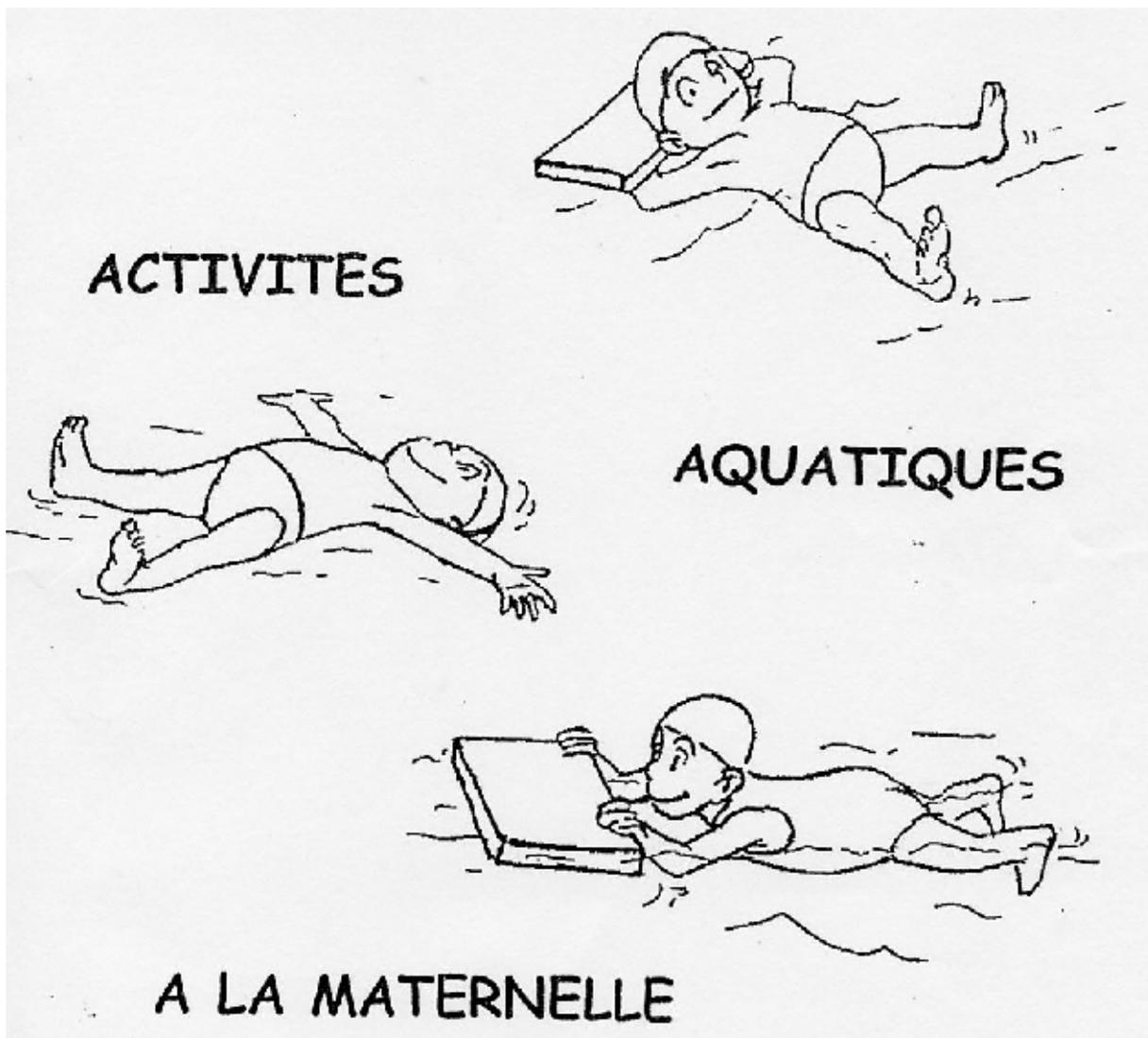


INSPECTION DE L'ÉDUCATION NATIONALE
Circonscription de Saint Jean De Luz

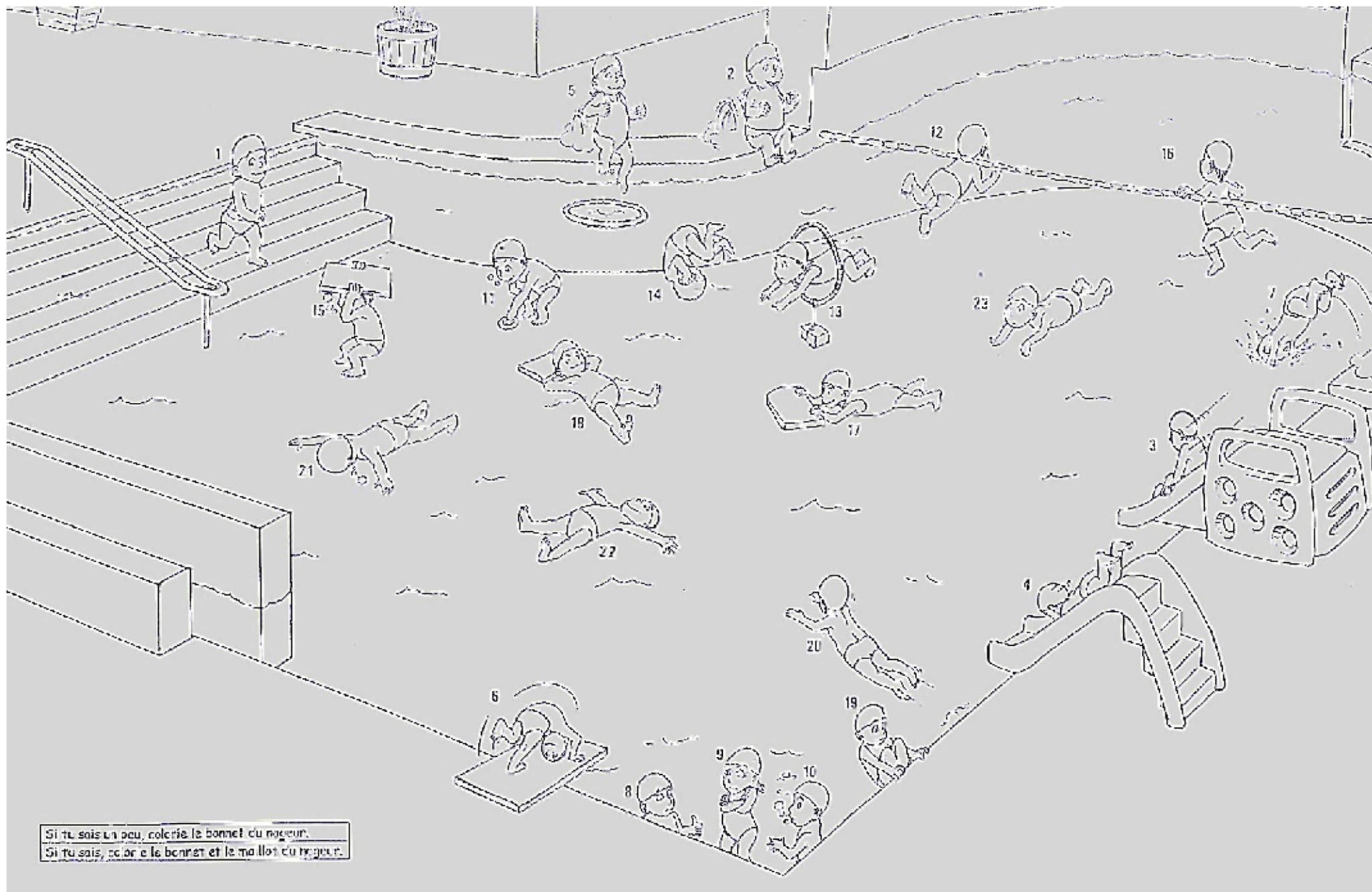


LIVRET DE L'ÉLÈVE

Année scolaire : 20__ /20__

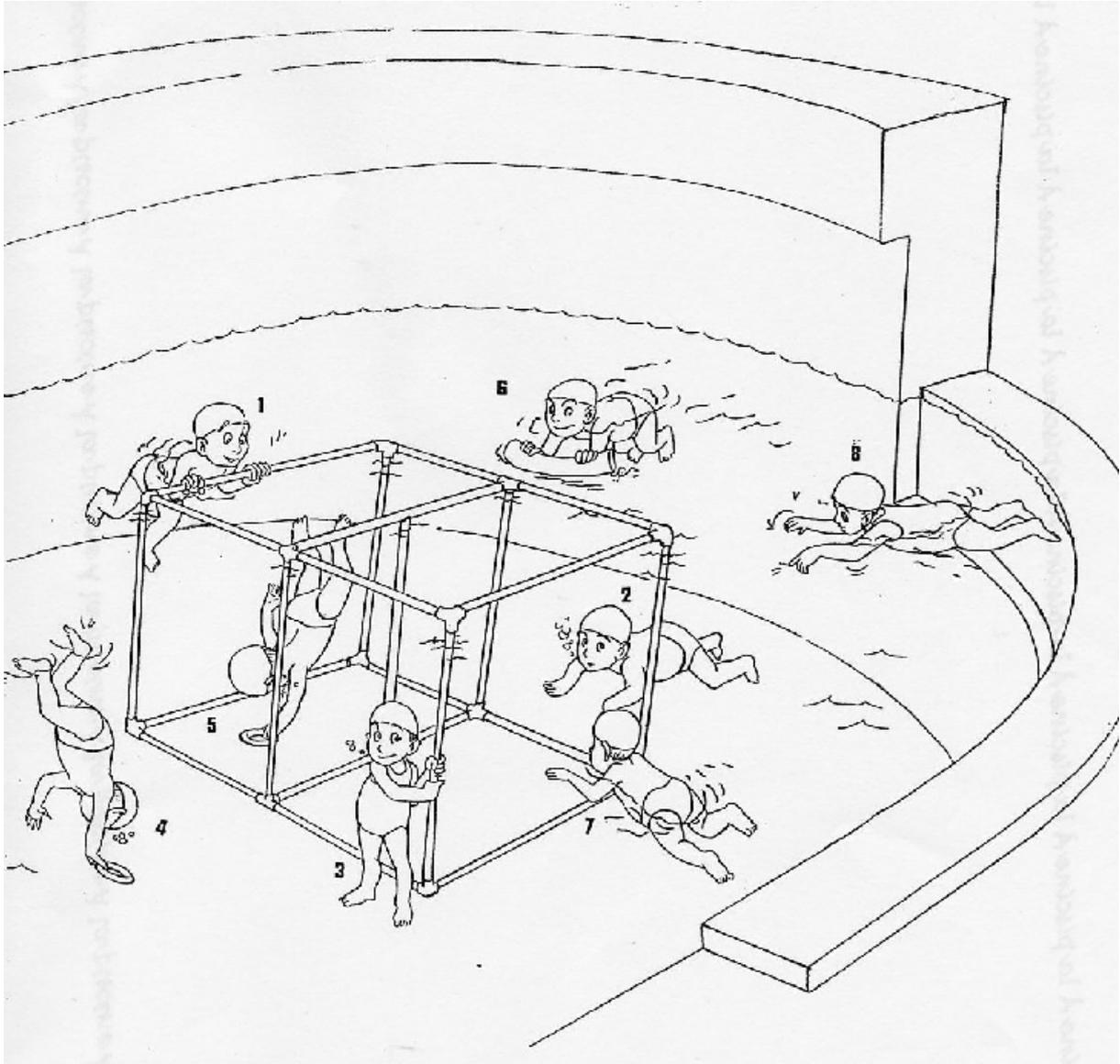
Nom : _____ Prénom : _____

Ecole : _____ Classe : _____



Si tu sais un peu, colorie le bonnet du nageur.
Si tu sais, colorie le bonnet et le maillot du plongeur.

LA CAGE IMMERGEE



ACTIVITES AQUATIQUES EN CYCLE I

| Les entrées dans l'eau | | |
|--|--|--|
| 1 | J'entre dans l'eau par l'échelle ou l'escalier et je marche dans l'eau sans m'accrocher au bord du bassin. | |
| 2 | Je saute dans l'eau | |
| 3 | Je glisse sur le toboggan sur les fesses et je tombe dans l'eau. | |
| 4 | Je glisse sur le toboggan sur le ventre et je tombe dans l'eau. | |
| 5 | Je saute dans l'eau au milieu d'un cerceau. | |
| 6 | Je roule sur le tapis et je tombe dans l'eau. | |
| 7 | Je glisse sur le toboggan sur le ventre et je tombe dans l'eau. | |
| Les immersions | | |
| 8 | Je mets la tête sous l'eau | |
| 9 | J'ouvre les yeux sous l'eau | |
| 10 | Je fais des bulles sous l'eau | |
| 11 | Je ramasse un objet au fond du bassin la tête sous l'eau | |
| 12 | Je passe sous une corde ou une ligne d'eau. | |
| 13 | Je passe à travers un cerceau lesté. | |
| 14 | Je fais une roulade sous l'eau. | |
| 15 | Je me cache sous l'eau, sous une planche | |
| Les équilibres – Les déplacements | | |
| 16 | Je traverse le bassin en me tenant à une corde ou une ligne d'eau | |
| 17 | Je m'allonge sur le ventre en m'aidant d'une planche | |
| 18 | Je m'allonge sur le dos en m'aidant d'une planche | |
| 19 | Avec les jambes, je me propulse depuis le bord sur le dos. | |
| 20 | Avec les jambes, je me propulse depuis le bord sur le ventre | |
| 21 | Je fais l'étoile de mer sur le ventre en soufflant dans l'eau. | |
| 22 | Je fais l'étoile de mer sur le dos. | |
| 23 | Je me déplace tout seul sur le ventre | |
| La cage | | |
| 1 | À l'aide des mains, je fais le tour de la cage, les jambes en mouvement | |
| 2 | Je passe de l'extérieur à l'intérieur de la cage, en immersion | |
| 3 | Je vais poser les pieds au fond de la piscine | |
| 4 | Je ramasse à la main un anneau posé au fond de la piscine, à l'extérieur de la cage | |
| 5 | Je ramasse à la main un anneau posé au fond de la piscine, à l'intérieur de la cage | |
| 6 | À l'aide d'une frite, je me déplace du bord du bassin jusqu'à la cage | |
| 7 | Je me déplace seul du bord du bassin jusqu'à la cage. | |
| 8 | À l'aide des jambes, je me propulse depuis le bord du bassin et je rejoins la cage. | |