

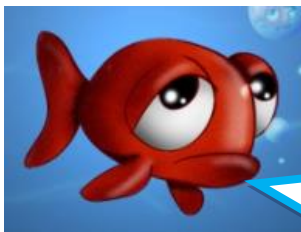
**Prénom :**

**Nom :**

# **MON LIVRET DE NATATION**



La piscine est un super endroit où tu peux t'amuser dans l'eau et te prendre pour un vrai petit poisson des profondeurs. Mais attention, il y a des règles de sécurité à respecter et tu dois savoir bien agiter tes nageoires pour ne pas **risquer de te noyer**.



**Sais-tu que 1 enfant sur 2 ne sait pas nager lorsqu'il rentre au collège ? C'est beaucoup...**

C'est pour cela qu'il faut apprendre à nager le plus tôt possible. Si tu es déjà un bon nageur, n'hésite pas à aider un membre de ta famille ou des copains qui ne savent pas nager en les accompagnant à la piscine avec un adulte.

Dans ce livret, tu vas retrouver **plein d'activités** à faire à la piscine, en famille ou avec tes copains pour apprendre à nager.

Même si tu sais peut-être déjà te débrouiller dans les bassins de la piscine, dans quelques années, tu devras valider un petit parcours où tu devras savoir te déplacer sur le ventre, sur le dos, au fond de l'eau... C'est ce que l'on appelle **l'Attestation Scolaire du Savoir Nager**.

Si tu veux faire un sport d'eau dit « aquatique » comme la natation, la natation synchronisée, du plongeon etc., tu dois aussi valider un parcours presque identique à celui du Savoir Nager : c'est **le Sauv'Nage**.

**Je compte sur toi pour prendre soin de ce livret qui pourra t'aider à apprendre ou à revoir les bases de la natation.**

**TU ES PRÊT A DEPLOYER TES NAGEOIRES ? ÉQUIPE-TOI  
DE MAILLOT DE BAIN, DE LUNETTES DE PISCINE, DE  
BONNET ET C'EST PARTI !**



## J'APPRENDS A FLOTTER

*Quel est le point commun entre ces trois éléments : une feuille d'arbre, une plume et toi ?*

Ils ....., c'est-à-dire, qu'ils restent à la surface et ne sont pas attirés vers le fond de l'eau.

Et oui ! Toi aussi tu peux flotter !



**Sais-tu pourquoi tu flottes dans l'eau ? C'est grâce à la poussée d'Archimède qui pousse ton corps à la surface de l'eau.**

Voici quelques activités qui te permettront d'apprendre à flotter et à être bien en confiance. Tu vas travailler deux positions : la position v..... et h.....



## 1) L'étoile de mer sur le dos

### Comment faire ?

Tu viens t'allonger sur le dos et tu vas écarter les bras et les jambes sur les côtés, en étoile, pour trouver l'équilibre. L'adulte qui t'accompagne peut placer des frites sous tes deux bras si tu en ressens le besoin. Puis, comme dans l'activité précédente, tu en garderas une puis tu enlèveras l'aide de tes frites.

### Je dois être capable de :

Là encore, ton objectif est d'être bien étiré avec ta tête, ton haut du corps et tes pieds à la surface de l'eau. Tu ne devras plus utiliser de frites.

### Où faire cette activité ?

Tu feras cette activité dans le petit bain, au départ et lorsque tu seras prêt, tu pourras te lancer dans le grand bain.

## 2) La feuille

### Comment faire ?

Tu vas venir t'allonger tranquillement sur le dos et



te laisser porter par l'eau, comme une feuille. Tu pourras demander à l'adulte qui est avec toi de t'équiper de deux frites sous chaque bras qui t'aideront à bien être à la surface de l'eau. Puis, tu enlèveras une frite. Ensuite, tu placeras ta frite au-dessus de ta tête, les bras tendus. Enfin, tu n'utiliseras plus du tout de frites !

### **Je dois être capable de :**

Ton objectif est de réussir à t'allonger sur l'eau sans l'aide de frites. Il faudra que tu sois bien étiré avec ta tête, ton haut du corps et tes pieds à la surface de l'eau.

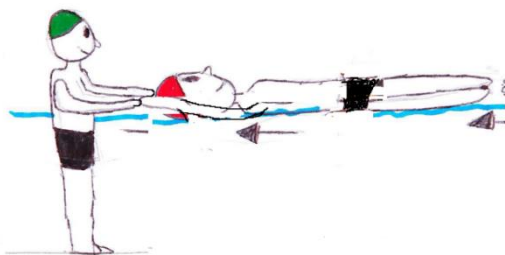
### **Où faire l'activité ?**

Tu vas commencer par faire cet exercice dans le petit bain où il n'y a pas beaucoup de profondeur. Quand tu te sentiras prêt, tu pourras faire cette même activité près du bord ou d'une ligne d'eau dans le grand bain.

## **3) Le jeu des remorques (par deux)**

### **Comment faire ?**

Cette activité se fait par deux ; soit avec un autre enfant, soit avec l'adulte qui t'accompagne. L'adulte va te demander de t'allonger sur le dos.



L'autre enfant qui est avec toi devra te tirer par les bras. Tu ne devras pas bouger et te laisser faire. Tu pourras être équipé d'une frite que tu tiendras sur ton ventre si tu en ressens le besoin.

## **Je dois être capable de :**

Ton objectif est de te faire le plus léger possible ; tu devras être bien à la surface de l'eau comme dans les exercices précédents. Tu ne devras plus utiliser de frites.

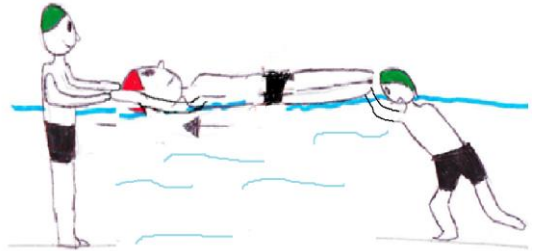
## **Où faire cette activité ?**

Ce jeu se fera dans le petit bain pour que ton camarade qui te tire dans l'eau puisse appuyer ses pieds sur le sol. Si l'adulte le veut, il peut faire cette activité avec toi en t'amenant dans le grand bain ; il te tirera en nageant.

## **4) La traversée des chariots (3 enfants)**

### **Comment faire ?**

Ce jeu se fait avec trois nageurs. Au signal de l'adulte, tu vas venir t'allonger sur le dos (tu peux toujours demander une frite si tu en ressens le besoin) : tu seras le charriot. Les deux autres enfants qui t'accompagnent devront te tirer et te pousser sur une longueur, le plus vite possible.



## **Je dois être capable de :**

Ton objectif est d'être bien allongé à la surface comme les activités précédentes et de ne plus utiliser de frites. Les enfants qui te poussent devront se déplacer rapidement.

## Où faire cette activité ?

Tu peux faire cette activité dans le petit bain. Mais si tes camarades savent bien nager et utiliser leurs jambes pour se déplacer (se propulser), elle pourra être faite dans le grand bain.

## Changer les règles du jeu :

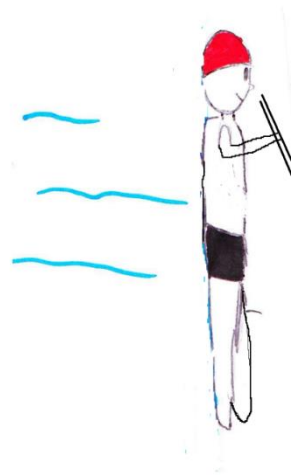
Pour rendre cette activité un peu plus difficile, vous pourrez augmenter la distance du bassin à parcourir.

Vous pouvez aussi aller à la piscine à plusieurs (au moins à 6 enfants). Il y aura 2 équipes de 3 enfants et la première arrivée au bout de la longueur aura gagnée !

## 5) L'équilibre vertical

### Comment faire ?

L'adulte va te demander de venir accrocher tes deux mains au bord de la piscine en position verticale. Tu vas devoir enlever une main et quand tu seras prêt, il faudra retirer l'autre main du bord.



### Je dois être capable de :

Ton objectif va être de garder la tête hors de l'eau tout au long de l'activité. Pour réussir à tenir en position verticale, il va falloir t'aider de tes jambes (faire ce que l'on appelle des battements).

## Où faire cette activité ?



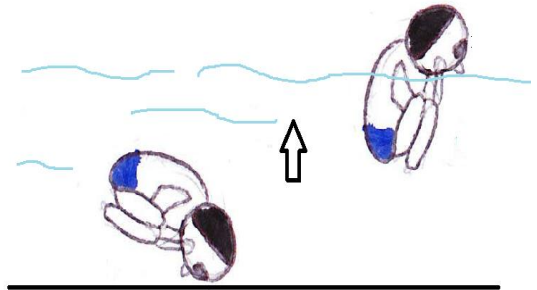
Cet exercice doit être réalisé dans un bassin avec une profondeur suffisante où tu n'as pas pieds.

Il ne faut pas avoir peur, n'oublie pas que tu flottes et que tu n'es pas tout seul. Plein de surveillants, les Maitres-Nageurs Sauveteurs, veillent sur toi, comme l'adulte qui t'accompagnera.

## 6) La boule

### Comment faire ?

Tu vas prendre une très grande inspiration (aspirer l'air par la bouche) et bloquer cet air pour ne pas qu'il sorte de tes poumons. Puis, tu vas venir te placer en « boule » au fond du bassin. Tu verras que comme par magie, grâce à la poussée d'Archimède, tu vas remonter à la surface.



Pour faire cet exercice, tu ne dois pas avoir peur d'aller sous l'eau (de t'immerger).

### Je dois être capable de :

Tu dois réussir à bien bloquer l'air dans tes poumons et à ne pas le laisser s'échapper pour remonter à la surface. Cette activité te permet de comprendre que tu flottes si tu as encore peur de l'eau et de la profondeur.

### Où faire cette activité ?

Cet exercice peut être réalisé dans le petit bain comme dans le grand bain.

## 7) Création d'un parcours

### Comment faire ?

Pour s'assurer que tu as bien acquis toutes les activités vues précédemment, l'adulte qui est avec toi pourra te proposer un petit parcours.

Il devra te demander de réaliser chaque exercice les uns après les autres.

Par exemple, en premier, il peut te demander de venir t'allonger sur le dos pendant au moins 10 secondes. En second, il peut te demander de te placer en étoile de mer sur le dos pendant 15 secondes...

### Je dois être capable de :

Comme ce sont des activités que tu as déjà faites, tu dois toutes pouvoir les réaliser. Si certaines ne sont encore pas réussies, il ne faudra pas hésiter à les revoir.

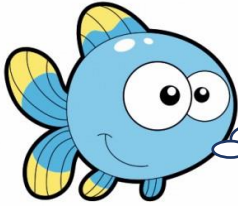
### Où faire ce parcours ?

Tout dépend de ton aisance dans l'eau mais il faudrait que tu sois capable de le réaliser dans le grand bain. (sauf pour les activités 3 et 4)

### Qu'est-ce que je dois être capable de faire pour le Savoir Nager et le Sauv'nage :

Dans l'attestation du Savoir Nager que je t'ai présentée précédemment, tu devras être capable de **rester sur le dos et en position verticale pendant 15 secondes.**

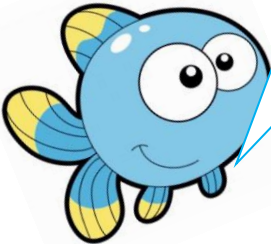
Pour le Sauv'nage, tu devras être capable de montrer que tu sais **flotter sur le ventre et sur le dos pendant 5 secondes.** Puis, tu devras aussi **tenir en position verticale.**



**Tu pourras t'évaluer en remplissant une fiche d'évaluation. Tu la trouveras à la fin du livret.**

**Tu trouveras facilement ce livret et ces 2 parcours sur le site suivant : [aspttmontlucon-natationsynchronisee.e-monsite.com](http://aspttmontlucon-natationsynchronisee.e-monsite.com) pour t'entraîner.**

**Sinon, n'hésite pas à demander le test du Savoir Nager à tes maitres ou maitresses.**



## J'APPRENDS A RESPIRER...

Respirer, tout le monde sait le faire et dès la naissance ! On inspire et on expire le nez, parfois par la bouche. Mais, on ne respire pas pareil dans l'eau...

Quand tu nages, l'e..... est beaucoup plus longue que l'i..... Tu dois apprendre à bien vider tes poumons avant de reprendre ton inspiration.

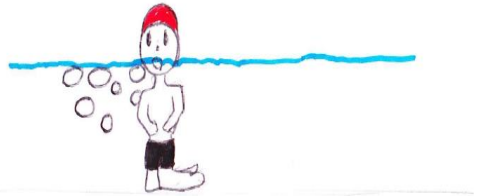


**Sais-tu qui est Stig Severinsen ? C'est un homme qui a réussi à tenir 22 minutes en apnée, c'est-à-dire sans respirer sous l'eau !**

Voici un petit exercice de base pour apprendre à bien respirer dans l'eau :

- **Les bulles**

Tu viens placer ta bouche dans l'eau et **ton objectif est de souffler un maximum par la bouche pour effectuer les plus grandes bulles possible.**



Tu peux faire cet exercice dans le petit bassin au début puis quand tu seras prêt, dans le grand bassin, proche du bord.

L'adulte pourra te demander de faire des petites bulles puis des grandes bulles par la bouche et aussi par le nez !

### ... ET J'APPRENDS A M'IMMERGER

S'immerger, ça veut dire quoi ? C'est tout simplement réussir à se placer ..... la surface de l'eau, comme un véritable petit poisson. Ce n'est pas quelque chose de facile à faire, il faut prendre le temps de découvrir ce qui se passe sous l'eau.

Voici un exercice de base te permettant d'apprendre à t'immerger :

- **Cache-cache**

Tu dois venir cacher ta tête dans l'eau petit à petit. Lors de la première séance, tu pourras pincer ton nez à l'aide de tes doigts pour empêcher l'eau d'entrer. Mais ton objectif va être de t'immerger (d'être complètement sous l'eau) sur un petit temps en expirant bien par la bouche et par le nez.

Tu pourras faire cet exercice dans le petit bain, au début, puis dans le grand bain quand tu l'auras bien compris et que tu te sentiras prêt



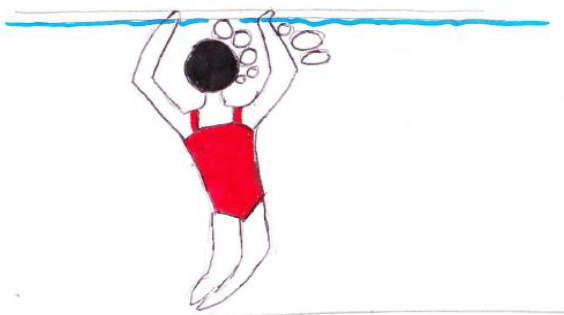
**MAINTENANT, ON VA FAIRE DES ACTIVITES OU L'ON  
VA**

**RESPIRER ET S'IMMERGER, EN MEME TEMPS !**

## 1) Le souffleur

### Comment faire ?

Tu vas devoir t'accrocher au bord de la piscine, mettre ta tête sous l'eau et souffler le plus fort possible. L'adulte qui sera avec toi regardera que des bulles remontent bien à la surface.



### Je dois être capable de :

Ton objectif est de bien maîtriser ta respiration en soufflant tout l'air que tu as dans tes poumons et en étant complètement immergé (la tête complètement sous l'eau).

### Où faire cette activité ?

Tu pourras faire cette activité dans le petit bain comme dans le grand bain.

### Changer les règles du jeu :

Tu pourras la faire en t'accrochant aux barreaux de l'échelle de la piscine. Ton objectif sera d'aller le plus bas possible en expirant tout ton air.

## 2) Le prénom (à deux)

### Comment faire ?

Ce jeu se fait à deux : soit avec l'adulte qui t'accompagne, soit avec un autre enfant. Vous allez



devoir aller vous asseoir tout au fond de l'eau et vous devrez crier un prénom de votre choix, chacun votre tour. Quand vous remontez à la surface, vous devez être capable de répéter le prénom que vous avez crié sous l'eau.

### **Je dois être capable de :**

Ton objectif va être de bien expirer tout en empêchant l'eau d'entrer par ton nez ou par ta bouche. Tu dois bien souffler tout l'air que tu as par le nez et par la bouche.

### **Où faire cette activité ?**

Tu pourras faire cette activité dans le petit bain comme dans le grand bain.

### **Changer les règles du jeu :**

Vous pourrez essayer de faire deviner d'autres mots (animaux...)

## **3) Passe vite sous la frite**

### **Comment faire ?**

L'adulte qui est avec toi va tenir la frite à la surface de l'eau : toi tu vas te placer devant. A son signal, tu devras vite passer sous la frite et sortir de l'autre côté.



### **Je dois être capable de :**

Ton objectif va être de bien expirer par la bouche et par le nez et de t'immerger (être complètement sous l'eau) pour passer sous la frite.

## Où faire cette activité ?

Tu pourras la faire dans le petit bain pour pouvoir t'aider du sol.

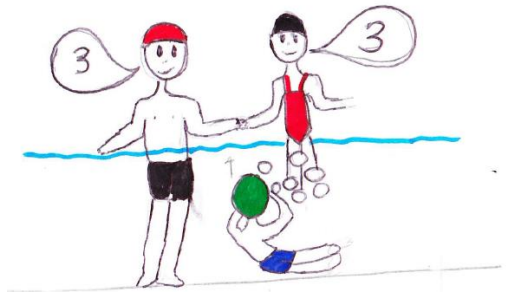
### Changer les règles du jeu :

L'adulte placera la frite plus loin et à son signal, tu devras te déplacer pour la rejoindre et passer rapidement dessous.

#### 4) Le jeu du filet pêcheur (avec au moins 3 enfants)

##### Comment faire ?

Cette activité se joue à plusieurs puisqu'il faut des pêcheurs et des poissons. Les pêcheurs se tiennent par la main, font une ronde et choisissent un nombre ; ils comptent jusqu'à celui qui a été choisi. Les autres enfants sont des poissons et ils doivent passer dans le filet des pêcheurs, sans se faire attraper au moment où ils auront prononcé le nombre choisi.



##### Je dois être capable de :

Ton objectif va être de bien expirer par la bouche et par le nez et de t'immerger (être complètement sous l'eau) pour passer sous les bras levés de tes camarades.

## Où faire cette activité ?

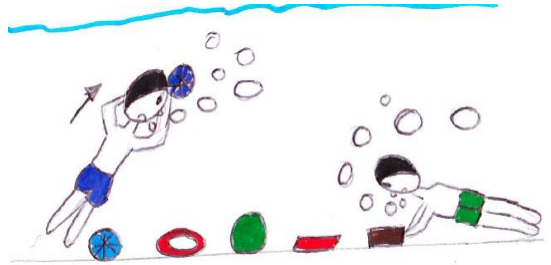
Tu pourras la faire dans le petit bain pour pouvoir t'aider du sol.



## 5) Pêcheurs de perle

### Comment faire ?

Au signal de l'adulte, tu vas devoir aller chercher des objets au fond du bassin (lunettes de piscine...) et les ramener au bord du bassin, le plus vite possible.



### Je dois être capable de :

Ton objectif est de toujours bien expirer l'air de tes poumons et de t'immerger complètement pour aller chercher les objets.

### Où faire cette activité ?

Tu pourras réaliser cette activité dans le petit bain, au départ, pour garder tes appuis sur le sol. Puis, quand tu seras prêt, tu pourras aller chercher les objets au fond d'un bassin plus profond.

## 6) Les péniches (à deux)

### Comment faire ?

Tu vas venir te placer sur le ventre et si tu en ressens le besoin, tu pourras tenir une frite avec tes mains, les bras tendus le long des oreilles. Ton camarade va venir te tirer par les bras sur une longueur de bassin.



### **Je dois être capable de :**

Ton objectif va être d'expirer un maximum par la bouche. Tu pourras reprendre ta respiration bien sûr en levant la tête devant ou sur le côté. Mais attention de bien être allongé à la surface de l'eau comme dans les activités pour apprendre à flotter. Ta tête devra être bien placée entre tes deux bras.

### **Où faire cette activité ?**

Cette activité peut être faite dans le petit bain. Mais aussi dans le grand bain seulement si l'enfant ou l'adulte qui est avec toi peut se déplacer en nageant.

### **Changer les règles du jeu :**

La longueur que tu dois parcourir pourra être plus longue et ton objectif sera de respirer le moins possible.

## **7) Jacques a dit**

### **Comment faire ?**

L'adulte va te donner petites activités à faire en disant « *Jacques a dit de ...* ». Il ne va te demander que des exercices que tu auras vus avec ce livret. Par exemple, aller chercher un objet au fond de l'eau, crier un prénom, t'allonger sur le dos...

### **Je dois être capable de :**

Ton objectif va être de réussir à réaliser toutes les tâches qui te seront demandées.

### **Où faire cette activité ?**

Tu pourras réaliser cette activité dans le petit bain, comme dans le grand bain.

## 8) Création d'un parcours

### Comment faire ?

Pour s'assurer que tu as bien acquis toutes les activités vues précédemment, l'adulte qui est avec toi pourra te proposer un petit parcours. (Comme dans la partie précédente).

Il devra te demander de réaliser chaque exercice les uns après les autres.

### Je dois être capable de :

Comme ce sont des activités que tu as déjà faites, tu dois toutes pouvoir les réaliser. Si certaines ne sont encore pas réussies, il ne faudra pas hésiter à les revoir.

### Où faire ce parcours ?

Tout dépend de ton aisance dans l'eau mais il faudrait que tu sois capable de le réaliser dans le grand bain.

### Qu'est-ce que je dois être capable de faire pour le Savoir Nager et le Sauv'nage :

Dans l'attestation du Savoir Nager, tu devras être capable de **franchir un obstacle totalement immergé (sous l'eau)**.

Pour le Sauv'Nage, tu devras être capable de montrer que tu sais **t'immerger complètement et te laisser remonter à la surface de l'eau. Puis, tu devras passer dans un cerceau et sous des obstacles. Pour finir le parcours, il faudra que tu ailles chercher un objet au fond du bassin.**



A toi de  
jouer !

## J'APPRENDS A ME PROPULSER (DEPLACER)

Pour être capable de bien nager, tu dois savoir te déplacer ou te p..... de manière efficace. Dans l'eau, ce sont tes bras qui vont te permettre, de te déplacer le plus. Les jambes ont aussi un rôle important mais elles te permettent surtout de bien t'é.....



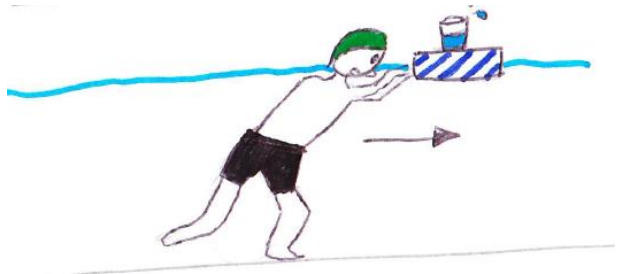
En 2009, César Cielo, un nageur brésilien, a battu le **record du monde de vitesse sur une longueur de 50m** en crawl. Il a mis seulement **20 secondes 91 !**

Voici quelques activités pour apprendre à bien se propulser :

### 1) Le gobelet voyageur (un gobelet en plastique)

Comment faire ?

Dans le petit bassin, tu vas devoir pousser une planche avec un gobelet rempli d'eau.



## Je dois être capable de :

Ton objectif est de te déplacer rapidement sans perdre une seule goutte d'eau.

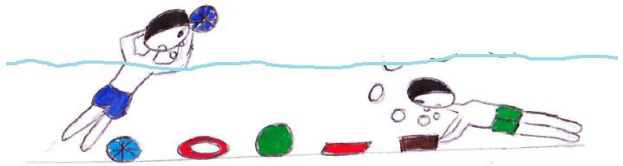
## Où faire cette activité ?

Quand tu sauras battre des jambes pour te déplacer, tu pourras réaliser cet exercice dans le grand bain.

### 2) Les déménageurs

#### Comment faire ?

Des objets seront disposés à la surface de l'eau. Au signal, tu devras aller les récupérer rapidement et les ramener à l'adulte. Puis, tu pourras refaire cette activité avec des objets qui coulent et aller les chercher rapidement au fond de la piscine pour les remonter.



## Je dois être capable de :

Ton objectif va être de toujours bien expirer et d'utiliser tes jambes et tes bras pour te déplacer, ramasser les objets...

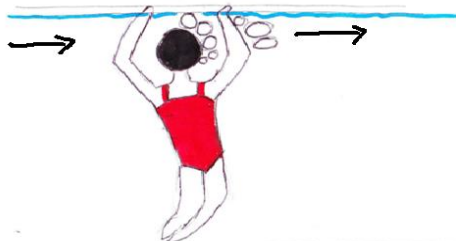
## Où faire cette activité ?

Tu pourras faire cette activité dans le grand bain quand tu sauras bien te déplacer.

### 3) Plus de sol

#### Comment faire ?

Tu vas devoir t'accrocher au bord de la piscine, sans appuis des pieds au sol et réaliser ce que l'adulte te



demandera de faire. Tu devras soit :

- Te déplacer à deux mains sur le bord
- Te déplacer à une main
- Tourner sur toi-même et rattraper le bord
- Reculer

**Je dois être capable de :**

L'objectif de cette activité est de t'habituer à ne plus avoir d'appuis avec tes pieds sur le sol.

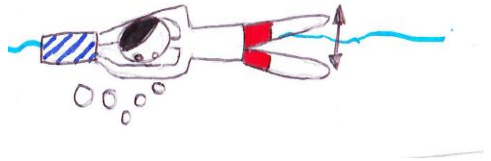
**Où faire cette activité ?**

Elle devra être réalisée dans une profondeur suffisante (où tu n'as pas pieds).

#### **4) Le battement de jambes**

**Comment faire ?**

Tu viendras te mettre sur le ventre, le visage dans l'eau ou hors de l'eau et les mains accrochées au bord. Tu devras venir battre des jambes (une jambe se lève, puis l'autre).



**Je dois être capable de :**

Ton objectif est de réussir les battements de jambes pour te déplacer de manière efficace dans le bassin.

**Où faire cette activité ?**

Tu peux faire cet exercice dans le petit bain comme dans le grand bain, près du bord.

## Changer les règles du jeu :

Quand tu seras à l'aise, tu pourras venir te déplacer en tenant une planche, les bras bien tendus au-dessus de ta tête. Tu devras augmenter la longueur à parcourir.

Puis, quand tu seras prêt, tu pourras placer ton visage dans l'eau (en immersion), entre tes deux bras et battre des jambes en même temps que tu expireras tout l'air de tes poumons. Une fois que tout ton air est expiré, tu reprendras bien sûr, ta respiration en sortant ta tête de l'eau.

## LE MEME EXERCICE SUR LE DOS

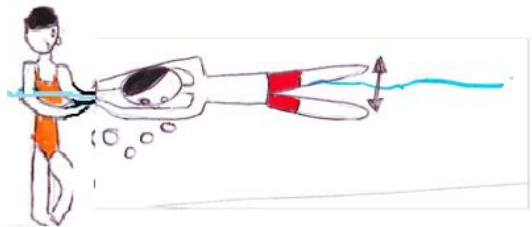
### Comment faire ?

Tu feras ensuite ce même exercice mais cette fois-ci sur le dos. Tu tiendras toujours une planche, les bras bien tendus au-dessus de ta tête et tu viendras battre des jambes. Pour respirer, rien de plus simple, tu inspires et tu expires normalement puisque tu n'auras pas le visage dans l'eau !

### 5) Le bateau (à deux)

#### Comment faire ?

Tu vas venir te placer sur le ventre et ton camarade va te tirer par les bras. Tu vas devoir battre des jambes pour l'aider à te déplacer, le visage dans l'eau.



## **Je dois être capable de :**

Ton objectif va être d'apprendre à bien gérer ton mouvement de battement de jambes pour bien te déplacer. Mais, tu devras aussi maîtriser ta respiration (comme dans *Changer les règles* du jeu de l'exercice 4).

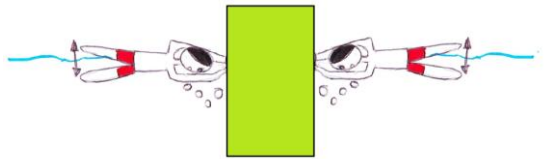
## **Où faire cette activité ?**

Cet exercice peut se réaliser dans le petit bain comme dans le grand bain.

### **6) Les poissons béliers (par deux)**

#### **Comment faire ?**

Tu vas venir te placer sur le côté d'une planche et ton camarade en face. Au signal, tu vas venir pousser le plus fort possible grâce à tes bras mais surtout tes jambes (en battement). Le but du jeu est de pousser la planche du côté de ton camarade, le plus loin possible.



## **Je dois être capable de :**

Ton objectif est de réussir à bien battre des jambes pour pousser le plus possible la planche du côté de ton camarade.

## **Où faire cette activité ?**

Elle peut se réaliser dans le petit bain comme dans le grand bain.

## **Changer la règle du jeu :**

L'adulte qui vous accompagne peut décider d'augmenter le temps où vous devez pousser (10, 20, 30 secondes...)

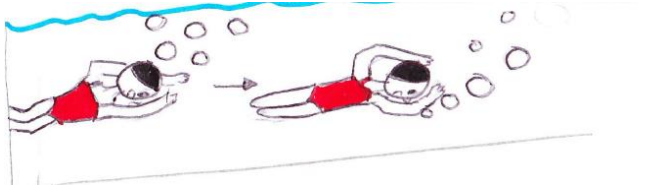


## 7) Les coulées

### Comment faire ?

Tu vas te placer au bord du bassin, dos au mur et les plantes de tes pieds sur le mur. Tu vas venir plier tes genoux pour bien appuyer tes pieds sur le mur et tu vas t'élancer (prendre ton élan) le plus loin possible avec les bras bien tendus au-dessus de ta tête.

Au départ, tu pourras faire cette activité à la surface de l'eau puis tu devras réussir à la



faire en immersion (sous l'eau). Tu devras regarder le sol de la piscine pour avoir ta tête bien droite.

### Je dois être capable de :

Ton objectif va être de bien prendre ton élan au départ, pour aller le plus loin possible. Pour bien réussir cette activité, il faudra être bien placé en position horizontale (bras tendus, tête, haut du corps et jambes alignés). Puis, quand tu la réaliseras sous l'eau, il faudra bien maîtriser ta respiration en expirant tout l'air de tes poumons.

### Où faire cette activité ?

Elle peut se faire dans le petit bain comme dans le grand bain.

## 8) Nage, nage petit poisson

### Comment faire ?

Au signal de l'adulte, tu vas devoir nager sur le ventre et sur le dos en t'arrêtant le moins possible.

## **Je dois être capable de :**

Ton objectif va être de réussir à te déplacer sur une longueur grâce à tes mouvements de jambes et de bras. Tu es libre de choisir ceux que tu souhaites.

## **Où faire cette activité ?**

Elle peut se réaliser dans le petit bain comme dans le grand bain.

## **Changer les règles du jeu**

Si vous êtes plusieurs, vous pourrez essayer de faire une course. Le premier arrivé au bout de la longueur a gagné.

Puis, l'adulte pourra placer des obstacles comme passer sous une frite, sous une planche...

## **9) Le parcours**

### **Comment faire ?**

Pour s'assurer que tu as bien acquis toutes les activités vues précédemment, l'adulte qui est avec toi pourra te proposer un petit parcours. (Comme dans les parties précédentes).

Il devra te demander de réaliser chaque exercice les uns après les autres.

## **Je dois être capable de :**

Comme ce sont des activités que tu as déjà faites, tu dois toutes pouvoir les réaliser. Si certaines ne sont encore pas réussies, il ne faudra pas hésiter à les revoir.

## **Où faire ce parcours ?**

Tout dépend de ton aisance dans l'eau mais il faudrait que tu sois capable de le réaliser dans le grand bain.

## Changer les règles du jeu :

Tous les exercices qui ont été vus dans les parties précédentes (s'immerger, respirer, flotter...) pourront être repris en ajoutant le déplacement cette fois-ci.

### **Qu'est-ce que je dois être capable de faire pour le Savoir Nager et le Sauv'nage :**

Dans l'attestation du Savoir Nager, tu devras être capable de **te déplacer sur une distance de 3,5m en direction d'un obstacle (déplacement libre), te déplacer sur le ventre sur une distance de 15m. Au cours de ce déplacement, au signal sonore, tu devras réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15m ».** Puis, **te déplacer sur le dos sur une distance de 15m et sur le ventre pour revenir au point de départ.**

Pour le Sauv'Nage, tu devras être capable de montrer que tu sais **nager jusqu'à un cerceau et passer dedans. Il faudra ressortir du cerceau, nager entre 15 et 20m et passer sous des obstacles. Puis, tu devras savoir nager sur le dos sur une distance de 15 à 20m. Enfin, tu devras aller chercher un objet au fond de l'eau.**



**A toi de  
jouer !**

## J'APPRENDS A ENTRER DANS L'EAU

Il existe différentes façons d'entrer dans l'eau : par le bord de la piscine, par les échelles, en sautant, en plongeant... Il est important que tu réussisses à rentrer dans le bassin sans avoir peur.



Sais-tu que le brésilien **Laso Schaller** a battu un record du monde ? Il a **plongé d'une falaise d'une hauteur de 58,80m à une vitesse de 123 km/h.**

### 1) Par le bord Comment faire ?

Tu vas venir t'asseoir au bord de la piscine et sauter dans l'eau. Si tu en ressens le besoin, l'adulte qui t'accompagne pourra t'équiper d'une frite. Tu nageras jusqu'à l'échelle pour recommencer plusieurs fois.



### Je dois être capable de :

Ton objectif est d'entrer dans l'eau en confiance et en sautant du bord.

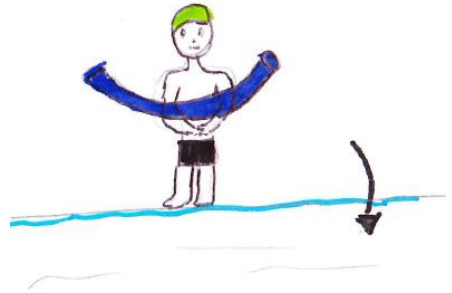
## Où faire cette activité ?

Au départ, elle peut se réaliser dans le petit bassin, où tu as encore pieds. Puis, tu devras réussir cet exercice dans le grand bassin.

### 2) Garde ta frite

#### Comment faire ?

Tu vas placer une frite devant toi, sous tes aisselles et tu viendras sauter dans l'eau en la tenant bien.



#### Je dois être capable de :

Ton objectif est d'entrer dans l'eau en sautant debout, sans avoir peur, dans la piscine.

## Où faire cette activité ?

Exercice à réaliser dans le petit bain au départ puis dans le grand bain lorsque tu auras pris confiance.

### 3) Le parachute

#### Comment faire ?

Tu vas tenir une frite au-dessus de ta tête puis sauter droit comme un « i » dans l'eau.

#### Je dois être capable de :

Ton objectif est d'entrer dans l'eau en sautant sans avoir peur.



## Où faire cette activité ?

Cette activité est à réaliser dans le petit bain puis dans le grand bain quand tu seras prêt.

### 4) Saute jusqu'à moi

#### Comment faire ?

Tu vas venir te placer debout, au bord de la piscine. L'enfant ou l'adulte qui t'accompagne se mettra en face de toi. Tu devras sauter jusqu'à lui, sans l'aide d'une frite.



#### Je dois être capable de :

Ton objectif est de réussir à sauter du bord (debout), sans aide de la frite, dans le bassin pour rejoindre la personne en face de toi.

## Où faire cette activité ?

Elle pourra se réaliser dans le petit bain au départ, puis quand tu prendras confiance, dans le grand bain.

### 5) La chute

#### Comment faire ?

Tu vas te mettre en boule, bien au bord de l'eau, la tête bien rentrée. Tu vas devoir te laisser tomber dans l'eau en avant mais aussi en arrière. Puis, comme pour l'exercice de la boule, tu te laisseras remonter à la



surface, sans rien faire. Si tu en ressens le besoin, l'adulte qui t'accompagne pourra te donner une frite.

### **Je dois être capable de :**

Ton objectif va être d'accepter de chuter en avant et en arrière. N'oublie pas que tu ne risques rien puisque tu flottes quand tu ne vides pas l'air de tes poumons. Puis l'adulte et les Maitres Nageurs veilleront sur toi.

### **Où faire cette activité ?**

Cette activité est à réaliser dans le petit bain au départ puis dans le grand quand tu seras prêt.

## **6) Le plongeon canard**

### **Comment faire ?**

L'adulte va lancer un objet qui va se déposer au fond du bassin. Pour aller le récupérer, tu vas te mettre sur le ventre, bien enrouler le tête comme si tu faisais une roulade avant, mettre tes bras bien tendus au-dessus de ta tête et te diriger vers cet objet pour le remonter à la surface. Il faudra bien sûr t'aider de tes jambes (battements ou autre) pour aller le plus vite possible.



### **Je dois être capable de :**

Ton objectif est d'aller chercher cet objet le plus rapidement possible en plongeant comme un canard. Pour cela, tu dois bien réussir à enrouler ta tête pour aller au fond de la piscine récupérer l'objet.

## Où faire cette activité ?

Activité pouvant être réalisée dans le petit bassin comme dans le grand.

### 7) Le plongeon (à réaliser quand tu es bien en confiance)

#### Comment faire ?

Tu te mettras bien au bord et comme dans l'activité n°6, tu viendras enrouler ta tête et placer tes bras bien au-dessus. Puis, tu te laisseras tomber en avant. Attention, les bras et la tête doivent être les premiers à rentrer dans l'eau. Le reste de ton corps suivra ton mouvement.



#### Je dois être capable de :

Ton objectif est de te laisser entrer dans l'eau par la tête, en plongeant. Pour bien réussir cette activité, il faut bien enrouler ta tête et tendre tes bras (tu peux placer une main sur l'autre). Il faut y aller en douceur et bien prendre ton temps.

## Où faire cette activité ?

Elle doit être réalisée dans le grand bassin.

### Qu'est-ce que je dois être capable de faire pour le Savoir Nager et le Sauv'nage :

Dans l'attestation du Savoir Nager, tu devras être capable de **rentrer dans l'eau en chute arrière**.

Pour le Sauv'Nage, tu devras être capable de **sauter du bord**.



A toi de  
jouer !



## L'HYGIENE

Nos piscines ne sont pas toujours propres... Il est important de respecter des **règles d'hygiène** pour permettre à tous de nager dans une eau qui n'est pas contaminée (sale, infectée). Même s'il existe un produit qui permet de désinfecter les bassins, le **chlore** : il n'est pas suffisant pour tout désinfecter.

### CE QU'IL FAUT FAIRE AVANT DE SE BAIGNER :

- Prévoir un **maillot de bain propre**
- Enlever ses chaussures et les ranger dans un casier pour **ne pas salir le sol**
- **Passer aux toilettes et se laver les mains**
- Avant d'aller au bord de la piscine, **prendre une douche** (le mieux est de se savonner)
- Mettre **un bonnet de bain**
- Passer **les pieds dans le pédiluve.**

Puis, lorsque tu te baignes, n'hésite pas à aller aux toilettes quand tu en as envie, à aller te moucher...


## LA SECURITE

Pour ta **sécurité** mais aussi celles des autres, il faut respecter **les règles de la piscine** où tu vas nager. Bien souvent, il est interdit de courir au bord du bassin et de jouer à des jeux dangereux (se noyer...). Ecoute toujours **l'adulte** qui t'emmène et respecte ses consignes pour ne pas te mettre en danger. Puis, je te rappelle que des **Maitres Nageurs Sauveteurs veillent sur toi** et que si tu as une question ou un problème, tu peux leur demander **leur aide.**

## LA SANTE

Pratiquer un sport comme la natation permet de rester en **bonne santé**, sais-tu pourquoi ? Elle permet de :

- lutter contre l'obésité (tu brûles beaucoup de calories lorsque tu nages.)
- développer ta mobilité des articulations et travailler le tonus de tes muscles.
- réduire les risques de maladies cardio-vasculaires
- améliorer ta gestion du stress, ton rythme de sommeil...



**5** bénéfices de la natation !

*1. Un meilleur souffle*  
La natation permet d'améliorer votre capacité pulmonaire ainsi que votre système cardiovasculaire.

*2. Moins de risque de surpoids*  
La natation est un sport très énergivore. Comptez environ une dépense énergétique de 600 kcal pour une séance d'une heure.

*3. Des articulations préservées*  
Puisqu'elle se pratique en quasi-apesanteur, la natation est une pratique non-violente pour les articulations.

*4. Une meilleure récupération musculaire*  
Nager permet de relâcher les muscles, de faire disparaître les tensions et pressions musculaires et favorise l'élimination des toxines.

*5. Un anti-dépresseur efficace*  
Le corps, en étant porté par l'eau, se libère de toutes ses tensions et permet au nageur de se détendre profondément.

---

Retrouvez tous nos conseils de natation sur l'application Coach Nage

Disponible sur Android et IOS



J'espère que ce livret va t'aider dans ton apprentissage de la natation. Il faut que cette activité soit un plaisir pour toi à partager avec ta famille ou tes amis.

Le but est que tu sois capable de nager pour diminuer tous les risques de noyade. Il faut toujours rester prudent, même quand on sait parfaitement nager.

**A la suite, tu vas trouver les grilles d'autoévaluation pour chaque partie (la flottaison, la respiration...). Tu pourras la remplir au fur et à mesure de ton apprentissage.**

## GRILLES D'AUTOEVALUATION

ACTIVITES	JE FLOTTE	OUI (croix)	NON (croix)	Mes remarques
Activité n°1	Je sais faire l'étoile de mer sur le dos sans aide (frites...)			
Activité n°2	Je sais m'allonger sur le dos sans aide			
Activité n°3 et 4	Je sais flotter à la surface sur le dos quand on me déplace sans aide			
Activité n°5	Je sais rester en position verticale sans tenir le mur sans aide			
Activité n°6	Je sais me laisser remonter à la surface en position boule			
Activité n°7	Je sais réaliser le parcours qui m'a été demandé			

ACTIVITES	JE RSPIRE ET JE M'IMMERGE	OUI (croix)	NON (croix)	Mes remarques
Activité n°1 de base	Je sais faire des bulles dans l'eau par le nez et par la bouche			
Activité n°2 de base	Je sais cacher ma tête entièrement sous l'eau			
Activité n°1	Je sais expirer par la bouche et par le nez dans l'eau			
Activité n°2	Je sais crier un prénom au fond de l'eau en expirant bien			
Activité n°3	Je sais passer sous un petit obstacle en expirant bien			
Activité n°4	Je sais aller sous l'eau un petit moment pour franchir un obstacle			
Activité n°5	Je sais aller ramasser des objets au fond de l'eau			
Activité n°6	Je sais expirer et inspirer lorsque l'on me déplace sur le ventre			
Activité n°7	Je sais réaliser tout ce qui m'est demandé			
Activité n°8	Je sais réaliser le parcours qui m'est demandé			

ACTIVITES	JE ME DEPLACE	OUI (croix)	NON (croix)	Mes remarques
Activité n° 1	Je sais me déplacer rapidement à l'aide des mes pieds sur le sol de la piscine			
Activité n° 2	Je sais ramener des objets en m'aidant de mes pieds sur le sol et en me déplaçant sous l'eau			
Activité n° 1	Je sais me déplacer sur le bord de la piscine en n'ayant plus pieds			
Activité n° 2	Je sais battre des jambes sur le ventre et sur le dos			
Activité n° 3	Je sais battre des jambes lorsque l'on me déplace sur le ventre			
Activité n° 4	Je sais battre des jambes pour pousser un objet			
Activité n° 5	Je sais réaliser des coulées			
Activité n° 6	Je sais me déplacer sur le ventre et sur le dos			
Activité n° 7	Je sais réaliser le parcours qui m'est demandé			

ACTIVITES	J'ENTRE DANS L'EAU	OUI (croix)	NON (croix)	Mes remarques
Activité n°1	Je sais entrer dans l'eau par le bord			
Activités n°2 et 3	Je sais entrer dans l'eau debout avec une frite			
Activité n°4	Je sais entrer dans l'eau sans aide			
Activité n°2	Je sais entrer dans l'eau en chute avant et arrière			
Activité n°3	Je sais récupérer un objet en effectuant un plongeon canard			
Activité n°4	Je sais réaliser un plongeon du bord du bassin			
Activité n°5	Je sais réaliser des coulées			
Activité n°6	Je sais me déplacer sur le ventre et sur le dos			
Activité n°7	Je sais réaliser le parcours qui m'est demandé			

N'oublie pas que tu peux retrouver ce livret sur le site Internet de la section de natation synchronisée de l'ASPTT MONTLUCON : [aspttmontlucon-natationsynchronisee.e-monsite.com](http://aspttmontlucon-natationsynchronisee.e-monsite.com).



Si tu as des questions ou des remarques, n'hésite pas à demander à tes parents de me contacter par e-mail : [charline.lafarge@outlook.fr](mailto:charline.lafarge@outlook.fr).