

NOM : .....

PRENOM : .....

ECOLE : .....



# Mon cahier du nageur



Adaptation du cahier du nageur proposé par :

l'Inspection de l'Education Nationale d'Annemasse 1

Marie-Pierre Degeorges – CPC EPS

et les talents de dessinateur de Georges Payan, enseignant référent

Tu es venu(e) à la piscine avec ta classe.

Dessine-la ou raconte ce que tu as vu.

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the text. It is intended for a student to draw or write their response to the prompt.



# Les règles d'or à respecter à la piscine



Colorie les enfants qui ne respectent pas les règles.

Les règles à respecter à la piscine.

Ecris, dans chaque cadre, une règle d'or.



Blue writing box with a dashed line for handwriting practice.



Blue writing box with a dashed line for handwriting practice.



Blue writing box with a dashed line for handwriting practice.



Blue writing box with a dashed line for handwriting practice.



Blue writing box with a dashed line for handwriting practice.



Blue writing box with a dashed line for handwriting practice.



**Demain, j'irai à la piscine**

À la maison je prépare mon sac

mon maillot



ma serviette



mon bonnet



mon savon



mon slip /  
ma culotte de rechange



mon peigne et ma brosse



mon goûter

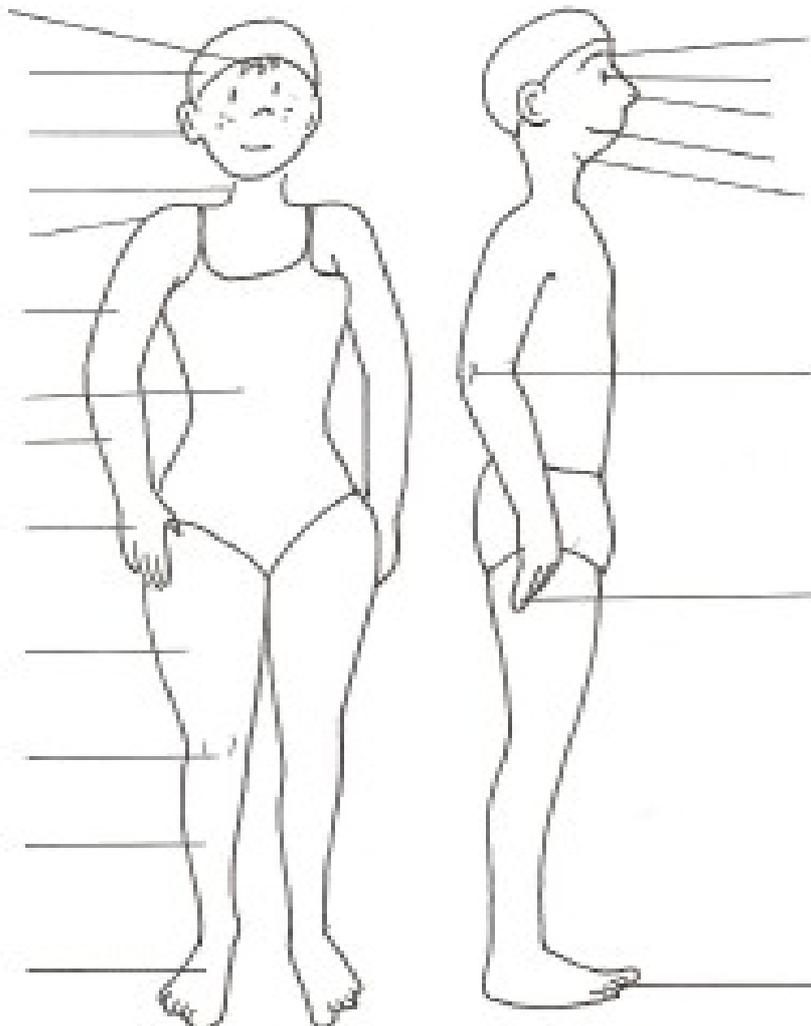


*Dans les vestiaires, je me déshabille ... je range mes habits et je plie mes affaires ...*



*... les chaussettes dans les chaussures ... et les chaussures sous le banc.*

## ***Je mets ma tenue de nageur***

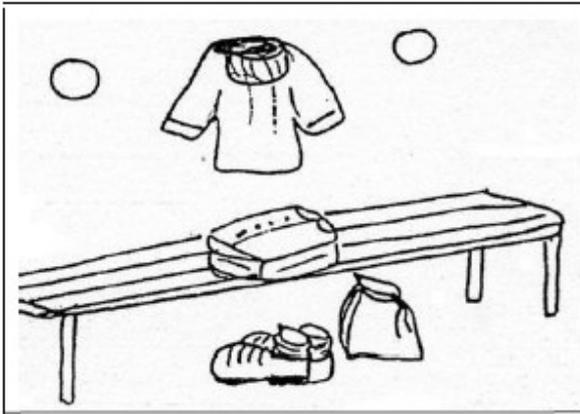


# Les étapes à suivre à la piscine.

Tu trouveras, sur la page suivante, plusieurs vignettes mélangées.

À toi de les remettre dans l'ordre ! Écris ensuite une phrase pour dire ce que tu fais.

1	2
3	4
5	6
7	8



*Je ne bouscule pas car ça glisse.*



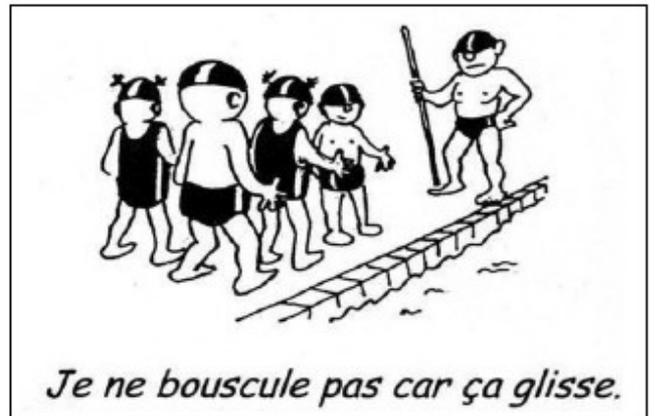
*Je ne cours pas car ça glisse.*



*Je ne cours pas car ça glisse.*



*Je ne cours pas car ça glisse.*



*Je ne bouscule pas car ça glisse.*

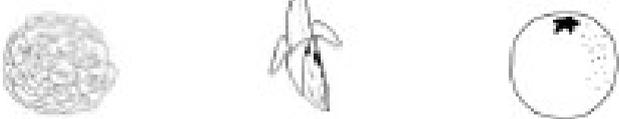
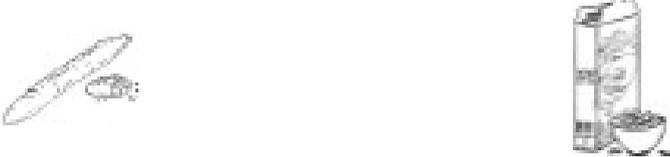


*Je ne bouscule pas car ça glisse.*



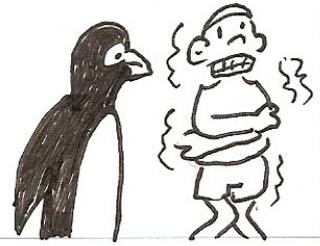
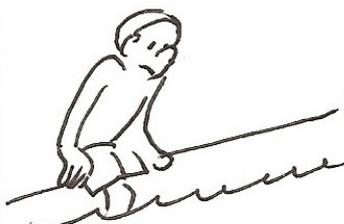
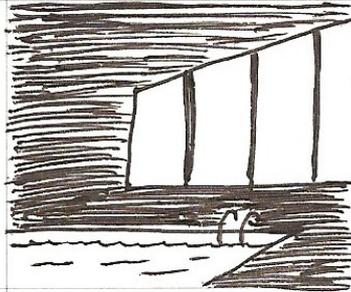
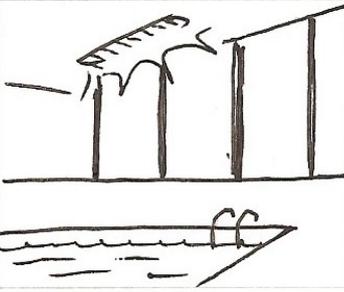
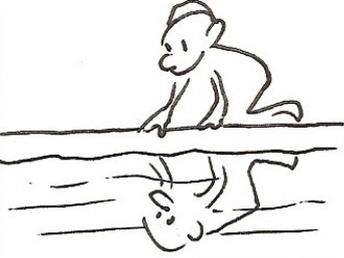
# Être en forme pour nager !

Dans chaque case, colle une image des aliments que tu as mangés au petit déjeuner ou au déjeuner, avant d'aller à la piscine.

<b>Boissons</b>	<b>Produits laitiers</b>
	
<b>Féculents</b>	<b>Légumes/Fruits</b>
	
<b>Viandes/Poissons/oeufs</b>	<b>Pain/Céréales</b>
	
<b>Matières grasses</b>	<b>Produits sucrés</b>
	

# Comment te sens-tu à la piscine ?

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.