frites seront placées à proximité de la zone .

Dans l'histoire, Plouf réalise une Étoile de Mer sur le dos, position sécuritaire qu'un enfant peut adopter facilement, en cas de chute dans une piscine, si on lui a appris.

Il y a possibilité de travailler l'équilibre ventral également.

On peut proposer le jeu de Plouf et son ami Hop: celui qui reste le plus longtemps à regarder le ciel.

## Zone

### « La fusée » débutants

Dans cette zone nous tenterons d'amener l'enfant à un déplacement ventral dans une position allongée corps gainé (tonique), bras tendus devant.

Pour cela il faudra travailler la position dite de « fusée » soit en réalisant des glissades faisant suite à une poussée sur trampoline soit en réalisant des poussées au mur amenant à traverser les cerceaux mis en place.

Pour les moins à l'aise, les trampolines peuvent représenter des banquises et être utilisés pour réaliser des sauts (de trampoline en trampoline) afin de réaliser une familiarisation : sauter d'une Banquise à l'autre.

## Zone

### « Le toboggan »

Le toboggan permet de réaliser des entrées dans l'eau assis, allongé, en avant, en arrière, sur le ventre, sur le dos ...

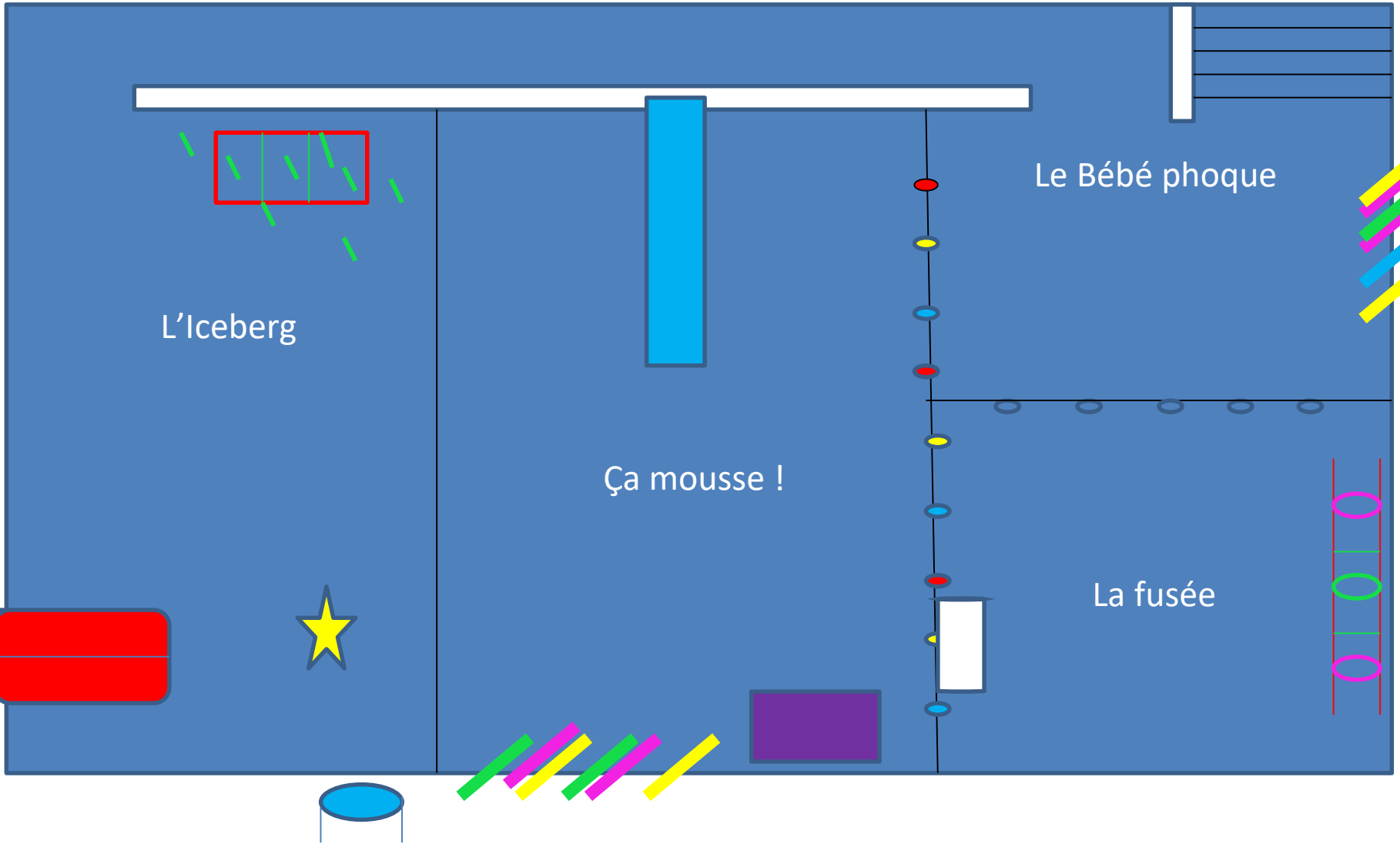
Le reste de la zone permet de travailler les déplacements : ventral ou dorsal.



# Bassin d'Echauffement







L'Iceberg

Ça mousse !

Le Bébé phoque

La fusée

## Zone « La fusée »

Cette zone est aménagée afin de travailler la glissée ventrale mais aussi le déplacement ventral en position alignée.

Le tunnel pourra être franchie après une poussée des deux pieds sur le mur.

La structure avec cerceaux sera traversée en battements position fusée

## Zone « Le bébé phoque »

Comme Plouf et Hop, les enfants devront réaliser un déplacement en battements en alternant des passages en position ventrale et des passages en position dorsale sans poser les pieds par terre (rotation autour de l'axe horizontal).



## Zone « ça mousse ! »

Zone à dominante déplacements (avec frite, avec le tapis...

Les enfants pourront aussi courir sur la grande banquise (ponceau), sauter et revenir en s'allongeant et en battant des pieds.



## Zone « L'Iceberg »

Dans l'histoire Plouf montre à ses parents tout ce qu'il a appris grâce à Adélie. Il va réaliser un enchaînement d'actions, commençant par une glissade du toboggan ou un saut du haut de l'Iceberg (trampoline sur le bord) suivie d'une Etoile de Mer sur le dos, puis d'un déplacement en tapant des pieds dans cette même position avant de se retourner pour se déplacer ensuite sur le ventre en position de fusée.

Une cage complète cette zone afin de réaliser des immersions en profondeur : les poissons nagent aussi là où ils n'ont pas pied !



**A la piscine Olympique,  
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



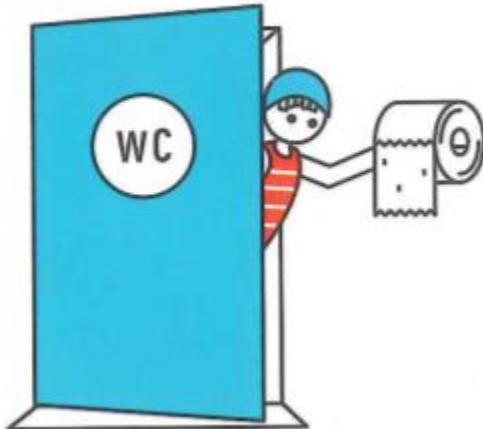
Je me déchausse



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 fait peur !

On s'amuse !

On apprend !

C'est difficile

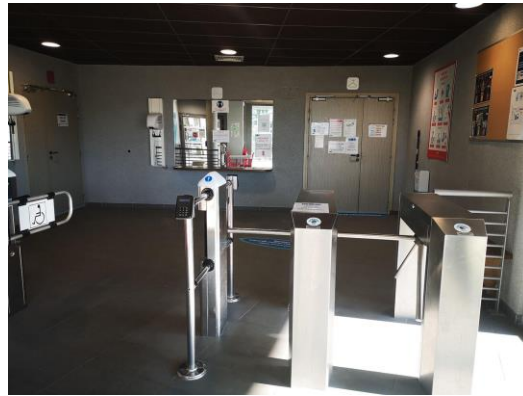
On s'ennuie !

# La piscine et ses espaces

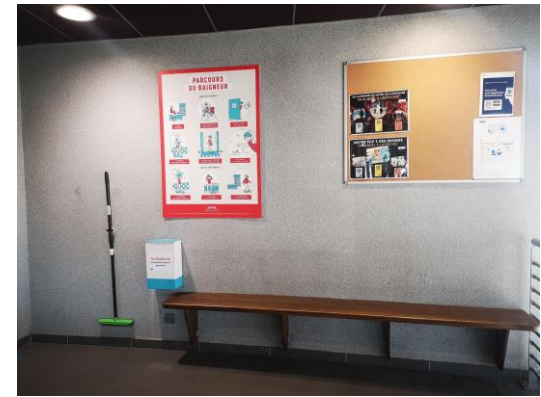
Photos des différents espaces que les enfants vont côtoyer



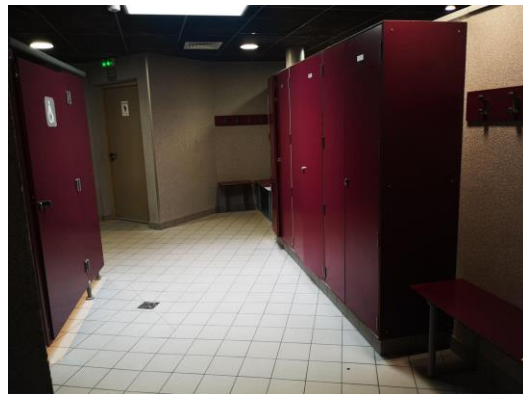
L'entrée des écoles



Zone où je retire mes chaussures



Couloir d'accès au vestiaires



Vestiaire



Toilettes

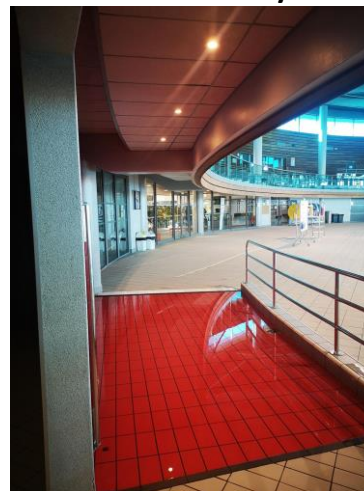


# La piscine et ses espaces

Photos des différents espaces que les enfants vont côtoyer



Douches



Pédiluve



Bassin Olympique



Bassin d'échauffement et d'apprentissage

# 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



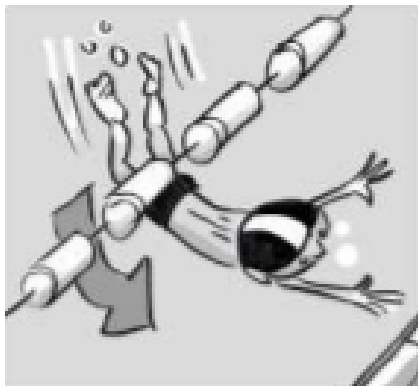
faire des bulles dans l'eau



attrapper un objet à l'aide  
de la perche



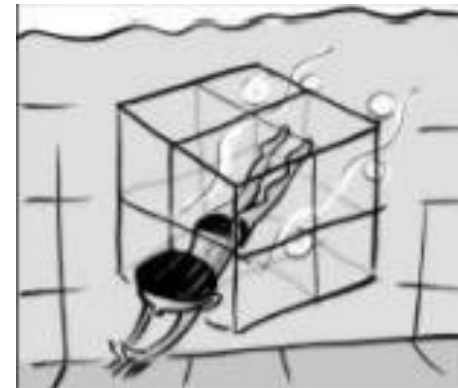
attrapper un objet  
tout seul



passer sous un objet  
flottant



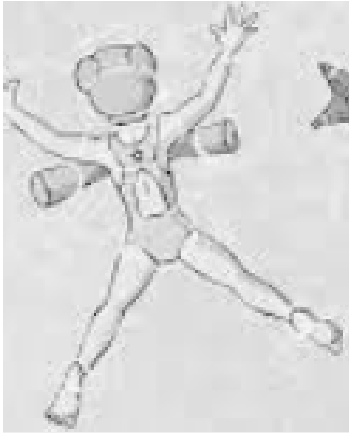
passer sous un obstacle moyenne  
profondeur



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



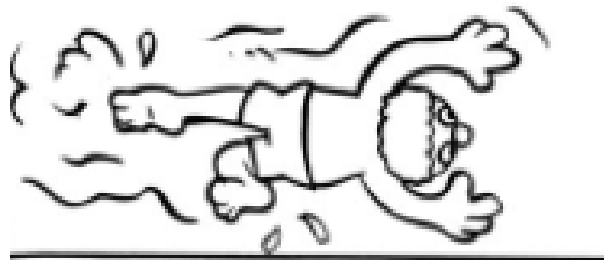
me déplacer avec le mur ou la ligne



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!**

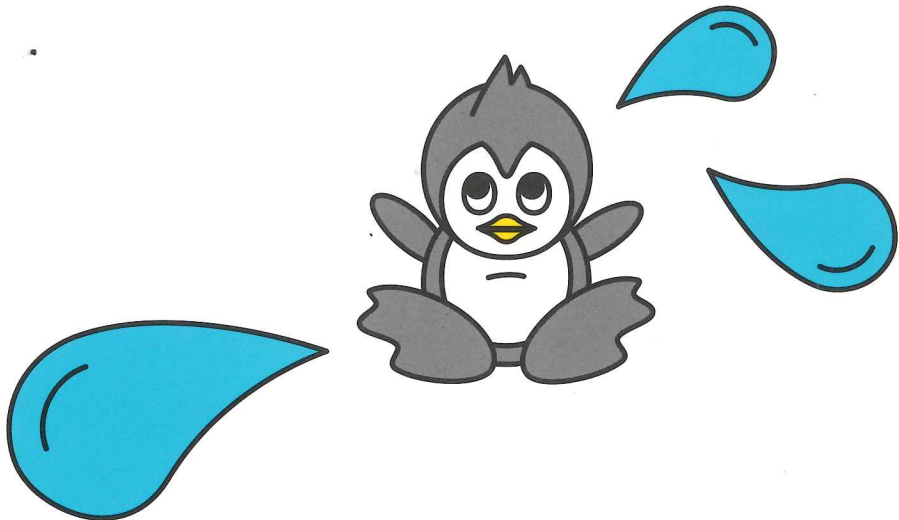


**Les Maîtres Nageurs**



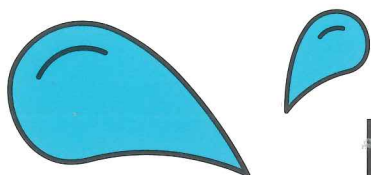
# PLOUF LE PETIT MANCHOT

SOPHIE BORDET-PETILLON





LA PÊCHE  
L'ÉTOILE DE MER  
ÇA MOUSSE !  
LE BÉBÉ PHOQUE  
LA FUSÉE  
L'ICEBERG



# LA PÊCHE

Plouf est un manchot. Un petit manchot.

Ce que Plouf aime avant tout, c'est barboter  
dans les flaques, sur la banquise,  
avec son papa et sa maman.

Souvent, d'autres familles manchots jouent avec eux.  
Les petits manchots se trémoussent  
et s'éclaboussent. Quelle fête !

Mais Plouf grandit : son duvet argenté laisse  
apparaître son plumage noir et blanc.

Un jour, son papa lui dit : « Il est temps de t'apprendre  
à pêcher des poissons ! Pour cela, tu dois aller  
en mer tout seul. » Plouf est inquiet...

Son papa le rassure : « Voilà Adélie,  
la meilleure nageuse de la banquise.

C'est elle qui apprend à pêcher aux petits manchots. »

Adélie fait des ronds dans l'eau. Les petits manchots  
la suivent du regard. Plouf est impressionné.

Adélie leur fait signe : « Venez ! »

Hop, l'ami de Plouf, avance à petits pas. Il met un pied  
dans la mer, puis l'autre. Le voilà dans l'eau !

Il dit à Plouf, tout joyeux : « À ton tour ! »

Mais Plouf a peur...

**PLOUF !**

Adélie le rassure : « Viens, Plouf, je suis là ! ».

Plouf n'ose pas se mettre à l'eau...

Tout à coup, Hop s'écrie : « Un poisson ! »

Plouf veut l'attraper. Splatch ! Il se jette à l'eau !

Adélie applaudit et dit : « Maintenant, Plouf, fais comme moi ! »

Adélie fait des bulles en soufflant par le bec,  
la tête sous l'eau. Plouf l'imité, amusé.

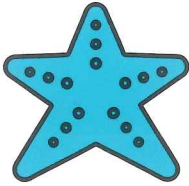
Il aperçoit le poisson, juste à côté de lui ! Il le saisit  
d'un coup d'aile et le remonte à la surface.

Les petits manchots admirent sa pêche et le félicitent :

**« Bravo Plouf ! ».**







# L'ÉTOILE DE MER

Plouf peut être fier de lui : il ne craint plus d'aller tout seul dans la mer. Quand Hop lance un glaçon,

Plouf se précipite pour le récupérer.

Mais, une fois dans l'eau, il remonte vite sur la banquise, de peur de couler.

Adélie regarde les petits manchots jouer avec les glaçons.

Elle tente d'attirer Plouf vers le large et dit :

« Pour rester à la surface, fais l'étoile de mer ! ».

L'étoile de mer ? Plouf n'en a jamais vu !

Adélie explique : « Allonge-toi sur le dos, les pattes et les ailes écartées, et regarde le ciel. »

Plouf tente de se mettre sur le dos mais une petite vague lui fait perdre l'équilibre.

Vite, il remonte sur la banquise !

Adélie le rassure : « Je vais t'aider. »

Plouf se remet à l'eau avec prudence.

Adélie lui soutient délicatement le dos avec son aile.

Plouf écarte les pattes et les ailes.

Il dit à Hop :

**« Regarde, je flotte ! »**



Hop l'observe et réussit à se mettre tout seul sur le dos.

Il regarde le ciel et s'exclame :

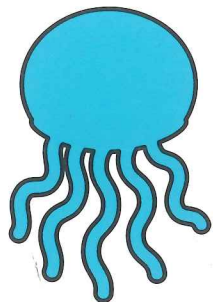
« Oh ! Un albatros ! » Plouf et Hop admirent l'oiseau.

Adélie retire doucement son aile du dos de Plouf.

Le petit manchot ne s'en aperçoit pas. Il flotte !

Les petits manchots admirent Plouf et Hop  
et, à leur tour, s'entraînent à faire l'étoile de mer.

Plouf et Hop, eux, jouent à savoir qui restera  
le plus longtemps à regarder le ciel. On les entend rire  
d'un bout à l'autre de la banquise !



# ÇA MOUSSE !

Splatch ! Splotch ! Pour se mettre à l'eau,  
Plouf saute de la banquise, suivi de Hop.  
Les deux petits manchots font l'étoile de mer,  
remontent sur le sol gelé et sautent à nouveau  
dans l'eau. Quelle animation !

Adélie les met en garde : « Attention aux vagues.  
Vous risquez de perdre l'équilibre ou d'être entraînés  
vers le large. Regardez, j'ai une astuce  
pour rejoindre la banquise sans risque ! »

Adélie se met sur le dos, les ailes le long du corps  
et bat des pattes pour avancer. Ça mousse !

Les petits manchots rient aux éclats.

Ils entrent dans l'eau un à un pour l'imiter.

Plouf dit : « C'est moi qui fais le plus de mousse ! ».

Hop répond, en l'éclaboussant :

« Non, c'est moi ! Regarde ! »

Hop bat des pieds avec énergie. Le voilà qui prend  
de la vitesse ! Plouf le suit, en l'éclaboussant à son tour.

Un peu plus loin, Plouf aperçoit  
quelque chose qui flotte.

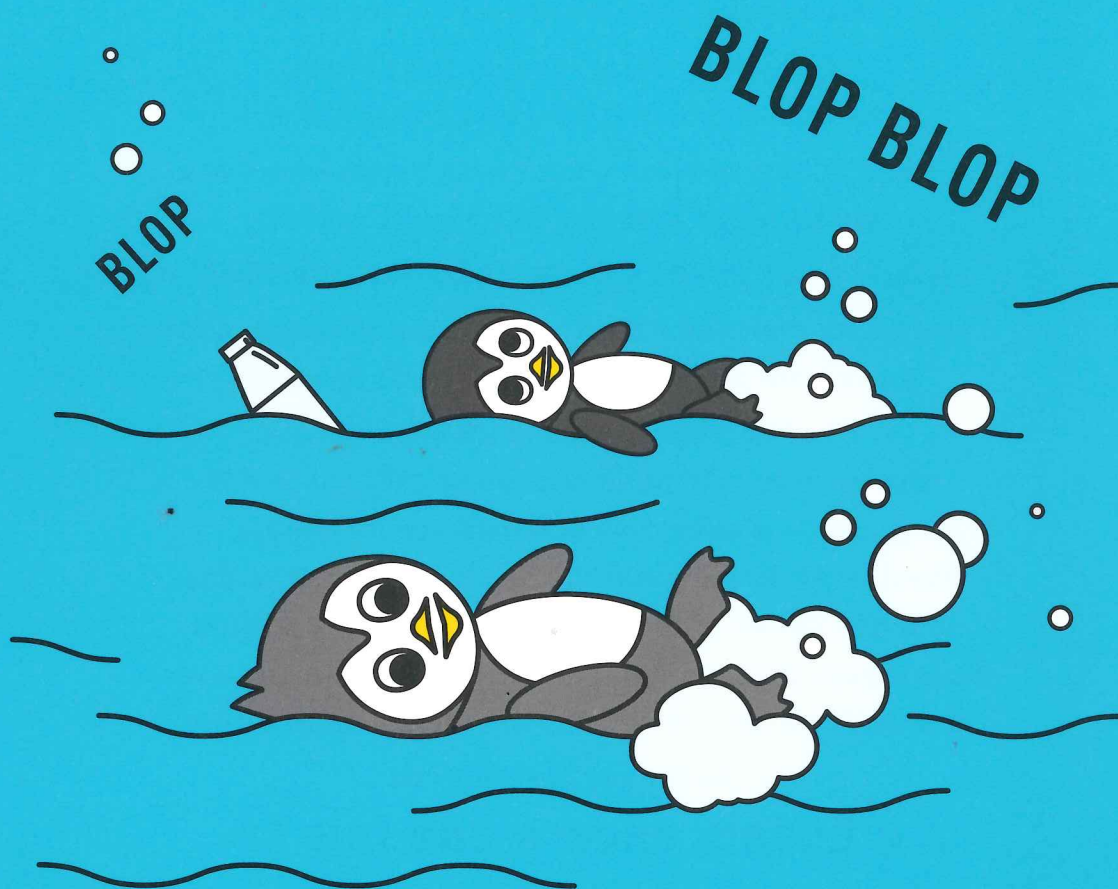
Il s'écrie : « Une méduse, attrapons-la ! »

Hop bat des pieds pour s'en approcher et dit :  
« C'est une bouteille ! Ramenons-la sur la banquise,  
elle pourrait blesser les autres. »

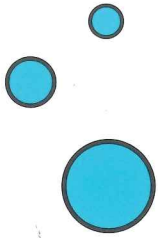
Hop la saisit et bat des pattes pour rejoindre la rive.

Plouf le suit en faisant de la mousse,

**plein de mousse !**







# LE BÉBÉ PHOQUE

Plouf et Hop jouent sur la banquise.

Adélie les observe avec attention.

Plouf dit à Hop : « Sais-tu toucher le fond  
de l'eau avec ton derrière ? »

Hop répond, d'un air amusé : « Regarde ! »

Ni une ni deux, il saute dans l'eau,  
se laisse couler et remonte à la surface.

Plouf éclate de rire. À son tour il saute dans l'eau,  
touche le sol avec son derrière et ressort.

Adélie sourit et dit : « Restez là où vous avez pied ! »

Les petits manchots continuent de sauter dans la mer,  
en veillant à ne pas s'éloigner de la banquise.

Soudain, Plouf aperçoit un bébé phoque.

Quelle grâce : le bébé phoque se met sur le dos  
puis sur le ventre en tournant sur lui-même.

Plouf tente de faire comme lui : il se met sur le dos,  
bat des pattes et tente de se mettre sur le ventre.

Mais bloup ! Il perd l'équilibre. Vite, il souffle en faisant  
des bulles avec son bec et remonte sur la banquise.

Adélie le rassure et dit :

**« Essaie encore une fois ! »**

OOOPS!



Plouf hésite. Adélie lui propose de l'aider.

Plouf se met alors sur le dos puis sur le ventre.

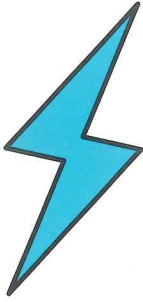
Adélie le soutient avec son aile et dit :

« Garde la tête dans l'eau et avance en battant des pieds. »

Plouf maintient sa tête dans l'eau et se déplace en faisant de la mousse. Puis il se remet sur le dos, sur le ventre et encore sur le dos.

Les petits manchots rient aux éclats. Le bébé phoque applaudit.

Plouf est fier de lui !



# LA FUSÉE

Plouf et Hop ont un nouveau jeu : ils tournent sur eux-mêmes en se mettant sur le dos, puis sur le ventre. Plouf tourne de plus en plus vite.

Adélie sourit et dit :

« Te voilà prêt pour faire la fusée ! Suis-moi ! ».

Adélie se met sur le ventre, tend ses ailes vers l'avant et bat des pattes pour avancer.

Plouf tente de la suivre en faisant comme elle, mais bloup ! Il perd l'équilibre...

Il essaie une nouvelle fois. Bloup bloup !

Il perd encore l'équilibre. Plouf remonte sur la banquise, un peu découragé.

Hop lui donne un petit coup d'aile dans le dos pour l'encourager. Adélie s'approche et dit à Plouf :

« Mets tes ailes en avant. »

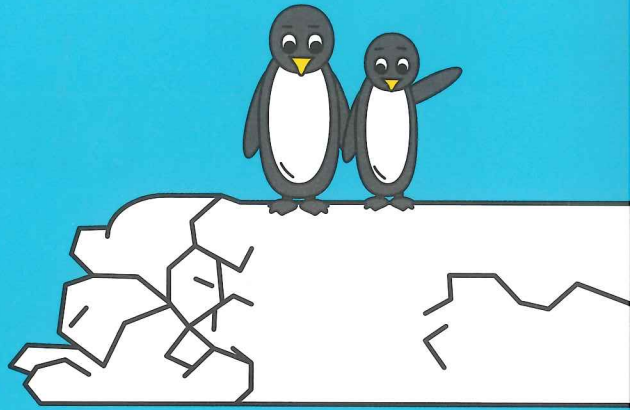
Plouf se remet sur le ventre, les ailes tendues vers le large. Adélie ajoute :

« Maintenant, bats des pattes ! ».

Plouf s'applique. Il avance un peu, rejoint la banquise et tente une nouvelle fois de faire la fusée. C'est parti !

Hop tente de le suivre.

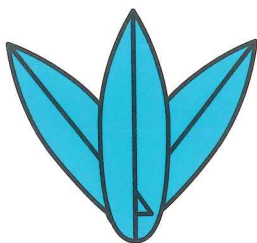
Mais impossible de le rattraper :



## Plouf prend de la vitesse !

Il atteint un petit iceberg.  
Il en fait le tour puis rejoint la banquise en fusée.  
Jamais il n'a été aussi loin tout seul !





# L'ICEBERG

Plouf a une idée. Il dit à Hop :

« Si on entrerait dans l'eau en faisant du toboggan ? »

Hop rit et dit : « Bonne idée ! Je connais  
une pente glacée. Allons-y ! »

Plouf grimpe sur un petit bloc de glace  
avec prudence et se laisse descendre sur le dos.

Hop, lui, préfère glisser sur le ventre.

Adélie rit de les voir s'amuser ainsi.

Elle dit : « Nous allons montrer à vos parents  
tout ce que vous êtes capables de faire.

Nous allons aussi leur faire une surprise ! »

Plouf, étonné, dit : « Une surprise ? »

Adélie explique avec malice : « Avant de leur montrer  
les progrès réalisés, vous allez vous mettre à l'eau  
en sautant du haut d'un iceberg ! »

Plouf a un peu peur, mais il veut montrer  
ses exploits à son papa et à sa maman.

Et l'iceberg est à peine plus haut que le toboggan.

Adélie se tient près de lui. Plouf monte sur le bloc  
de glace, suivi de Hop et des autres petits manchots.

Ça lui paraît haut, mais il a envie de sauter.

Alors ni une, ni deux :

**il se jette à la mer !**

**SPLASH !**

**ALLEZ HOP !**



Il remonte aussitôt à la surface  
et se met sur le dos pour faire l'étoile de mer.

Il ramène ses ailes le long de son corps  
et se met à battre des pattes pour avancer.

Puis il se tourne sur le ventre et mets les ailes  
en avant pour faire la fusée jusqu'à la banquise.

Son papa le regarde avec admiration et dit :

« Bravo Plouf ! Te voilà prêt pour pêcher tout seul ! ».

Hop saute à son tour de l'iceberg et rejoint Plouf  
sur la banquise. Des petits vaguent se forment sur la mer.

Plouf dit à Hop : « Viens, on va glisser dessus ! »

Amusée, la maman de Plouf dit :

« Adélie est aussi une grande surfeuse.

Prêts pour de nouvelles aventures ? »