

JE VAIS A LA PISCINE AVEC L'ECOLE





Une activité d'éducation physique et sportive qui s'organise

Plusieurs moments



A la maison
Je prépare mon
sac de piscine.



A l'école
Le maître ou la
maîtresse présente
l'activité, ce que l'on va
apprendre...

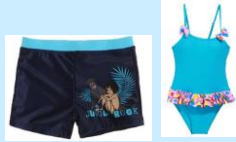


A la piscine
Je vais vivre
plusieurs
séances.

Je prépare mon sac de piscine :



☐ un maillot de bain



☐ un sac plastique



☐ une serviette de bain



☐ une brosse à cheveux



☐ un bonnet de bain



☐ (un goûter)



☐ un gel douche



☐ (des lunettes de natation)



Les bons gestes

Tous les jours, et pas seulement pour aller à la piscine, je fais ma toilette.



Etre propre, c'est respecter son corps et son entourage.
C'est important !

Je ne vais pas à la piscine si je suis malade.



Je me mouche si c'est nécessaire.

Le départ de l'école



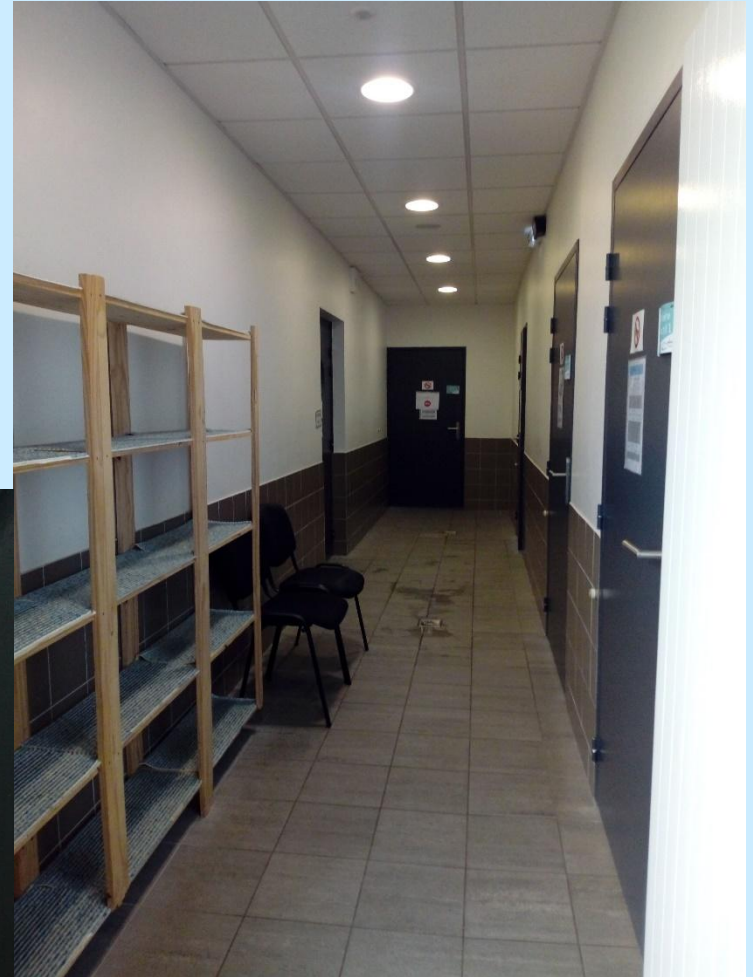
Le déplacement en car



L'arrivée à la piscine



L'entrée dans la piscine



Dans le couloir, dans le calme :

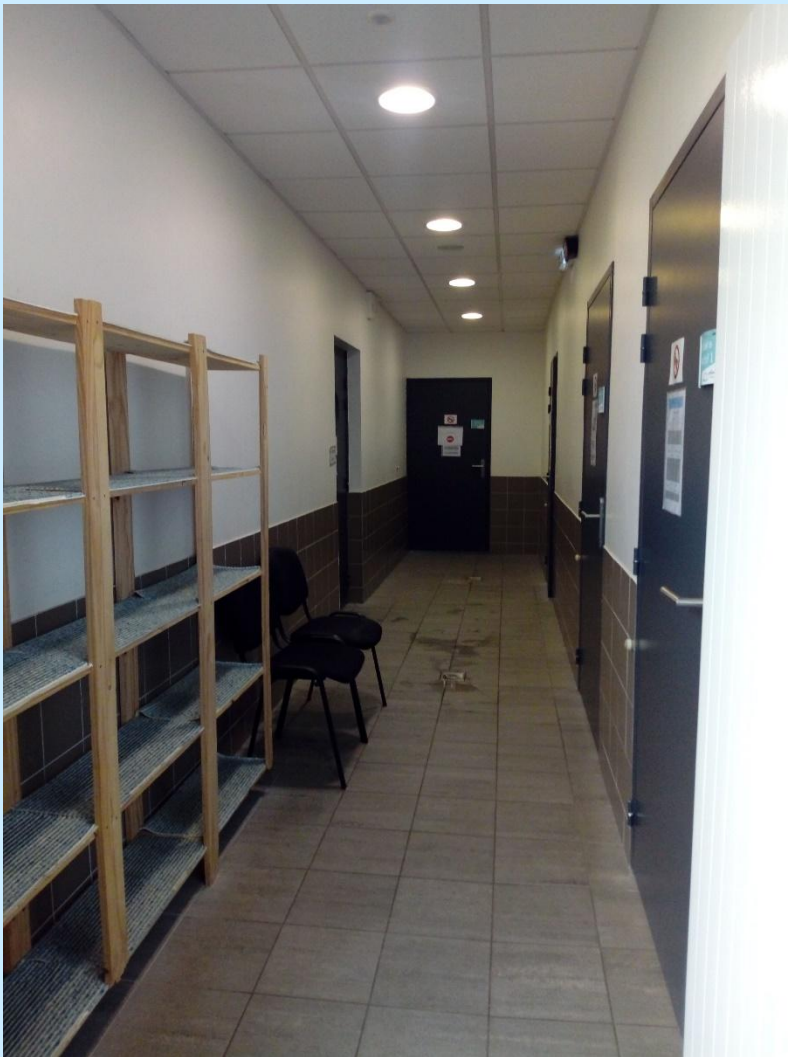
👉 je quitte mes chaussures et mes chaussettes.

👉 je range soigneusement mes chaussettes dans mes chaussures.



Je me dirige vers les vestiaires.

Il y a un vestiaire pour les filles et un vestiaire pour les garçons.



Vestiaire 2 Garçons		
Lundi	18h00 - 20h	COB
	19h00 - 19h10	Charbonnier cm1 cm2
	19h10 - 19h30	Femmes
Mardi	12h15 - 13h45	COB adulte
	14h10 - 14h30	site thénos
	15h30 - 16h30	Pauhaquet
	20h - 21h	COB Adultes
Mardi	19h15 - 19h15	site
	19h30 - 20h	COB - 18 ans
Jedi	19h30 - 19h40	Besse
	19h40 - 20h	COB - 18 ans
Vendredi	18h30 - 19h30	site
	19h30 - 19h30	Jules Ferry
	20h - 21h30	COB Adultes

Je me déshabille dans le vestiaire.



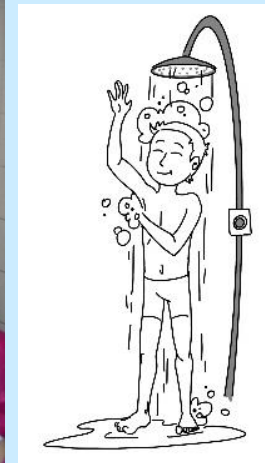
Mes affaires sont rangées et bien regroupées.



Je me dirige vers les douches
et les sanitaires.



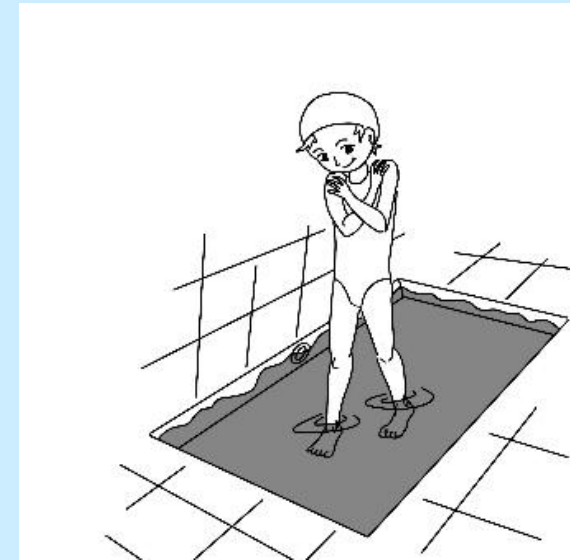
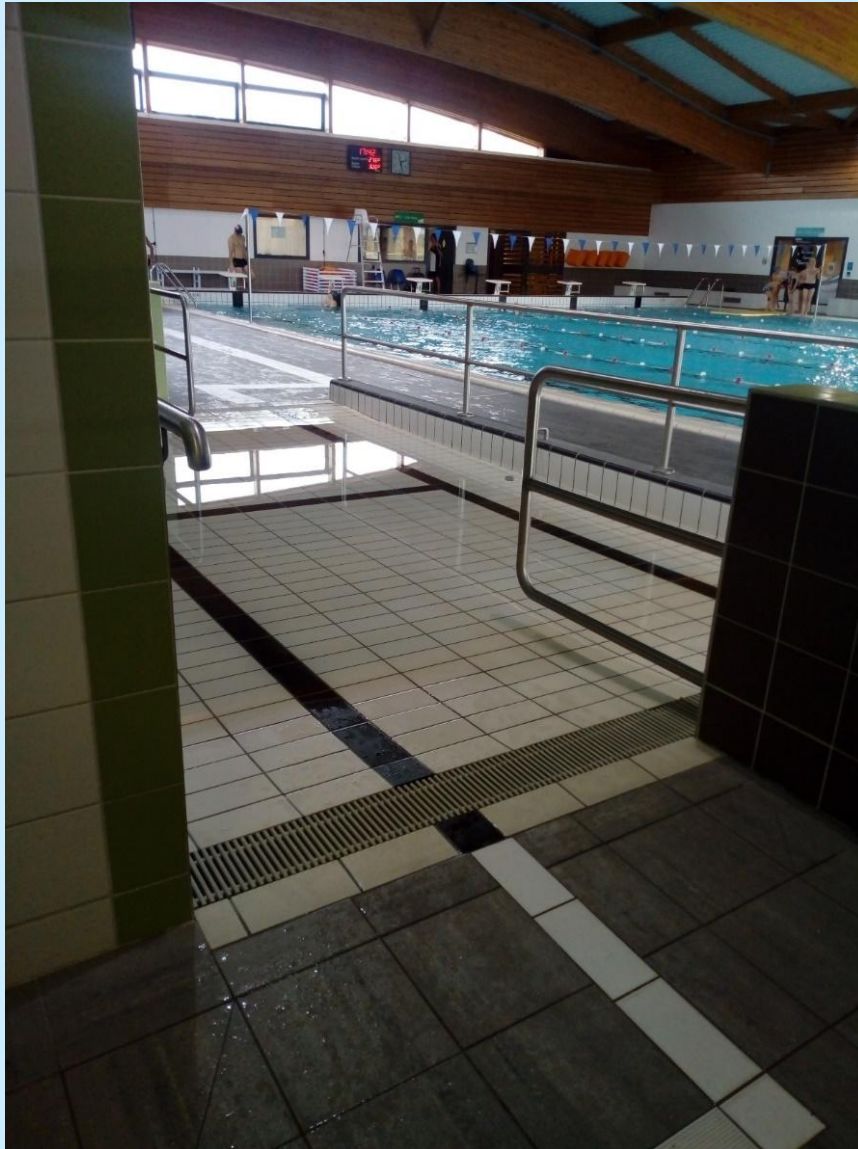
Dans les sanitaires.

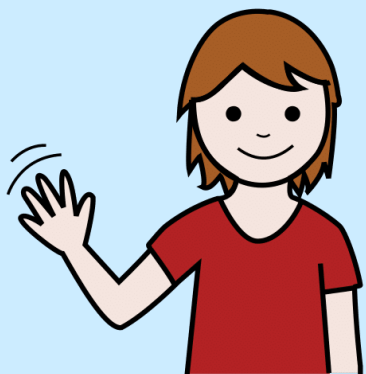


Je passe aux toilettes.

Je prends une douche avec
du savon.

Je passe dans le pédiluve.





Je suis accueilli par
les maitres nageurs
et je leur dis bonjour



Les règles de vie à la piscine

	Je me déplace en marchant au bord la piscine.
	Dans l'eau, je reste calme.
	A faible profondeur, j'entre dans l'eau par l'échelle. Le plongeon est interdit.
	Je ne bouscule pas mes camarades.



Je n'éclabousse pas mes camarades.



Je n'insulte pas mes camarades.



J'écoute les consignes des adultes
(enseignants, parents, maitres-nageurs,
AESH...).



Dans la file, j'attends mon tour
calmement.



Je ne maintiens pas la tête de mes
camarades sous l'eau.

Le bassin sportif



Le bassin ludique



Matériel d'aide à la flottaison



Les frites



La
ceinture



Les lignes
d'eau



La
planche



Le pull
boy
ou cacaahuète

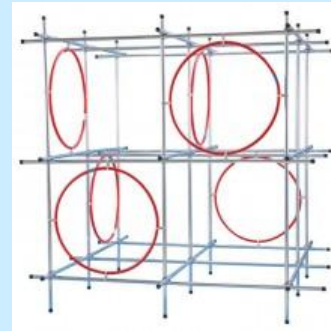
Matériel utilisé sur les parcours



Le toboggan



Le tapis



La cage à
écureuil



Les
cerceaux

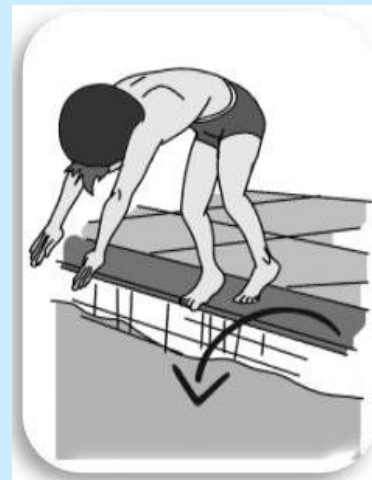
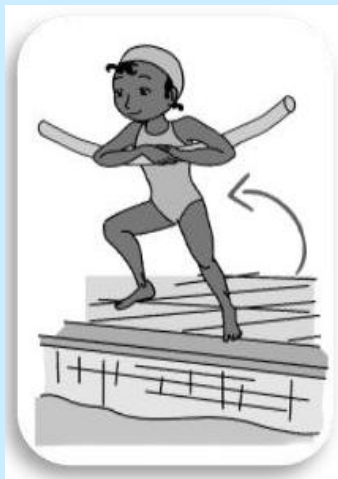


Les
anneaux
lestés

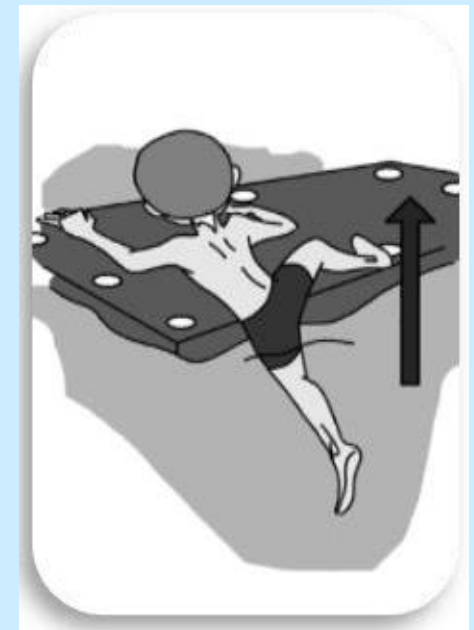
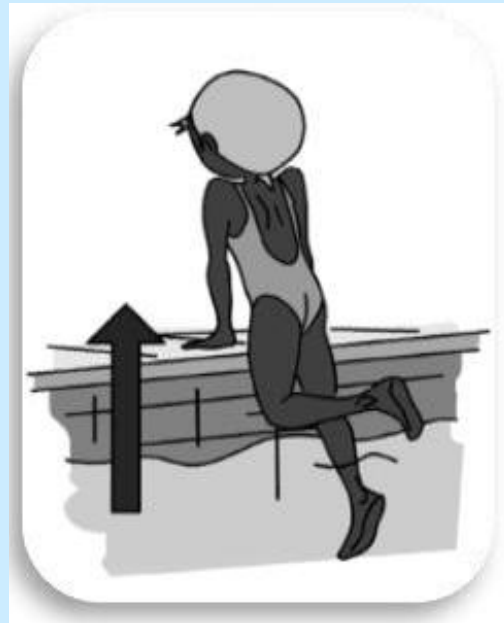


Le tapis à trou
et le long tapis
jaune (de course)

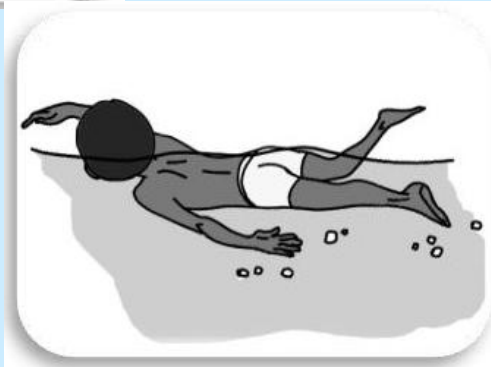
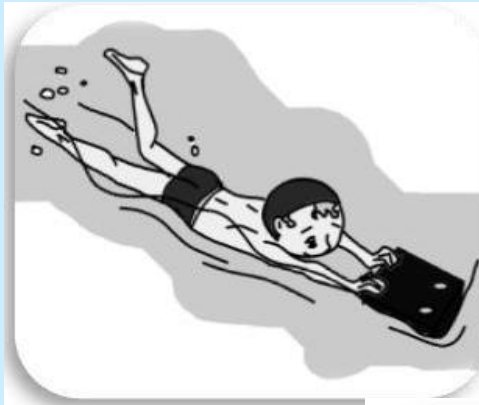
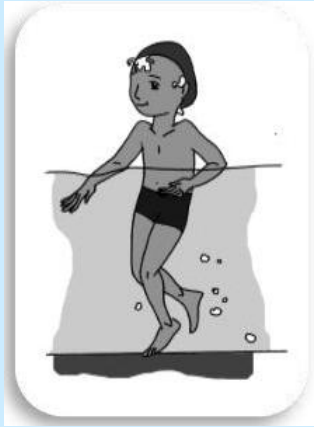
Les entrées dans l'eau



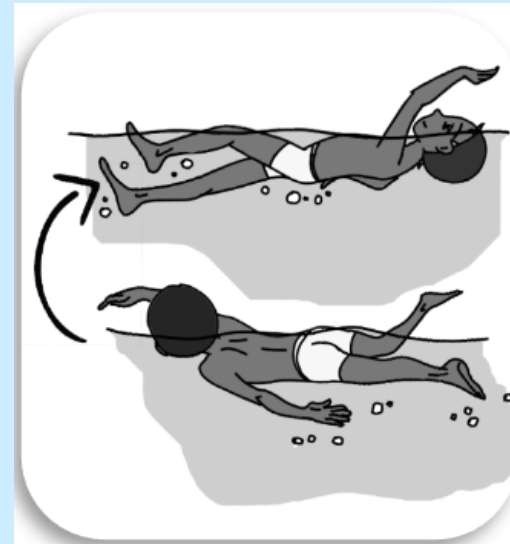
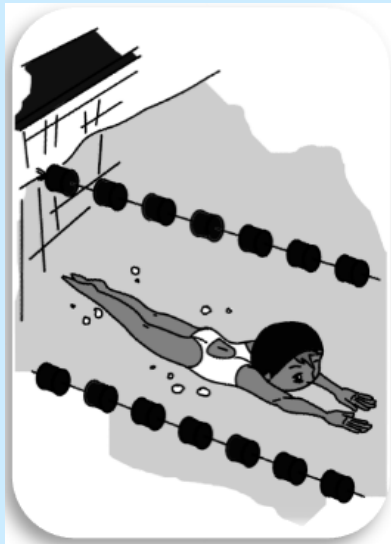
Les sorties de l'eau



Les déplacements



Les équilibres



L'Attestation du Savoir Nager en Sécurité « ASNS »



Chute arrière du bord de la piscine	Déplacement sur 3,5 m	Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle	Déplacement sur le ventre sur 20 m au cours duquel on intègre un surplace vertical de 15 secondes au signal sonore			Demi-tour et passage d'une position ventrale à une position dorsale
						 

Déplacement sur le dos sur 20 m dans lequel on intègre au signal sonore un surplace horizontal dorsal pendant 15 secondes puis passage en ventral avant l'immersion			Immersion complète d'1,5m sous l'obstacle en position ventrale	Déplacement sur 3,5 m	Ancrage à un élément fixe et stable
		 			

L'ASNS en vidéo

EPS 43





Vive la piscine !!

