

ROMAN - PHOTOS

valence
Romans
AGGL

**NATATION
SCOLAIRE**



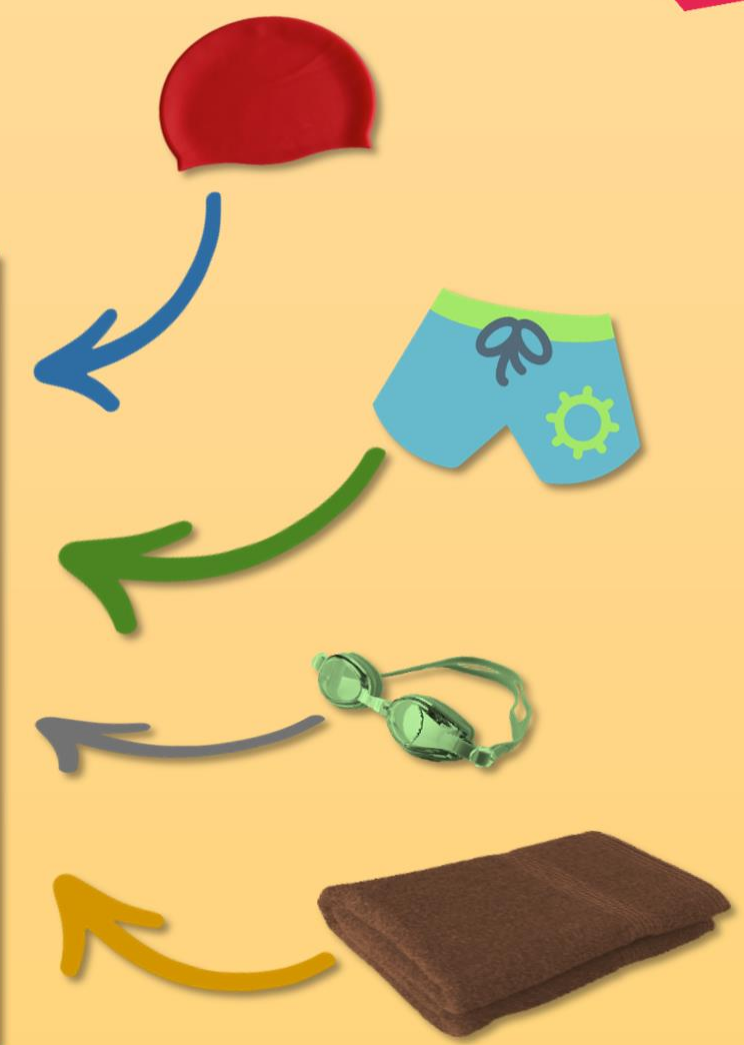
SOMMAIRE



- 1) À LA MAISON, JE PRÉPARE MES AFFAIRES 🏠
 - Je rentre en silence
 - J'enlève mes chaussures
- 2) MON ARRIVÉE À LA PISCINE 🗨️
 - Je rentre en silence
 - J'enlève mes chaussures
- 3) PRÉPARATION ET HYGIÈNE 🚿
 - Je passe dans le pédiluve
 - Je mets ma tenue de bain
 - Je vais aux toilettes
 - Je prends une douche savonnée
- 4) RÈGLES ET SECURITÉ 🗣️
 - L'entrée sur le bassin
 - Ecouter les consignes du maître-nageur
- 5) FAMILIARISATION ET APPRENTISSAGE 🧠
 - Ateliers de découverte
- 6) REMONTÉES PASSIVES ET FLOTTAISONS 📏
 - L' air et moi
 - Au mur
 - Avec une perche
 - Faire la boule
- 7) ENTRÉES DANS L'EAU : SAUTS 💧
 - Saut du bord
 - Saut du mur
 - Saut du plot
- 8) ENTRÉES DANS L'EAU : LES CHUTES 📏
 - Chutes en avant
 - Chutes en arrière
- 9) ÉQUILIBRE VENTRAL ✨
 - En étoile de mer
 - Bras le long du corps
 - En fusée
- 10) ÉQUILIBRE DORSAL ✨
 - En étoile de mer
 - Bras le long du corps
 - En fusée
- 11) DÉPLACEMENT DORSAL 🏊
 - Bras le long du corps
 - Mains derrière la tête
 - En fusée
 - Avec mouvements des bras
- 12) DÉPLACEMENT VENTRAL 🏊
 - Bras devant
 - En fusée
 - Avec mouvements des bras
- 13) MON DÉPART DE LA PISCINE 🗨️
- 14) REMERCIEMENTS 👍

A LA MAISON, JE PREPARE MES AFFAIRES

NOS SACS PISCINE
SONT PRÊTS !

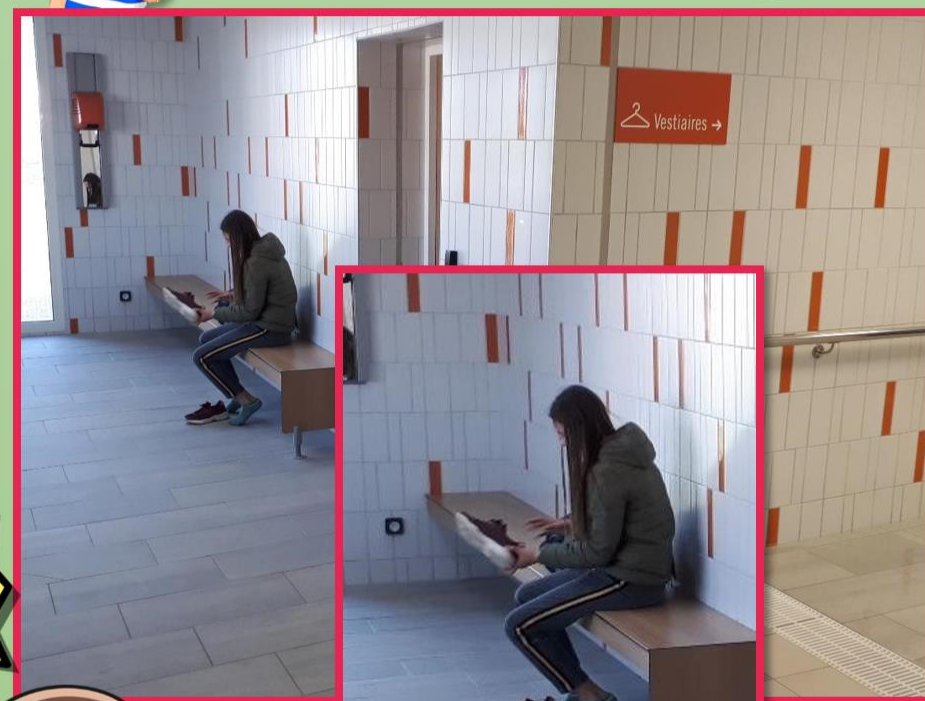
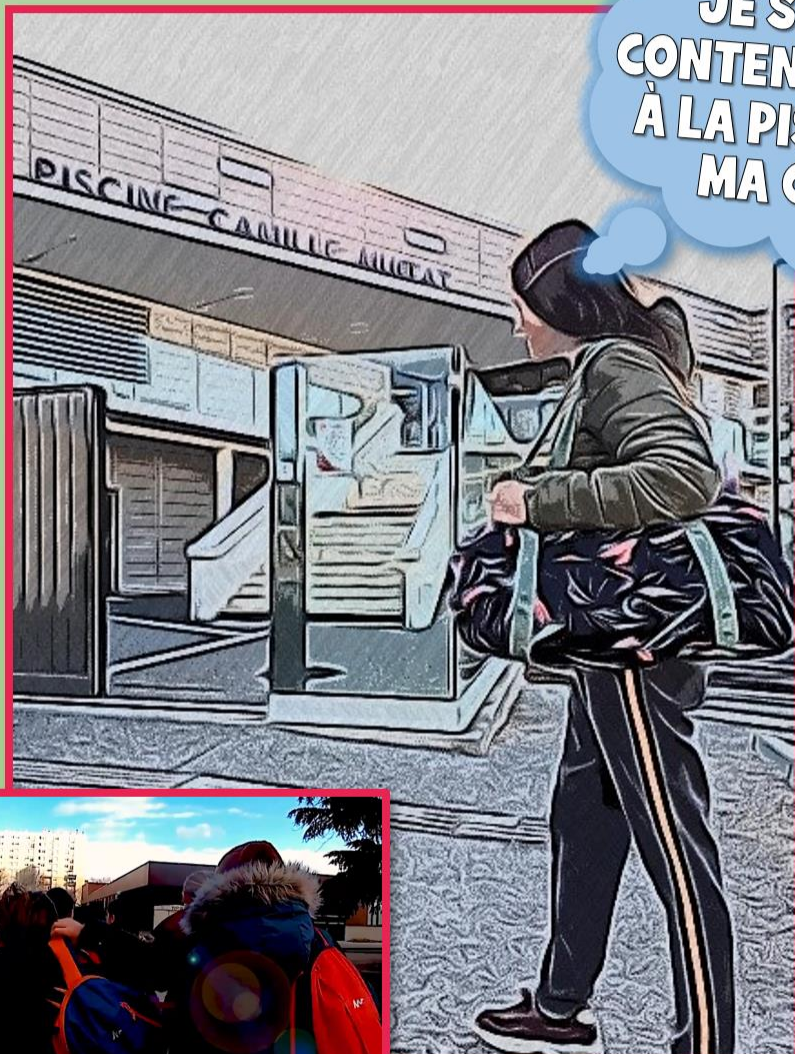


Si j'ai des verrues

MON ARRIVEE A LA PISCINE



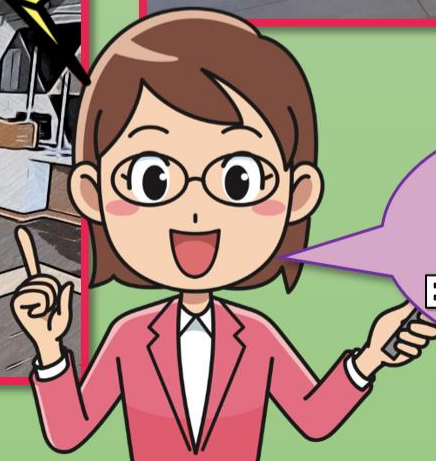
JE SUIS TROP
CONTENTE DE VENIR
À LA PISCINE AVEC
MA CLASSE!



BONJOUR !



LES ENFANTS,
ENLEVEZ
VOS CHAUSSURES
ET VOS CHAUSSETTES



PRÉPARATION ET HYGIÈNE

Le pédiluve désinfecte les pieds...



Mettre un maillot de bain propre



PENSEZ À ALLER AUX TOILETTES ET À LA DOUCHE!



Dernier passage dans le pédiluve avant d'entrer dans l'eau !



Pas de baignade en cas de :
rhume, otite, conjonctivites, plaies, infections de la peau...



Il est important de se laver avant d'entrer dans la piscine pour se débarrasser de la saleté et des bactéries



RÈGLES ET SECURITE



NE PAS POUSSER
SON CAMARADE

NE PAS COURIR

NE PAS CRIER

**BONJOUR LES ENFANTS !
PETIT RAPPEL DES CONSIGNES**

PREVENIR UN ADULTE
LORSQUE VOUS
ALLEZ AUX TOILETTES

EST-CE QUE JE PEUX
ENTRER SUR LE BASSIN
AVEC MES ÉLÈVES ?



BIEN SÛR !
TANT QU'IL Y A UN
MAÎTRE-NAGEUR
AU BORD DU BASSIN



FAMILIARISATION ET APPRENTISSAGE

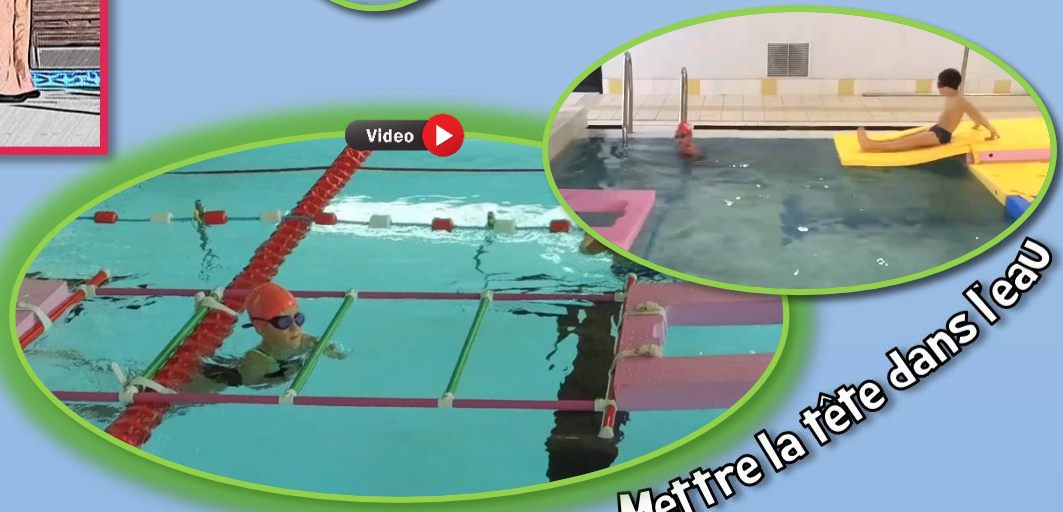


Entrer dans l'eau

SUIVEZ LES ATELIERS!
Vous apprendrez à :



Vous allonger



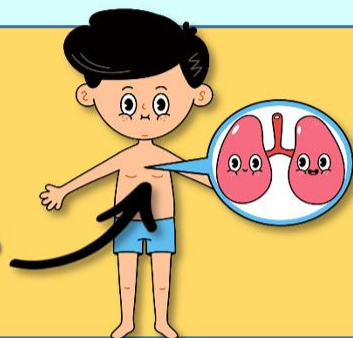
Mettre la tête dans l'eau

REMONTÉES PASSIVES ET FLOTTAISONS



SAVAIS-TU QUE L'AIR
QUE TU RESPIRES ...

VA DANS TES POUMONS ?



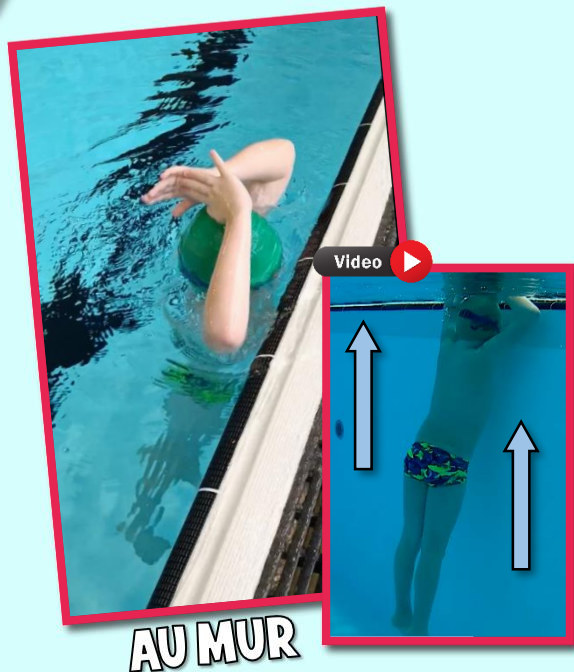
CET AIR PEUT TE PERMETTRE DE :

GONFLER UN BALLON



POURQUOI LE BALLON NE COULE PAS ?

MAINTENANT, AS-TU DÉJÀ ESSAYÉ DE GARDER L' AIR DANS TES POUMONS SOUS L'EAU ?



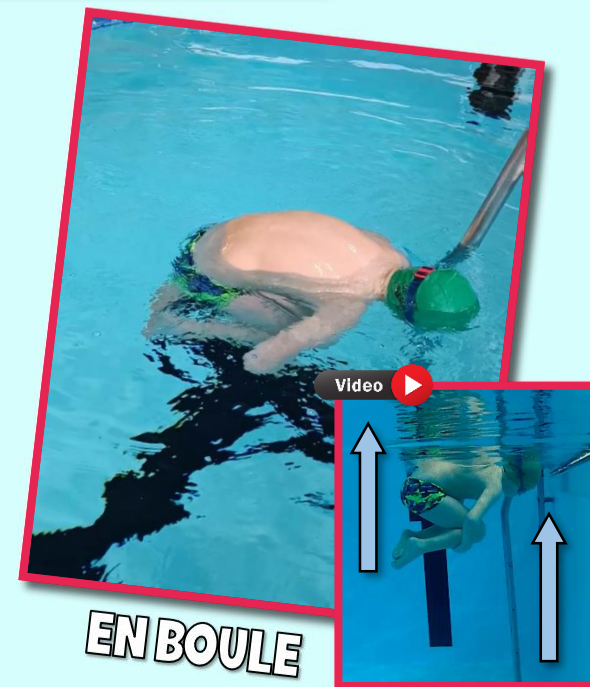
AU MUR



AVEC AIDE
EN MOYENNE PROFONDEUR



AVEC AIDE
EN GRANDE PROFONDEUR

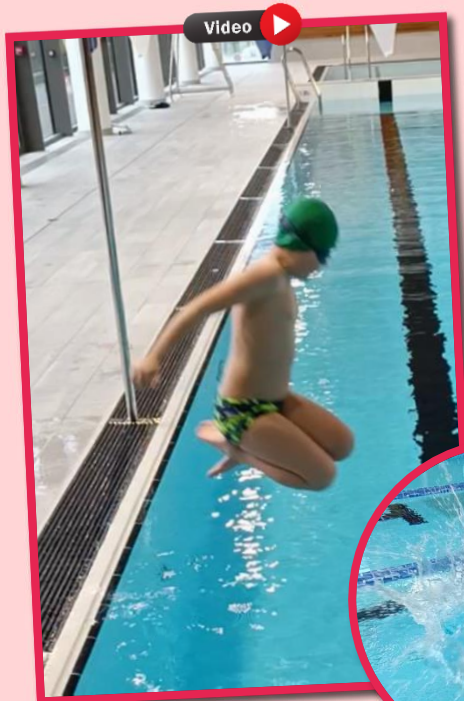


EN BOULE

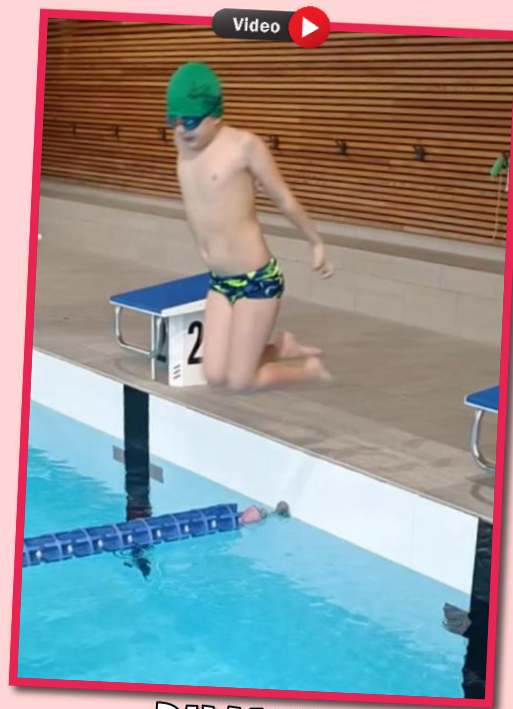
ENTRÉES DANS L'EAU : SAUTS



L'EAU ME FAIT REMONTER SANS BOUGER !
Mais si je saute dans l'eau...
est-ce que je vais remonter ?



DU BORD



DU MUR



ESSAIE!



DU PLOT

ENTRÉES DANS L'EAU : LES CHUTES

SUPER ! VOUS AVEZ SAUTER !
MAIS SAVEZ-VOUS TOMBER DANS L'EAU ?

OH !
COMMENT ON FAIT ?

D'ABORD
VERS L'**AVANT**, PUIS VERS L'**ARRIÈRE** !



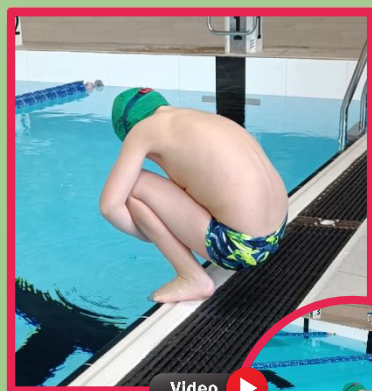
DE L'ECHELLE



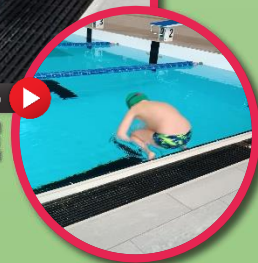
EN
BOULE
DU
BORD



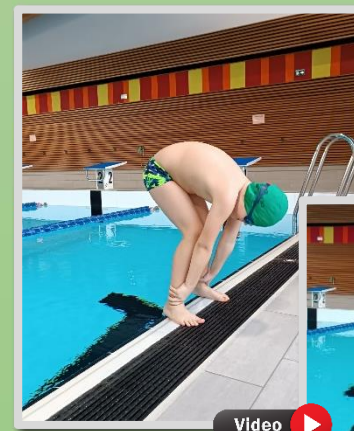
DE L'ECHELLE



EN BOULE
DU BORD



EN TENANT SES
CHEVILLES



EN TENANT



SES CHEVILLES

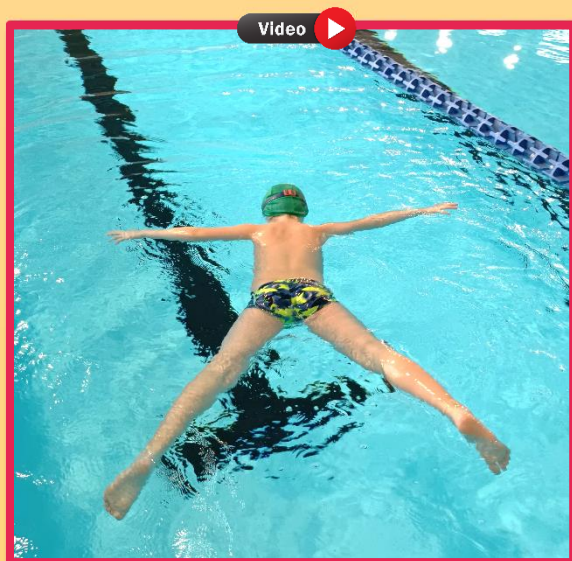
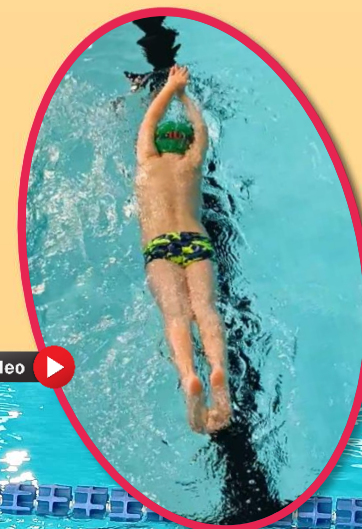
EQUILIBRE VENTRAL



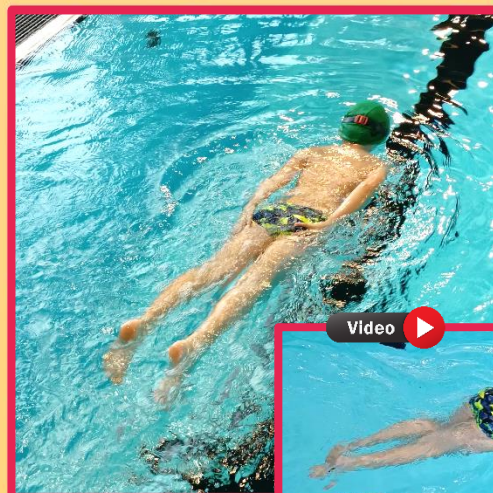
Ouah ! C'ÉTAIT TROP BIEN !



**BRAVO LES ENFANTS !
MAINTENANT QUE VOUS ACCEPTEZ LES CHUTES,
VOYONS SI VOUS SAVEZ VOUS ALLONGER SUR LE VENTRE**



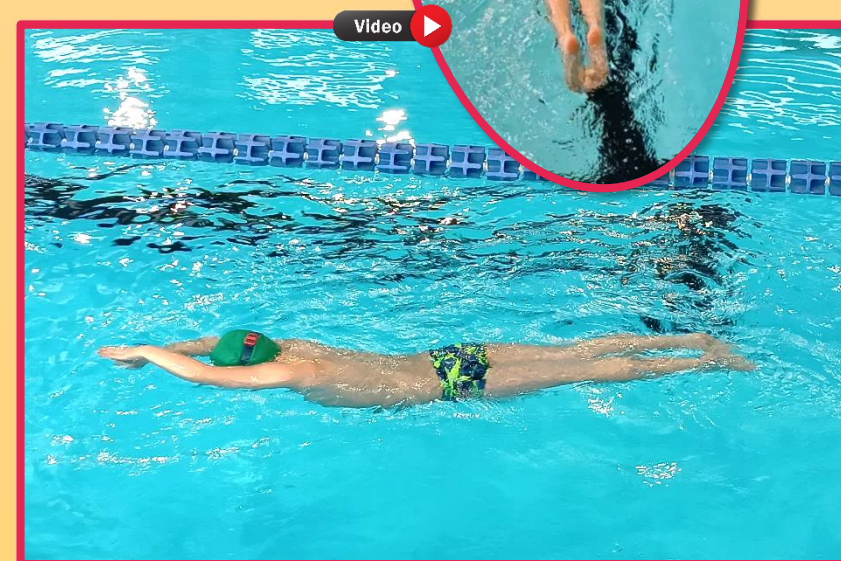
EN ÉTOILE DE MER



BRAS LE LONG



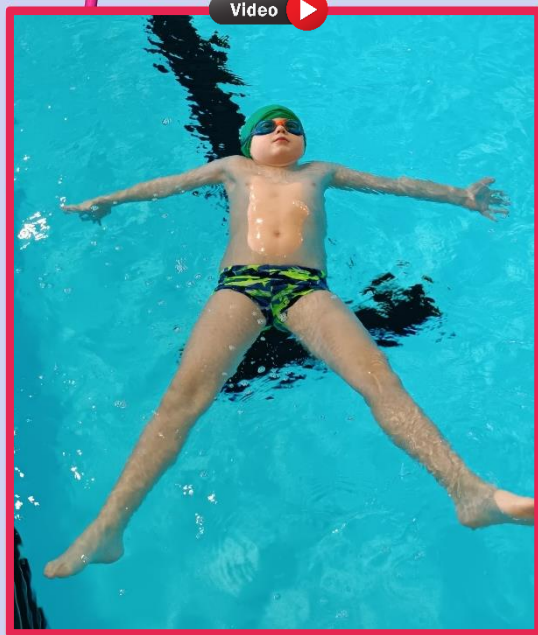
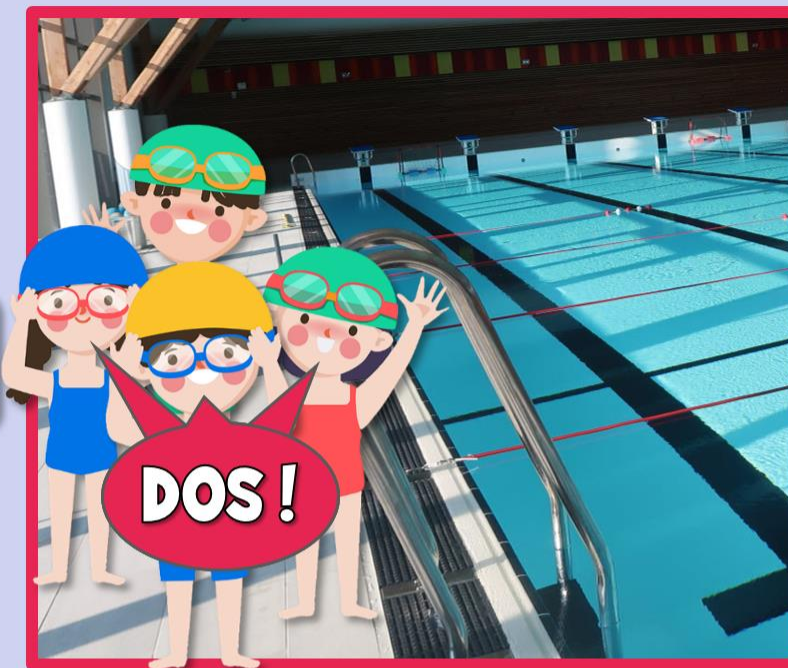
DU CORPS



EN FUSÉE

EQUILIBRE DORSAL

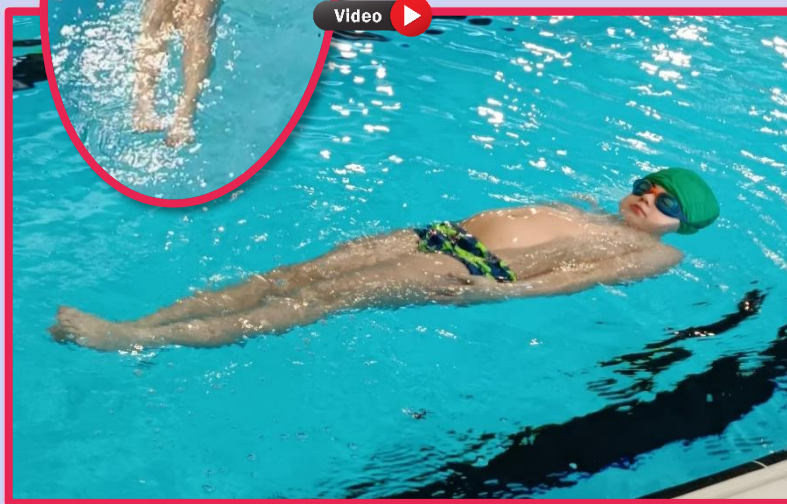
SI VOUS L'AVEZ FAIT SUR LE VENTRE,
MAINTENANT VOUS POUVEZ LE FAIRE SUR LE ...



EN ÉTOILE DE MER



BRAS LE LONG DU CORPS



EN FUSÉE



DEPLACEMENT DORSAL

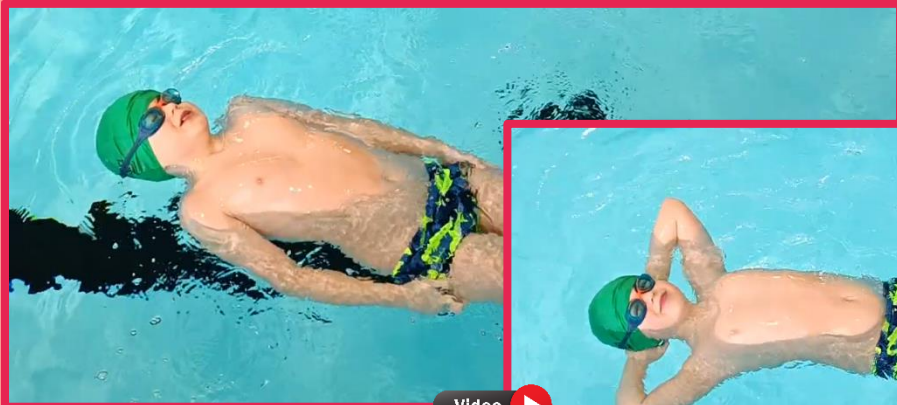


MAIS S'ILS SAVENT S'ALLONGER,
QUE CONSEILLEZ-VOUS
POUR QU'ILS SE DÉPLACENT ?

ALORS, D'ABORD
UN BATTEMENT
DE JAMBES
PUIS AVEC LES BRAS !

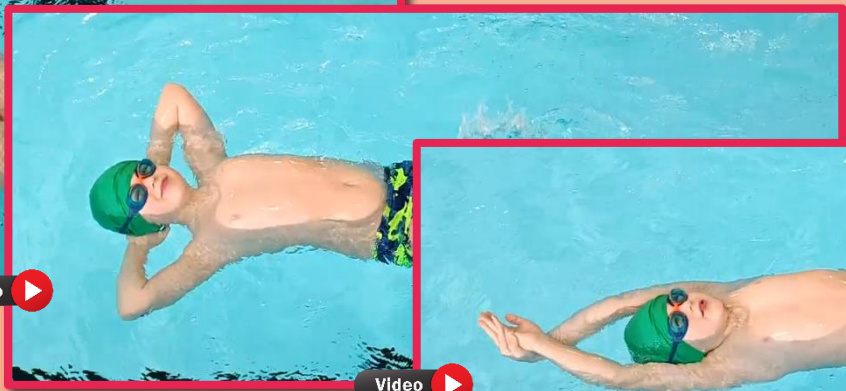


AVEC LES BRAS



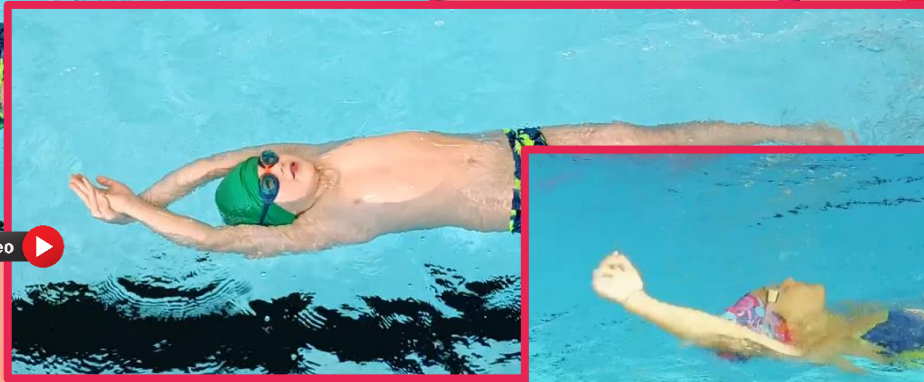
BRAS LE LONG
DU CORPS

Video ▶

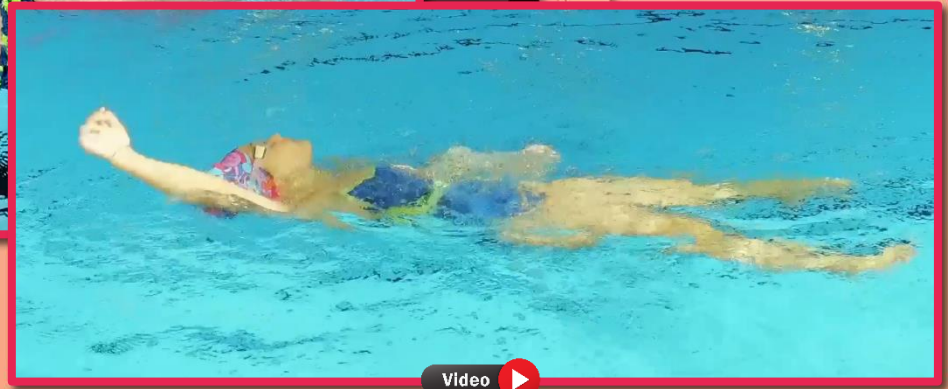


MAINS DERRIÈRE
LA TÊTE

Video ▶



EN FUSÉE



Video ▶

DEPLACEMENT VENTRAL

RENTRE TA TÊTE,
COLLE TES MAINS
L'UNE SUR L'AUTRE ET
TEND TES BRAS!



BRAS DEVANT



Video

EN FUSÉE



AVEC LES BRAS



MON DÉPART DE LA PISCINE



**FÉLICITATIONS A TOUS !
VOUS AVEZ TOUS BIEN PROGRESSÉ
A BIENTÔT !**



**LES ENFANTS,
DITES MERCI ET AU REVOIR
AU MAÎTRE-NAGEUR.
NOUS RETOURNONS
AUX DOUCHES
ET AUX VESTIAIRES !**



REMERCIEMENTS



Agglomération de Valence Romans

Direction des Sports de Valence Romans Agglo

Conseillers Pédagogiques de l'Education Nationale de la Drôme

Les enfants acteurs de ce projet : Alexis, Zoé, Emy, Callie, Ethan, Julia et Anaïs

Les maîtres-nageurs de Valence Romans Agglo pour leur soutien au projet

David Mers et Guillaume Parent
ETAPS – Valence Romans Agglo