

# Cahier du nageur

## *Niveau CP*

*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 s'évaluer, faire le bilan de ce qui a été fait et appris à la piscine*

*Aider les élèves à se repérer dans l'espace et le temps de la piscine*

NOM de l'élève :




Prénom de l'élève :

Classe :

Ecole :



Bassin(s) fréquenté(s) :

Activité n°1 : Sur chaque ligne colorie l'étiquette qui te correspond le mieux.

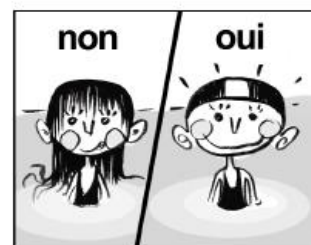
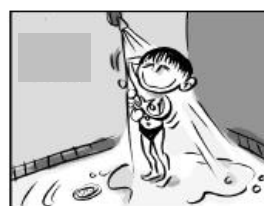
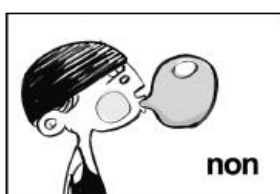
Je me sens bien.			J'ai eu peur.
J'ai eu trop chaud.			J'ai eu froid.
Je suis content.			Je suis triste.
C'est trop sombre.			C'est lumineux.
C'est bruyant.			C'est calme.
C'est trop profond.			Ce n'est pas profond.

Activité n°2 : Découpe et colle les images dans la bonne case :

On doit/on ne doit pas. Puis explique à l'oral ce que veulent dire ces images :

On doit :	On ne doit pas :
	

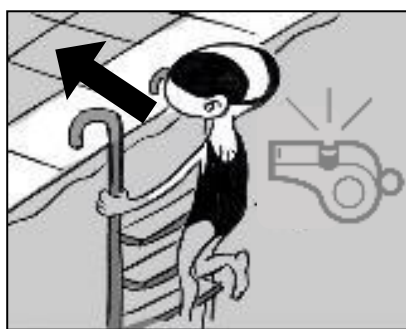
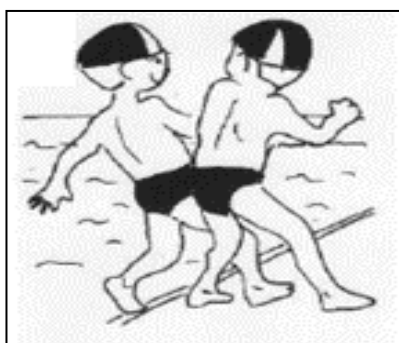
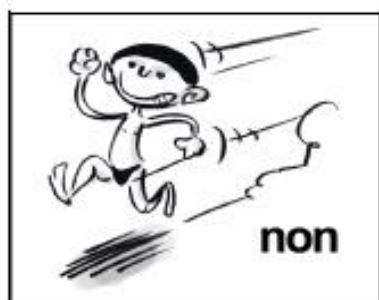
Activité n°2 (suite) :










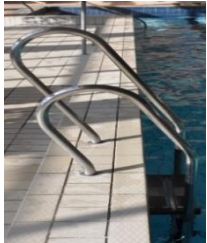








Activité n°3 : Les règles d'or

On ne doit pas courir	
On doit sortir de l'eau au coup de sifflet	
On ne doit pas pousser	
On ne doit pas aller sous les tapis	
On ne doit pas couler un camarade	

Activité n°3 (suite) :



Activité n°4 : Découpe et colle les éléments dans les bonnes cases.

Activité n°4 (suite) : Mots à découper

Un cerceau

Une échelle

Une frite

Un tapis

Un plot

Une perche

Une ligne  
d'eau double

Des pull  
buoy

Un rocher

Un bigliss

Des lunettes

Des objets  
lestés

Un cerceau  
lesté

Des planches

Des plaquettes

Des brassards  
à velcro



Activité n°5 : Classe les actions ci-après dans une des 4 familles.

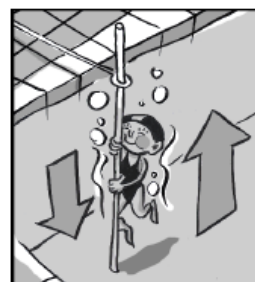
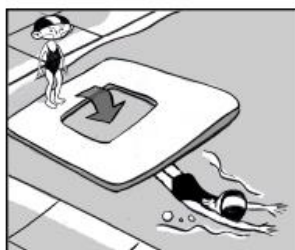
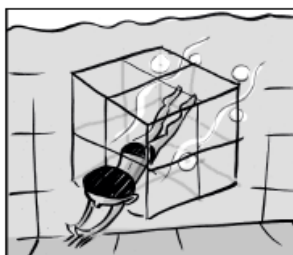
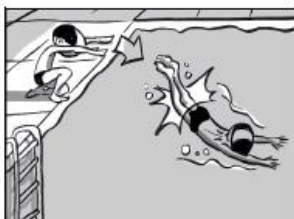
Entrées dans l'eau

Equilibre

Immersion

Propulsion

Activité n°5 (suite) :



Activité n°6 : Décris les images puis remets les dans l'ordre

Je monte dans le car qui va à la piscine.	Je me mets en maillot de bain dans le vestiaire.	Je passe aux WC.	Je me douche.	Je passe dans le pédiluve.	J'attends pour rentrer sur le bassin.	Je suis le MNS jusqu'au bord.

Activité n°6 (suite) :

