

# NATATION

Fichier  
d'activités

**CE1 /  
CE2**



**BIENVENUE DANS  
CE LIVRET D'ACTIVITÉS  
SUR LE THÈME  
DE LA NATATION**

**PRÊT À PLONGER DANS L'AVENTURE ?  
CE LIVRET TE FERA NAGER DANS UN OCÉAN D'ACTIVITÉS  
AMUSANTES, SANS TE MOUILLER LES PIEDS !**

-  **FRANÇAIS**
-  **MATHÉMATIQUES**
-  **E.M.C.**
-  **Q.L.M.**
-  **HISTOIRE DES ARTS**
-  **ANGLAIS**
-  **JEUX**



## UNE SÉANCE DE NATATION



Aujourd'hui, la classe de CE1/CE2 va à la piscine pour apprendre à nager. Dès que nous arrivons, la maîtresse explique le déroulement de la séance.

Nous commençons par aller dans les **vestiaires** pour nous changer. Nous mettons notre maillot de bain et nous rangeons nos affaires dans un casier. Après, il faut passer à **la douche** pour se rincer. Ensuite, nous marchons dans **le pédiluve** : c'est un petit bassin où on trempe nos pieds pour les nettoyer.



Quand tout le monde est prêt, nous allons au bord du grand bassin. L'eau est claire et il y a des lignes bleues au fond de la piscine. Les **maîtres-nageurs** nous accueillent et expliquent **les règles de sécurité** : "Ne courez pas sur les bords de la piscine et écoutez bien les consignes !"

Pour commencer, nous utilisons du matériel de flottaison pour apprendre à bien nous déplacer dans l'eau. Il y a des **planches** pour battre des jambes, des **frites en mousse** pour flotter, et même des **bouées** pour ceux qui ne savent pas encore nager. Avec tout cela, on peut s'entraîner sans avoir peur.



Après plusieurs exercices dans l'eau, c'est le moment de **jouer** ! Certains s'amuse avec les frites pour faire des chevaux d'eau, d'autres nagent sous les **arcs flottants**. À la fin de la séance, tout le monde sort de l'eau et retourne dans les vestiaires pour se sécher et se rhabiller.



### 1 Associe chaque mot à la bonne définition :

- |           |                                    |
|-----------|------------------------------------|
| Pédiluve  | Endroit où on se change.           |
| Bouée     | Petit bassin pour laver les pieds. |
| Vestiaire | Objet plat qui aide à nager.       |
| Planches  | Cercle gonflable pour flotter.     |

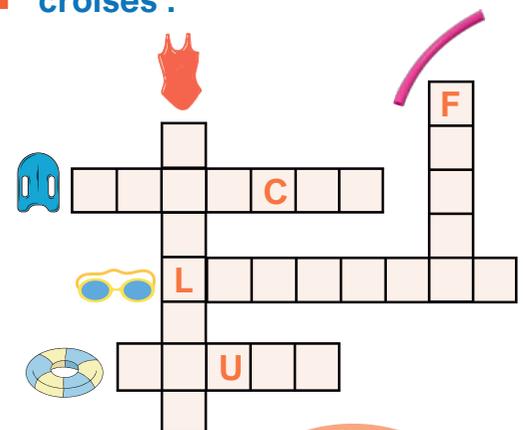
### 2 Numérote les actions dans le bon ordre (de 1 à 5) :

- Nous jouons avec les frites et les arcs flottants.
- Nous allons sous la douche.
- Les maîtres-nageurs expliquent les consignes.
- Nous utilisons des planches et des bouées.
- Nous passons par le pédiluve.

### 3 Vrai ou faux ?

	Vrai	Faux
Avant d'aller dans l'eau, il faut se rincer sous la douche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le pédiluve sert à ranger les affaires.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les frites en mousse aident à flotter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 4 Remplis la grille de mots-croisés :



#### CHARADE

Mon premier est le contraire de tard.  
Mon deuxième est un synonyme de joli.  
Mon troisième se met sur la main l'hiver.  
On adore mon tout !





## LA SÉCURITÉ AU BORD DU BASSIN

Les élèves arrivent au bord de la piscine avec leur maîtresse. Le maître-nageur les accueille pour leur expliquer les règles de sécurité.

**Maître-nageur** : Bonjour ! Avant de commencer, nous allons parler des règles pour être en sécurité à la piscine. Pourquoi pensez-vous qu'il est important de respecter les règles ici ?

**Lina** : Parce qu'il peut y avoir des accidents si on ne fait pas attention.

**Maître-nageur** : Exactement ! La piscine peut être glissante et l'eau peut être dangereuse si on ne sait pas bien nager. Voici les règles à suivre :

- ▶ **Ne courez jamais autour du bassin.**
- ▶ **Entrez dans l'eau doucement, pas en poussant les autres.**
- ▶ **Écoutez toujours les consignes des maîtres-nageurs et de votre maîtresse.**
- ▶ **Utilisez le matériel (bouées, planches) correctement.**
- ▶ **Si vous avez peur ou si vous êtes fatigués, sortez de l'eau et prévenez un adulte.**



**Max** : Et si on a envie de plonger ?

**Maître-nageur** : Bonne question, Max ! Vous ne pouvez plonger que si c'est autorisé et seulement dans la zone profonde. Sinon, vous risquez de vous faire mal.

**Lina** : Et si quelqu'un ne respecte pas les règles ?

**Maître-nageur** : S'il y a un danger, j'interviendrai tout de suite. Mais rappelez-vous, respecter les règles, c'est protéger les autres et soi-même. Vous êtes prêts ?

**Les élèves (en chœur)** : Nous sommes prêts !

**1** **Quiz : adopte les bons gestes ! Note le nombre de symboles obtenus et regarde ton score à la fin du fichier.**

### Où peut-on plonger à la piscine ?

Partout, c'est amusant !

- ★ Dans les zones profondes, si c'est autorisé.  
À côté des autres nageurs, pour jouer.

### Pourquoi doit-on écouter les consignes du maître-nageur ?

- ★ Parce que cela permet d'être en sécurité.  
Parce que c'est toujours comme ça.  
Parce qu'il sait nager plus vite que tout le monde.

### Que faut-il faire avant d'utiliser les planches et les bouées ?

- ★ Demander à un adulte comment bien les utiliser.  
Les jeter dans l'eau pour s'amuser.  
Les prêter à un ami avant de les essayer.

### Pourquoi est-il interdit de courir autour de la piscine ?

Parce qu'on peut éclabousser tout le monde.

- ★ Parce qu'on risque de glisser et de se faire mal.

Parce que cela fait trop de bruit.

### Que doit-on faire si on est fatigué ou qu'on a peur dans l'eau ?

Continuer à nager, même si c'est difficile.

- ★ Sortir de l'eau et prévenir un adulte.

Aller dans la partie profonde pour se reposer.

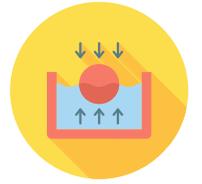
	★	
.....	.....	.....



## POURQUOI FLOTTE-T-ON ?

Quand tu plonges dans l'eau, as-tu remarqué que ton corps flotte parfois, comme un bateau, et d'autres fois il coule, comme une pierre ? C'est grâce à une force magique appelée **la poussée d'Archimède**.

La poussée d'Archimède est une force qui pousse **vers le haut** tous les objets **dans l'eau**.



Cette force dépend de deux choses :

**Le poids de l'objet.**

**La quantité d'eau que l'objet déplace.**

Si la force de l'eau qui pousse l'objet (la poussée d'Archimède) est plus grande que son poids, il flotte ! Mais si l'objet est trop lourd par rapport à cette force, il coule.



Par exemple :

*Un bateau flotte parce qu'il est grand et contient beaucoup d'air, ce qui permet de déplacer beaucoup d'eau.*

*Une pierre coule parce qu'elle est petite et lourde. Elle ne contient presque pas d'air.*



Ton corps flotte mieux si tu **remplis tes poumons d'air**, car l'air aide à augmenter ton volume. C'est pour cela qu'on dit souvent : "**Respire bien pour flotter !**"



**Complète les phrases avec les mots suivants :**

*air- lourde - plus grande*

Un objet flotte si la poussée d'Archimède est  que son poids.

Un bateau flotte parce qu'il contient beaucoup d' .

Une pierre coule parce qu'elle est petite mais .



**Expérience : Est-ce que ça flotte ?**

Matériel :

Une bassine remplie d'eau.  
Une pomme.  
Une bouteille vide en plastique.  
Une cuillère en métal.  
Un bouchon en liège.  
Une balle de ping-pong.

Étapes :

- Remplis une grande bassine d'eau.
- Plonge chaque objet dans l'eau, un à la fois.
- Observe si l'objet flotte ou coule.
- Note tes résultats dans le tableau :

	Flotte	Coule
La pomme :		
La bouteille vide :		
La cuillère en métal :		
Le bouchon en liège :		
La balle de ping-pong :		

Imagine deux objets dans l'eau : une planche de bois et une clé. Dessine-les dans la bassine et montre celui qui flotte et celui qui coule.



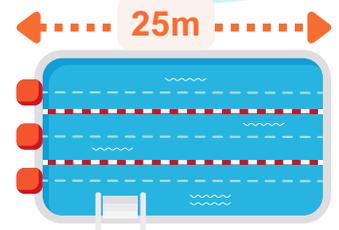


## RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

### 1 Les longueurs à la piscine :

Camille nage dans une piscine qui mesure 25 mètres de long. Elle fait 2 allers-retours.

**Combien de mètres Camille a-t-elle nagé au total ?**



Zone de calculs :

Réponse : .....

### 2 Les places dans le vestiaire :

Dans les vestiaires, il y a 3 bancs. Sur chaque banc, on peut s'asseoir à 5 places. Si 13 élèves entrent dans les vestiaires, **y aura-t-il assez de places ?**



Zone de calculs :

Réponse : .....

### 3 Les bonnets de bain :

La maîtresse a acheté 24 bonnets de bain pour la classe. Mais elle les a rangés dans des boîtes où chaque boîte peut contenir 6 bonnets.

**Combien de boîtes sont nécessaires pour ranger tous les bonnets ?**



*Tu peux faire un schéma pour t'aider.*

Zone de calculs :

Réponse : .....

Schéma :



### 4 Les enfants dans le vestiaire.

À la piscine, il y a 20 enfants. La moitié des enfants joue dans la partie peu profonde, 5 enfants nagent dans le grand bassin, et le reste est dans les vestiaires.

**Combien d'enfants jouent dans la partie peu profonde ?**

**Combien nagent dans le grand bassin ?**

**Combien sont dans les vestiaires ?**



Schéma :



Zone de calculs :

	Dans la partie peu profonde	Dans le grand bassin.	Dans le vestiaire.
Nombre d'enfants:			

## LES CHAMPIONS ET LES CHAMPIONNES



### LAURE MANAUDOU

#### Titres remportés :

Médaille d'or au 400 mètres nage libre aux Jeux Olympiques en 2004. Plus de 90 médailles gagnées !

#### Anecdote :

Elle est la première nageuse française à remporter une médaille d'or olympique depuis 1952.



### JÉRÉMY STRAVIUS

#### Titres remportés :

Champion du monde au 100 mètres dos en 2011. Plusieurs médailles gagnées en relais avec l'équipe de France

#### Anecdote :

C'est le premier Français à devenir champion du monde à égalité avec son coéquipier Camille Lacourt.



### ALAIN BERNARD

#### Titres remportés :

Médaille d'or au 100 mètres nage libre aux Jeux Olympiques en 2008. Champion du monde et d'Europe avec l'équipe de France en relais.

#### Anecdotes :

Alain est très grand : il mesure 1,96 m ! On l'appelle "le géant de la natation française". En 2009, il a nagé le 100 mètres nage libre en un temps record : 46,94 secondes.



### FLORENT MANAUDOU

#### Titres remportés :

Médaille d'or au 50 mètres nage libre aux Jeux Olympiques en 2012. Plusieurs médailles aux Championnats du monde et d'Europe.

#### Anecdotes :

Florent est le petit frère de la célèbre nageuse Laure Manaudou. Avant de nager, il jouait au handball à un très bon niveau.



### 1 Relie chaque nageur à son titre principal :

- |  |   |
|--|---|
| Laure Manaudou    |  Médaille d'or au 50 mètres nage libre en 2012.  |
| Florent Manaudou  |  Champion du monde au 100 mètres dos en 2011.    |
| Alain Bernard     |  Médaille d'or au 400 mètres nage libre en 2004. |
| Jérémy Stravius   |  Médaille d'or au 100 mètres nage libre en 2008. |

### Vrai ou faux ?

VRAI	FAUX
------	------

Florent Manaudou est le frère de Laure Manaudou.

Jérémy Stradius a gagné avec Camille Lalongue aux championnats du monde.

Laure Manaudou a gagné une médaille d'or aux JO de Paris.

### Qui suis-je ? Écris le nom correspondant.

➤ J'ai gagné une médaille d'or au 400 mètres nage libre en 2004.

➤ Je suis champion olympique de sprint, et mon surnom est "le roi du 50 mètres".

➤ Avec ma taille impressionnante, j'ai aidé l'équipe de France à remporter des relais.

➤ J'ai partagé ma médaille d'or avec un autre nageur français.

### Coche l'information qui ne correspond pas à Alain Bernard.

- Médaille d'or au 100m nage libre en 2008.
- Surnommé "le géant de la natation française".
- Champion du monde au 100m dos.





## LET'S GO TO THE SWIMMING POOL !

## VOCABULARY



SWIMMING POOL



SWIMMER



GOGGLES



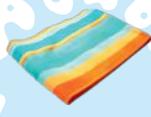
SWIMSUIT



SWIM CAP



LIFE GUARD



TOWEL



SHOWER



TO SWIM



TO GET DRESSED



Colorie de la même couleur le mot et sa traduction.


 Swimming  
pool

Swimsuit

Goggles

Swimmer

Life guard

To swim


 Nageur

Lunettes

Maillot de bain

Piscine

Maître nageur

Nager

## TOM AND LUCY'S DAY AT THE SWIMMING POOL !



Tom and Lucy are **at the swimming pool** with their school. Tom is wearing a **blue swimsuit** and **yellow goggles**. Lucy has a **pink swim cap** and a **red swimsuit**. Before swimming, they listen to **the lifeguard**. He says: "Do not run near the pool."

Tom and Lucy **jump into the water**. They play, have fun, and practice swimming.

school : école  
to say : dire

before : avant  
to run : courir

to wear : porter  
near : près de

to listen : écouter



Complète avec les mots manquants.

Tom is wearing  yellow goggles  swimsuit

Lucy's swim cap is  red  pink



Dessine l'image décrite.

Tom has a green swimsuit, blue goggles and a yellow swim cap.



Remets les mots dans l'ordre pour écrire une phrase :

swimming - at - is - Tom - the - pool.





## LES MERS ET LES OCÉANS

La Terre est recouverte en grande partie d'eau : environ **70%**. Cette eau se trouve principalement dans **les mers et les océans**.

► Les **océans** sont très **grands et profonds**. Il y en a cinq : l'**océan Atlantique**, l'**océan Pacifique**, l'**océan Indien**, l'**océan Arctique** et l'**océan Antarctique**. Les océans relient les continents entre eux. Par exemple, l'océan Atlantique sépare l'Europe et l'Afrique de l'Amérique. L'océan Pacifique, quant à lui, abrite la grande barrière de Corail, un site unique pour observer des poissons et des coraux colorés.

► Les **mers** sont plus petites que les océans. Elles sont entourées de terres : la **Mer Méditerranée**, la **Mer Rouge** ou la **Mer des Caraïbes**. Les gens aiment nager dans les mers, car l'eau y est souvent calme et chaude. Par exemple, la Mer Méditerranée, située près de la France, est très appréciée des vacanciers.

1 **Colorie l'étiquette selon le code couleur :** ► Les océans en bleu foncé, ► Les mers en bleu clair.



Les cartes postales : Relie chaque lieux à sa définition.



Mer Méditerranée



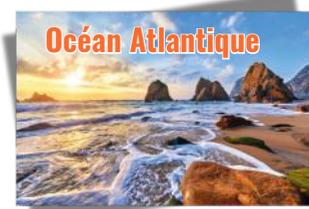
Il sépare l'Europe et l'Amérique.



Océan Pacifique



Elle est près de la France.



Océan Atlantique



Il abrite la Grande Barrière de Corail.





## LE MAILLOT DE BAIN À TRAVERS LE TEMPS.

Il y a longtemps, les gens nageaient dans les rivières ou les mers, mais ils ne portaient pas de maillot de bain comme aujourd'hui.



MOYEN-ÂGE

On se baigne avec des vêtements faits en tissus naturels, comme le lin ou le chanvre.



VERS 1900

Les hommes portent des vêtements simples, et les femmes portent des robes avec un corset et une charlotte sur la tête.



VERS 1930

Les maillots deviennent plus courts et élastiques pour être plus confortables.



À PARTIR DE 1960

Le bikini devient à la mode, et les nageurs portent des maillots faits pour nager plus vite.

Aujourd'hui, il existe beaucoup de maillots de bain différents : des **shorts**, des **bikinis**, des **maillots une pièce** et des **combinaisons spéciales** pour les compétitions.



Toutes les phrases ci-dessous sont fausses.

Trouve les erreurs et réécris chaque phrase correctement.

Les premières tenues pour se baigner et se laver étaient fabriqués en tissu élastique.

Les maillots de bain des années 1990 étaient des robes longues pour se baigner.

Le bikini est apparu au Moyen-Âge.



Imagine le maillot de bain du futur. Écris une ou deux phrases pour décrire le maillot de bain que les gens pourraient porter dans 50 ans.

Exemple : le maillot de bain du futur sera fait dans un tissu qui change de couleur dans l'eau.



### LE SAVAIS-TU ?

Pour être bien repérable dans l'eau, il faut privilégier les maillots aux couleurs fluo:

- Rose ou orange dans les piscines à fond clair.
- Jaune, orange ou vert dans les piscines à fond foncé.

# LES SPORTS AQUATIQUES

La **Fédération Française de Natation (FFN)** organise plusieurs sports aquatiques :

## La natation sportive :

Les nageurs participent à des **courses pour aller le plus vite possible**.

Il y a plusieurs styles de nages.

- **Nage libre** : souvent le crawl, qui est très rapide.
- **Dos crawlé** : le nageur nage sur le dos.
- **Brasse** : une nage plus lente mais élégante.
- **Papillon** : une nage impressionnante avec de grands mouvements.



## La natation artistique :

Dans cette activité, les nageurs (souvent des nageuses) font des **figures dans l'eau** en suivant la **musique**. Cela demande beaucoup de coordination et de souffle.



## Le water-polo :

C'est un **sport en équipe**. Les joueurs doivent marquer des buts dans les cages adverses, comme au handball, mais dans l'eau.



## Le plongeon :

Les plongeurs sautent d'un **tremplin** ou d'une plateforme. Ils font des **figures** dans les airs avant d'entrer dans l'eau. Les juges donnent des notes pour leurs mouvements.

### Coche la bonne réponse.

Quelle discipline utilise un tremplin ?

- Water-polo
- Plongeon
- Natation artistique



Quelle discipline ressemble au handball ?

- Plongeon
- Dos crawlé
- Water-polo



### Qui suis-je ? Écris le nom correspondant.

Je demande une grande concentration pour réaliser des figures dans l'eau, en rythme avec la musique. **Qui suis-je ?**

Je suis une course de vitesse dans l'eau. **Qui suis-je ?**

### Retrouve dans la grille les mots suivants : *crawl - brasse - natation musique - waterpolo - plongeon*

E	T	H	B	S	F	N	W	H	C
N	D	B	R	A	S	S	E	Q	X
W	A	T	E	R	P	O	L	O	P
E	D	T	E	U	Y	Q	E	T	L
Q	D	E	A	R	F	G	U	S	O
B	J	V	Z	T	N	P	M	V	N
H	V	M	U	S	I	Q	U	E	G
V	J	I	L	V	M	O	A	C	E
C	X	P	W	R	Z	Q	N	T	O
P	C	R	A	W	L	E	C	R	N





## BLEU II DE JOAN MIRÓ



© Successió Miró / Adagp, Paris  
Crédit photographique : Centre Pompidou, MNAM-CCI/Audrey Laurans/Dist. GrandPalaisRmn  
Réf. image : 4N94187

Titre : "Bleu II"

Date : 1961

Artiste : Joan Miró

Style : Art abstrait

Cette peinture fait partie d'une série de trois œuvres intitulées "Bleu".

 Joan Miró utilise des couleurs primaires : le bleu, le rouge et le noir.

 On voit une série de galets noirs qui forment un personnage imaginaire.

 Le bleu domine et crée un espace vide où chacun peut imaginer ce qu'il veut.

**1** Quelle émotion ressens-tu en regardant le bleu du fond ? (calme, joie, tristesse)

**2** Imagination. Relie les éléments du tableau à une signification possible.

- |  |   |
|--|---|
| Le bleu du fond.    |  Une lumière ou un détail important. |
| Les formes noires.  |  La mer ou le ciel.                  |
| La tache rouge.     |  Un mouvement ou une silhouette.     |

**3** Complète les phrases sur l'œuvre avec les mots suivants :

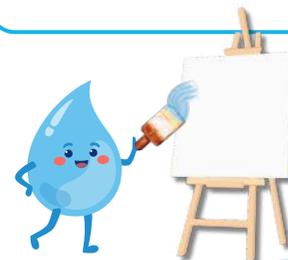
*personnages - bleu - abstraites.*

- Joan Miró peint des formes  pour laisser place à l'imagination.
- Dans "Bleu II", la couleur principale est le .
- Les formes noires et rouges dans le tableau ressemblent à des .

**4** Dessine ta version de "Bleu II".



- Dessine un grand fond bleu.
- Ajoute d'autres formes simples (cercles, traits, taches, points) pour suggérer ce que tu imagines.
- Donne un titre à ton œuvre.





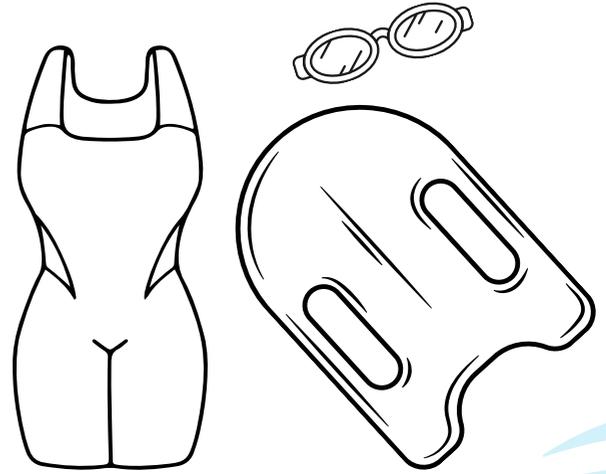
## JEUX



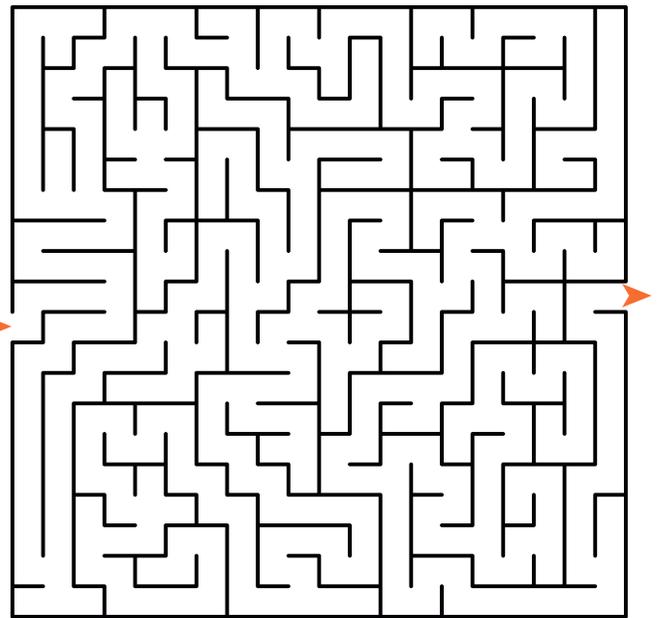
1 Retrouve les 7 objets qui ne devraient pas être là.



4 Colorie le maillot de bain et les accessoires.



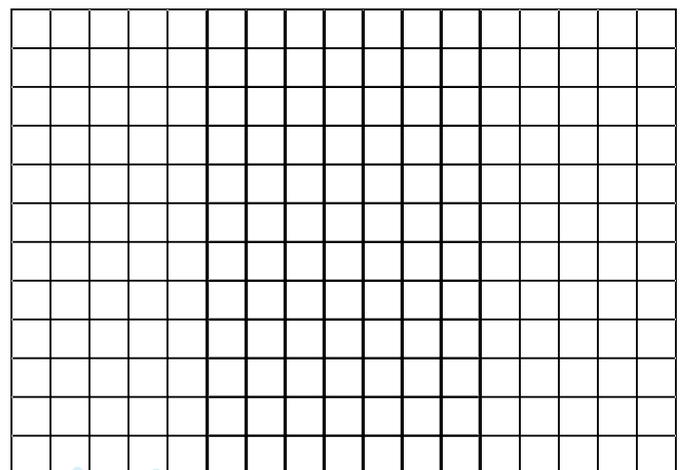
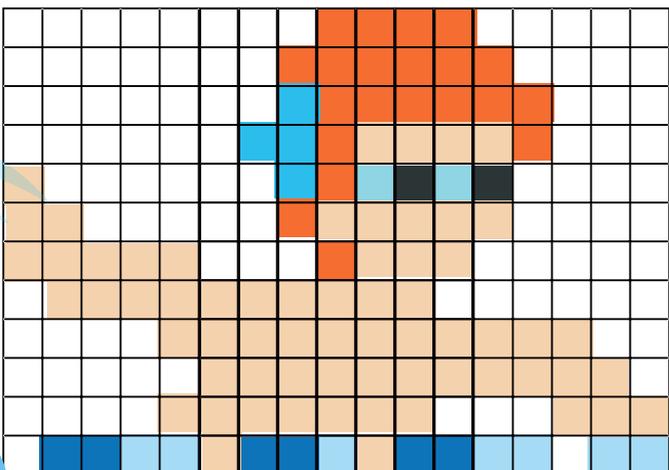
5 Labyrinthe.



2 Chaque ligne, colonne et rectangle doivent contenir les chiffres de 1 à 6.

4	1		6	5	
	5	6	4		
6		2			5
1	4				3
			5		
	6	1	3	2	4

3 Reproduis l'image sur la quadrillage.





# Pass Education

De la  
maternelle  
au lycée



## Mon Site de soutien scolaire !

+ de 35 000 fiches de révision

+ de 5000 jeux éducatifs gratuits en ligne



## Apprendre en s'amusant !

- Vidéos éducatives en mathématiques, histoire-géographie, anglais, français etc...
- Lectures à thème, Actualités et Conseils, Cahiers de vacances (Toussaint, Noël, Pâques, ..), ..



My English Pass  
IRREGULAR VERBS

IEF  
Pass Education

MON PASS  
CONJUGAISON

My English Pass

Graine  
de calcul  
mental

Mon Pass  
Math

