

ACTIVITES AQUATIQUES

lieu : piscine de SAINT SYMPHORIEN SUR COISE

NATATION

test du savoir nager obligatoire pour l'obtention du socle commun du Brevet National des Collèges

2 cycles répartis sur la moitié de l'année, soit 15 séances d'une heure

Aurélie, Louis, Prosper et Raphaël

sont les maîtres-nageurs qui nous accueillent

tenue

- bonnet de bain (efficacité et hygiène)
- maillot de bain (pas de caleçon, maillot une pièce)
- lunettes
- serviette
- savon, shampoing
- palmes
- chaussons en cas de sensibilité aux verrues plantaires

remarque: amenez une serviette afin de les chausser sans entrer en contact avec le sol

- bonnet pour sortir de la piscine
- en-cas à manger à la récréation

sécurité de soi et des autres

- laissez la porte de la douche ouverte
- présentez-vous au bord du bassin dès que votre professeur vous en donne l'autorisation
- **marchez** uniquement, dans les douches comme sur le bord du bassin
- **sautez** uniquement dans le petit bain (0,90m à 1m50)
plongez dans le grand bain (au-delà de 1m50)
- plongez ou sautez quand personne ne se trouve devant vous
- ne faites jamais peur à un camarade (couler pour rigoler, prendre la planche...)
- revenez avec un adulte sur le bord du bassin en cas d'oubli de matériel
- marchez les palmes à la main
- nagez à droite à l'aller comme au retour

FIN DE SEANCE: annoncée par 2 coups de sifflet

PROBLEME: 1 coup de sifflet

ACCIDENT ou INCIDENT: plusieurs coups de sifflets à répétition indiquent la sortie obligatoire de l'eau

hygiène

- sortez de l'eau pour vous moucher
- pensez à aller aux toilettes avant la séance
- prenez votre douche et savonnez-vous avant d'entrer dans l'eau
- mettez vos pieds dans le pédiluve avant d'entrer dans la piscine

inaptitude

- en cas de verrues plantaires ou d'inaptitude partielle ou totale l'élève est dispensé de pratique sportive mais également du cours d'E.P.S pour une question de responsabilité
- sortez de l'eau en cas de saignement

organisation

- rincez vos palmes
- rangez vos palmes par pointures et l'une sur l'autre inversées
- rangez le matériel emprunté à l'endroit indiqué
- 6 élèves responsables (3 par ligne d'eau) installent les lignes d'eau (mettez les freins du rouleau, placez-vous sur le côté au moment du déroulement de la ligne, attachez la ligne au crochet puis serrez à l'aide de la clé prêtée par le maître-nageur
- partez toutes les 5 secondes pour ne pas vous gêner
- communiquez avec des gestes précis (pour le départ, pour vérifier que vos chronomètres sont prêts)
- soyez dignes de confiance (observez vos camarades de manière efficace selon la consigne)

