

# NATATION

Pass  
Education



Fichier  
d'activités

**CM1 /  
CM2**



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

Enfile ton maillot et plonge dans  
l'univers passionnant de la natation !

FRANÇAIS

MATHÉMATIQUES

SCIENCES

E.M.C



ART

HISTOIRE

GÉOGRAPHIE

ANGLAIS

## LA NATATION, UNE ACTIVITÉ COMPLÈTE



La natation est une activité sportive qui consiste à **se déplacer dans l'eau** en utilisant différentes techniques. C'est une compétence importante à apprendre, car elle peut te permettre de faire du sport, de t'amuser mais aussi de te sauver en cas de danger dans l'eau.

### UNE ACTIVITÉ BÉNÉFIQUE

La natation est une activité très bénéfique pour le corps.

Elle renforce les muscles, améliore la respiration et aide à se détendre.

On peut pratiquer la natation de trois façons principales :

- **Pour le sport** : s'entraîner et faire des compétitions.
- **Pour se détendre** : se relaxer et flotter calmement dans l'eau.
- **Pour s'amuser** : jouer dans l'eau, par exemple au water-polo.



### UN SPORT : 4 NAGES

#### La brasse



C'est une nage où les bras et les jambes bougent en formant des cercles. C'est souvent la première nage qu'on apprend.

#### Le crawl



C'est une nage rapide où les bras bougent l'un après l'autre, comme des roues qui tournent, les jambes battent l'eau pour avancer.

#### le dos crawlé



On nage sur le dos en battant des jambes et en bougeant les bras l'un après l'autre. Cette nage permet de respirer plus facilement.

#### Le papillon



C'est une nage technique où les deux bras bougent en même temps, tandis que les jambes font un mouvement ondulant.

### UN SPORT OLYMPIQUE



La natation est aussi **un sport olympique** depuis les premiers Jeux olympiques modernes en 1896. Elle est pratiquée dans des piscines, des lacs ou même en mer. Les nageurs professionnels participent à des compétitions où la vitesse, la technique et l'endurance sont évaluées.

### NAGER POUR SAUVER DES VIES



La natation est aussi une **compétence utile qui peut sauver des vies**. Savoir nager est donc essentiel pour la sécurité, surtout dans un pays où il y a beaucoup de rivières, de lacs, de piscines et de plages. En France, les enfants apprennent souvent à nager dès l'école primaire. Cela leur permet de **profiter de l'eau en toute sécurité**, que ce soit pour jouer ou pour pratiquer des sports aquatiques comme le water-polo ou la plongée.



## COMPRÉHENSION

**1**  **Ecris le nom de chaque nage en face de sa description.**

**A** Nage où les bras font un mouvement circulaire au-dessus de l'eau, la tête sort de l'eau pour respirer sur le côté.

**B** Nage sur le dos où on effectue un mouvement alterné des bras et des jambes.

**C** Mouvement symétrique des bras et des jambes, souvent surnommé "nage de grenouille".

**D** Nage spectaculaire nécessitant une grande coordination, avec les deux bras qui bougent simultanément en sortant le torse de l'eau.

**2**  **Quels sont les bienfaits de la natation pour le corps ?**



.....

.....

.....

**3**  **En quelle année la natation est-elle devenue un sport olympique ?**

- 1896     1956     2006



**4**  **Où peut-on pratiquer la natation (donne au moins deux exemples) ?**

.....

.....

.....

**5**  **Quelle nage se trouve sur chaque photo ? Note la lettre A, B, C et D des définitions de l'exercice 1 sous la bonne représentation.**










**6**  **Pourquoi est-il important d'apprendre à nager ? Rédige 4 à 5 phrases pour expliquer ton point de vue.**



.....

.....

.....

.....



**1** Dans l'Antiquité, les Grecs participaient à des épreuves de natation dans des rivières ou des lacs. Un nageur devait parcourir une distance de 1 stade grec, soit environ 192 mètres. **S'il nageait 5 fois cette distance, quelle distance totale parcourrait-il ?**

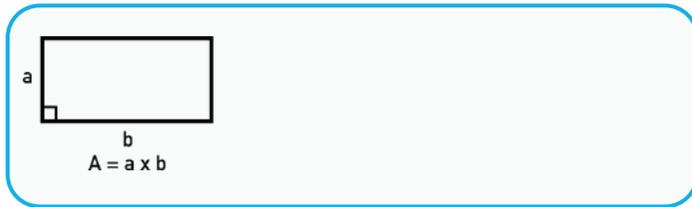
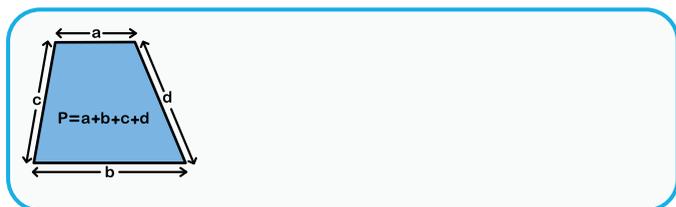
Une rivière mesure 84 mètres de largeur. **Combien de fois un nageur doit-il traverser cette rivière pour parcourir 1 008 mètres ?**



**2** La piscine Molitor, construite en 1929 à Paris, est un chef-d'œuvre Art Déco. Elle mesure 33 mètres de long et 13 mètres de large.

**Calcule le périmètre de la piscine.**

**Calcule l'aire de la surface de l'eau.**



**3** Léon participe à un entraînement en piscine. Il nage 1/5 de la distance de 1 000 mètres prévue pour son échauffement avant de faire une pause.

**Combien de mètres a-t-il nagé avant de s'arrêter ?**

**Quelle distance lui reste-t-il à parcourir pour terminer l'échauffement ?**






**4** En 1844, la National Swimming Society organise une grande compétition de natation à Londres. Voici les noms des parcours et leurs longueurs. 

A.Le Défi de la Tamise	3 500 dm	.....km
B.La Course des Brasseurs	145 m	.....km
C.Le Tour des Bains Publics	27 000 cm	.....km
D.Le Grand Défi des Nageurs	2,5 km	.....km
E.La Traversée Royale	85 hm	.....km

**Convertis toutes les longueurs en kilomètres.**

**Classe les parcours du plus court au plus long. (A, B, C, D et E)**

○
◀
○
◀
○
◀
○
◀
○



## LES BIENFAITS DE LA NATATION



La natation est un sport complet qui fait travailler presque tous les muscles du corps.

Elle améliore l'**endurance**, la **souplesse**, et **renforce le cœur**.

L'eau offre une résistance naturelle, ce qui rend chaque mouvement plus efficace.

**La respiration** : Lorsqu'on nage, on apprend à contrôler sa respiration.

Ce contrôle développe la capacité pulmonaire et améliore la circulation sanguine.



**Les articulations** : La natation protège les articulations grâce à la flottaison, qui réduit les chocs sur les os.



Cite trois qualités physiques que la natation aide à développer.	Pourquoi les mouvements sont-ils plus efficaces dans l'eau ?	Quel organe la natation renforce-t-elle, en plus des muscles ?
★ ★ ★		



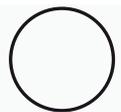
**Pourquoi les nageurs doivent-ils bien respirer ?** Pendant une activité physique, comme la natation, notre corps utilise plus d'oxygène. Cela aide à éviter de se fatiguer trop vite et à améliorer les performances.



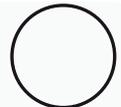
**Expérience** : Respire normalement pendant une minute et compte tes inspirations. Puis, fais 20 sauts et compte tes inspirations juste après.



Nombre d'inspirations au repos



Nombre d'inspirations après 20 sauts



**Que remarques-tu ? Pourquoi ?**



**A ton avis, pourquoi dit-on que la natation est un sport complet ?**

*Johnny Weissmuller, célèbre pour son rôle de Tarzan et nageur olympique, fut le premier à nager 100 mètres en moins d'une minute en 1922, avec un temps de 58 s.*

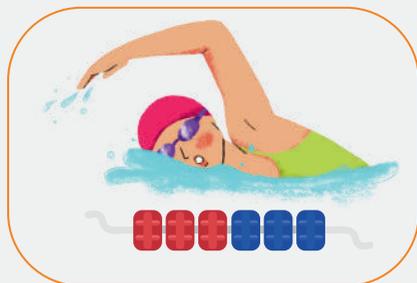




## NAISSANCE DE LA NATATION SPORTIVE



La natation est pratiquée **depuis des millénaires**, aussi bien pour des **besoins pratiques** que pour le **plaisir**. **Dès l'Antiquité**, les Égyptiens et les Romains utilisaient des bassins pour apprendre à nager pour améliorer leur condition physique et s'entraîner au combat.



**Au 19e siècle**, la natation devient **un sport** avec des compétitions officielles, organisées pour la première fois en Angleterre, dans des piscines et parfois dans des rivières comme la Tamise. Ce sport devient une discipline des **Jeux Olympiques** modernes dès 1896.



### 1 Complète le texte avec les mots : *survie, des lacs, la nourriture, la préhistoire*

La natation est pratiquée depuis..... . À cette époque, nager n'était pas un loisir, mais une question de ..... : traverser des rivières ou ..... permettait de trouver de ..... ou d'échapper à des dangers.



### 2 Vrai ou faux ?



	Vrai	Faux
La natation est devenue un sport avec des compétitions officielles au 19e siècle.		
Les premières compétitions officielles de natation se sont déroulées en France.		
Les Égyptiens et les Romains apprenaient déjà à nager dans des bassins.		

### 3 Les compétitions de natation au 19e siècle étaient différentes de celles d'aujourd'hui. A ton avis, quelles sont les grandes différences?



### 4 Pourquoi penses-tu que la natation est devenue un sport populaire dans le monde entier ? Donne ton avis en expliquant ta réponse.





## COMPÉTITIONS DE NATATION DANS LES MERS ET OCÉANS

La natation ne se limite pas aux piscines ! Les compétitions en eau libre, appelées aussi "open water swimming", se déroulent dans des **mers et océans du monde entier**.



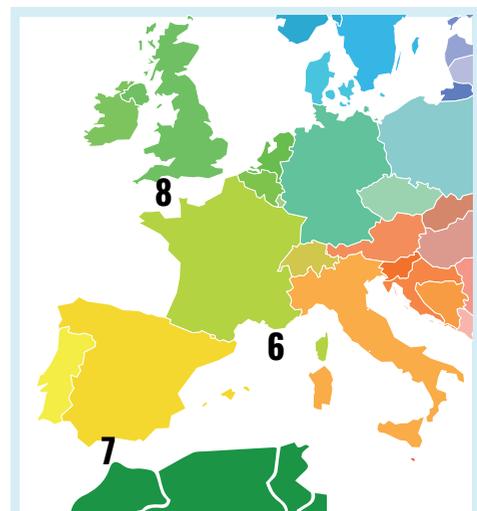
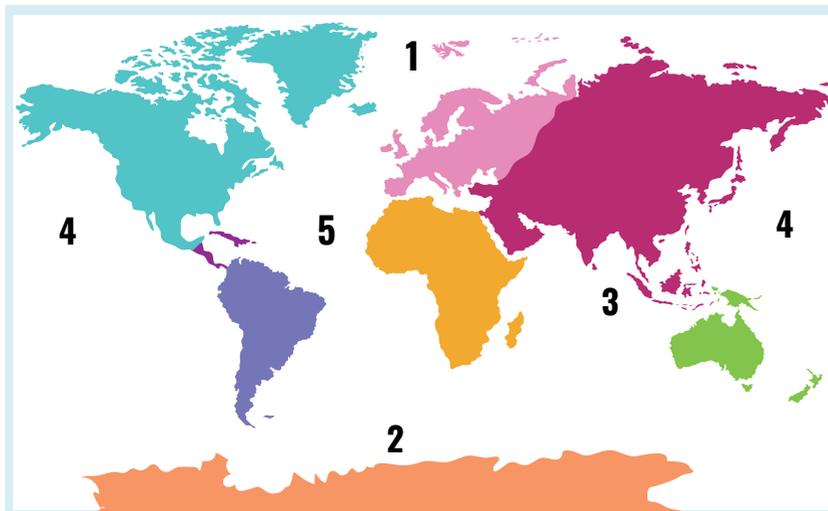
La traversée de la Manche	La traversée de Capri-Naples	La traversée du Déroit de Gibraltar	Le Maul Channel Swim
Entre la France et l'Angleterre	Italie, mer Méditerranée	Entre l'Espagne et le Maroc	Hawaï, océan Pacifique
Une compétition mythique où les nageurs bravent les courants et l'eau froide pour parcourir environ 34 km.	Une course célèbre de 36 km dans des eaux chaudes et un cadre spectaculaire entre l'île de Capri et la ville de Naples.	Un défi de 14 km reliant l'Europe et l'Afrique où les nageurs affrontent de forts courants.	Une course de 15 km en relais dans les eaux tropicales de l'océan Pacifique à Hawaï avec des courants et une faune marine variée.



### 1 Localise les mers et océans célèbres pour la natation.

Observe les deux cartes ci-dessous. Associe chaque numéro à un océan, une mer ou un détroit en utilisant la liste, puis complète le tableau.

*Océan Pacifique, Océan Indien, Océan Arctique, Océan Atlantique, Mer Méditerranée, Déroit de Gibraltar, Océan Antarctique, Manche*



1		5	
2		6	
3		7	
4		8	



### Imagine un endroit imaginaire pour nager.

Décris cet endroit en parlant de la végétation, des animaux et de l'eau (calme ou agitée). Trouve-lui un nom et dis pourquoi tu aimerais y nager !



Le record de la plus longue distance nagée sans interruption est détenu par Veljko Rogošić, un nageur croate, qui a nagé 225,6 km en mer Adriatique en 2006 !



## LE SAUVETAGE EN MER

La natation, ce n'est pas seulement pour la compétition. Elle est aussi **essentielle pour la sécurité** : apprendre à nager peut te sauver la vie. Dans certains pays comme la Suède, savoir nager est obligatoire à l'école !

**1. Les sauveteurs en mer**, souvent bénévoles, interviennent pour aider des personnes en difficulté. En France, ils travaillent principalement avec la Société Nationale de Sauvetage en Mer (SNSM).



**2. Chiens sauveteurs** : les chiens Terre-Neuve sont d'excellents sauveteurs grâce à leurs pattes palmées, leur grande force, et leur instinct protecteur.

Ils interviennent dans des sauvetages en mer ou en lac à côté des sauveteurs.

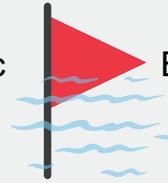
### 3. Signification des drapeaux sur la plage :



Baignade autorisée, conditions favorables.



Baignade autorisée avec prudence, danger limité.



Baignade interdite, danger élevé.



**Utilise les informations de la fiche et ta réflexion pour associer chaque terme à sa description**

Terre-Neuve ✕

✕ Enseigne la natation et surveille en piscine

SNSM ✕

✕ Organisation française qui sauve des vies en mer

Secours ✕

✕ Chien utilisé pour le sauvetage aquatique.

MNS ✕

✕ Ensemble des gestes pour aider une personne en danger.



**Quelles sont les missions principales des sauveteurs en mer ?**

**Coche les réponses correctes.**

- Organiser des compétitions de natation.
- Sauver des personnes en danger en mer.
- Surveiller les plages et les zones de baignade.
- Dresser des chiens sauveteurs comme les Terre-Neuve.
- Réparer les bateaux endommagés.
- Intervenir lors de tempêtes ou d'accidents maritimes.

**En cas de danger**, ne pas intervenir soi-même dans l'eau si l'on n'est pas formé, car cela pourrait mettre sa propre vie en danger. Toujours alerter les sauveteurs ou appeler le **112**



**Que signifie SNSM ?**





## LA BAIGNADE ET L'EAU DANS L'ART



La natation a inspiré de nombreux artistes au fil des siècles. Des peintres, des sculpteurs, des photographes ont représenté l'eau et des baigneurs. Leurs oeuvres symbolisent souvent la liberté, la détente, ou la relation entre l'homme et la nature.

**Craig Loechel** : Ce photographe australien est reconnu pour ses photographies de collisions de gouttes d'eau.



<p><b>"Les Grandes Baigneuses"</b> Paul Cézanne (1839-1906)</p>	<p><b>"Une Baignade à Asnières"</b> Georges Seurat (1859-1891)</p>
 <p>Ce tableau montre un groupe de femmes nues au bord de l'eau, dans un paysage naturel.</p>	 <p>Cette œuvre montre des personnes se reposant et se baignant au bord de la Seine.</p>



Quels sont les trois principaux symboles souvent évoqués dans les œuvres représentant l'eau ou les nageurs ?





Craig Loechel est un artiste célèbre pour quel type d'œuvres ?

 des peintures

 des sculptures

 des photographies


Utilise le code couleur proposé pour colorier en bleu et en orange les éléments qui vont ensemble.



"Les Grandes Baigneuses"

Des femmes nues au bord de l'eau.



Des personnes se baignant au bord de la Seine.

Georges Seurat

"Une Baignade à Asnières"

Paul Cézanne



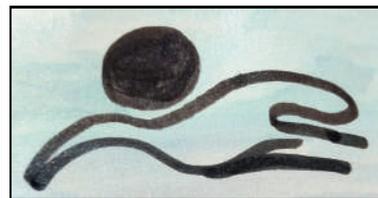
## À TOI DE CRÉER !

**1** Peindre ou dessiner une scène inspirée de la natation : une piscine, la mer, un lac... Inspire toi des exemples proposés puis laisse parler ta créativité !

1. Sur une feuille de papier pour peinture, commence par réaliser le fond en utilisant des techniques comme l'aquarelle ou le collage de papiers colorés pour représenter l'eau.



2. Dessine ensuite un ou plusieurs nageurs à la peinture ou au feutre noir sur le fond réalisé.



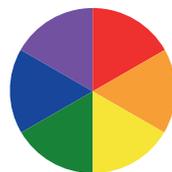
3. Tu peux terminer en ajoutant de petits détails aux feutres fins.



Voici un autre exemple qui te montre qu'il est possible de réaliser de nombreuses versions différentes à partir de la même consigne. Amuse toi avec des couleurs différentes par exemple !



**Les couleurs complémentaires :** les couleurs qui se trouvent face à face sur la roue des couleurs sont appelées couleurs complémentaires.



Tu peux les associer dans des oeuvres car elles s'assemblent bien ensemble. Voici les couleurs complémentaires : jaune-violet / bleu-orange / vert-rouge.



### Modeler un nageur

Crée une sculpture en argile ou en pâte à sel représentant un nageur ou une scène de natation.



**Si tu n'as pas d'argile, voici une recette pour réaliser rapidement de la pâte à sel :**

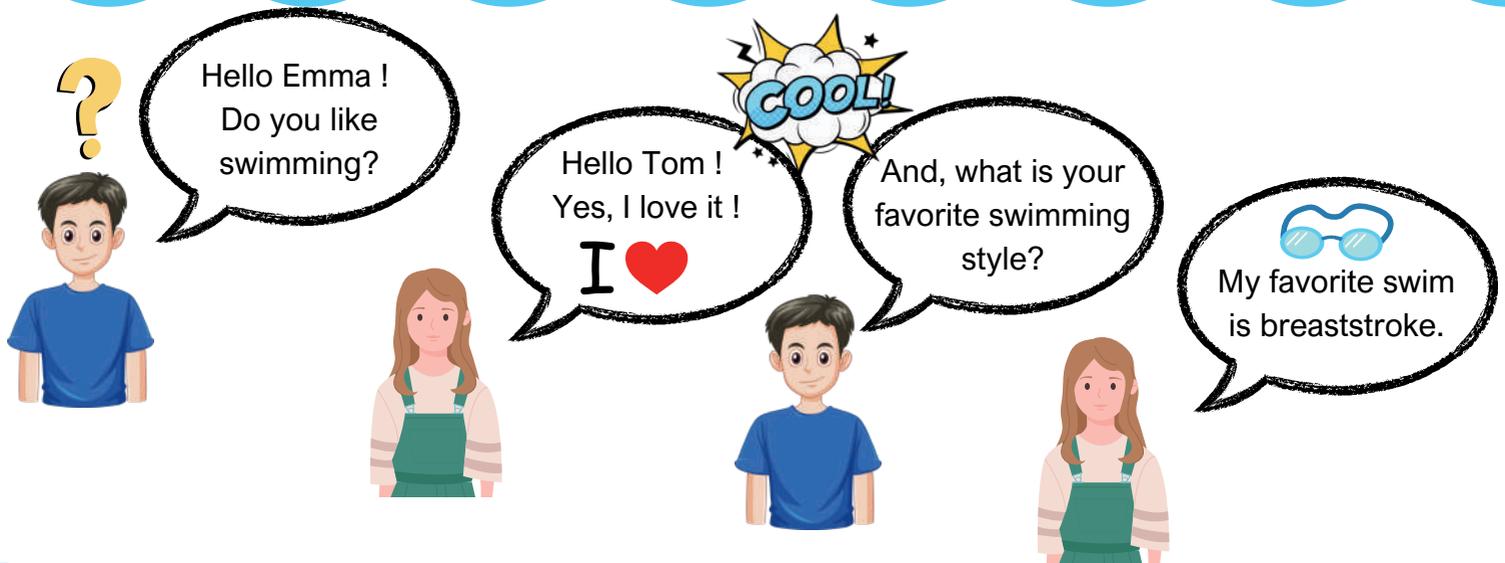
Mélange 2 verres de farine et un verre de sel fin dans un saladier.

Verse un verre d'eau tiède.

Malaxe jusqu'à obtenir une belle boule de pâte souple.



**Savais-tu que cette activité aide à te détendre et te rend super créatif en même temps !** 😊😊



## 1 Complète les phrases avec les mots du lexique.

Emma's favorite stroke is .....

She needs ..... to see underwater.

The s..... p..... is very big.

Her ..... is blue and green.

..... is fun but can be tricky!

She is learning the .....

She likes to ..... in the swimming pool.

### LEXIQUE

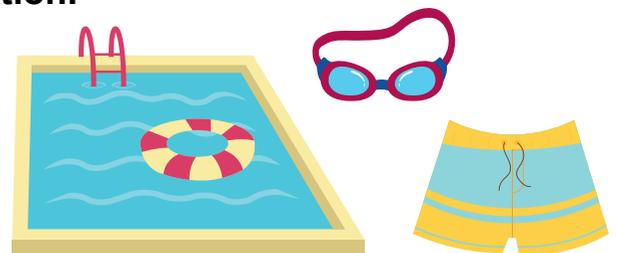
To swim : nager  
 Swimming pool : piscine  
 Goggles : lunettes de natation  
 Swimsuit : maillot de bain  
 Diving : plongeon  
 Front crawl : crawl  
 Breaststroke : brasse  
 Lifesaving : sauvetage

## 2 Reconstitue les mots en anglais liés à la natation.

limosomiwpgn

wimssuit

gsolgeg



## 3 Lis le texte puis coche les bonnes réponses.

Today, Tom is going swimming in the pool. He is wearing his swimsuit, goggles, and cap. The water is cool, and he feels ready to dive in. Tom loves swimming because it's fun and helps him stay strong and healthy!

### What is Tom wearing to protect his eyes?

- swimsuit       goggles       cap

### What is the water like today?

- hot       cool       warm

### Why does Max love swimming?

- It's boring.       It's fun.       It's difficult.



## NAGEURS ET NAGEUSES CÉLÈBRES EN FRANCE

**Laure Manaudou** (née en octobre 1986) : première nageuse française à remporter une médaille d'or olympique en 2004, elle a inspiré de nombreux jeunes nageurs.

**Florent Manaudou** (né en 1990) : son frère cadet, spécialiste des épreuves de sprint, est devenu champion olympique en 2012.



**Léon Marchand** (né en 2002) : en 2024, aux jeux olympiques, il a remporté quatre médailles d'or individuelles et une médaille de bronze. En 2023, il avait battu le record du monde du 400 mètres quatre nages détenu depuis 2002 par l'Américain Michael Phelps !

## NATATION ET JEUX OLYMPIQUES

En 1896, aux premiers Jeux olympiques modernes, seules des épreuves masculines de natation existaient. Ce n'est qu'en 1912 que les femmes ont pu concourir.



**Michael Phelps** (États-Unis) est détenteur du record du plus grand nombre de médailles olympiques (28, dont 23 en or).

1 Qui est la première nageuse française à avoir gagné une médaille d'or aux Jeux olympiques ?  Emma McKeon  Laure Manaudou  Michael Phelps

En quelle année les femmes ont-elles pu concourir pour la première fois en natation aux Jeux olympique ?  1896  1912  2024

2 Vrai ou faux?

	Vrai	Faux
Michael Phelps a remporté 28 médailles olympiques.		
Léon Marchand est le frère de Laure Manaudou.		
Les 1ère épreuves de natation aux Jeux olympiques étaient réservées aux hommes.		

3 Relève dans le texte :

Deux années importantes pour la natation aux Jeux olympiques.

Le nom d'un nageur français qui a battu un record mondial.

4 Si tu pouvais devenir champion(ne) d'un sport, lequel choisirais-tu et pourquoi ?

5 Quel âge avait Laure Manaudou lorsqu'elle a remporté sa médaille d'or en août 2004 ?



Complète cette grille en trouvant les mots correspondants aux phrases suivantes.

1	M					-	N					
2	B					S						
3				C								
4			T									
5		O										
6			B			G						
7	F			T								
8	E		H									

1. Il nous surveille et nous apprend à nager.
2. Il y en a 2 à la piscine, un grand et un petit.
3. Il faut en prendre une avant d'aller dans la piscine.
4. Le sport qui consiste à nager.
5. On le met sur la tête quand on va à la piscine.
6. On glisse dessus pour rentrer dans l'eau !
7. Elle nous aide à flotter mais on peut aussi la manger !
8. On l'utilise pour entrer ou sortir de l'eau



Le Quiz de la natation : lis les questions et entoure la bonne réponse.

1. Quel est le style de nage le plus rapide ?

- a) Papillon
- b) Brasse
- c) Crawl
- d) Dos crawlé

2. Combien de mètres mesure une piscine olympique ?

- a) 25 mètres
- b) 50 mètres
- c) 75 mètres
- d) 100 mètres

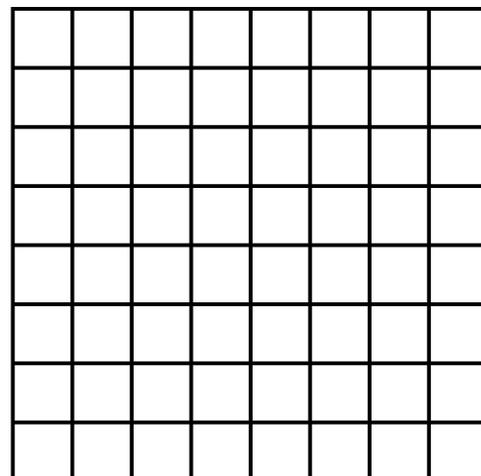
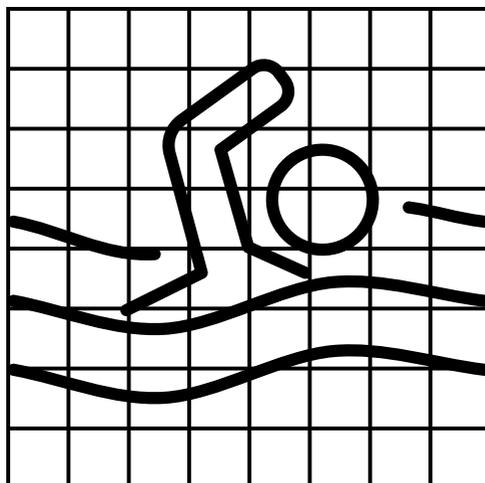


3. Qui détient le record du nombre de médailles aux JO ?

- a) Michael Phelps
- b) Caeleb Dressel
- c) Katie Ledecky
- d) Ian Thorpe



Reproduis le dessin sur le quadrillage en respectant le modèle.



Trouve le maximum de mots liés à la natation en moins de 2 minutes (par exemple : piscine, nageoire, crawl...). Tu peux aussi écrire au dos de la feuille !



# Pass Education

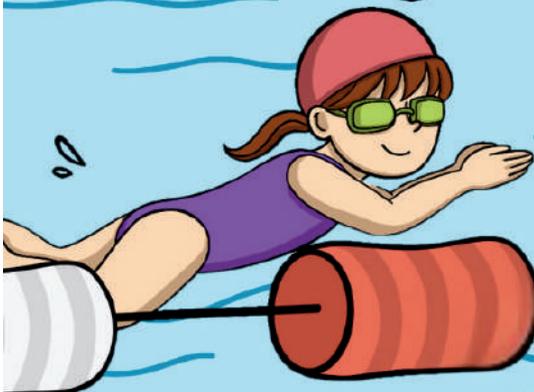
De la  
maternelle  
au lycée



## 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, ..), ..



IRREGULAR VERBS  
My English Pass

IEF  
Pass Education

MON PASS  
CONJUGAISON

My English Pass

Graine  
de calcul  
mental

Mon Pass  
Math