

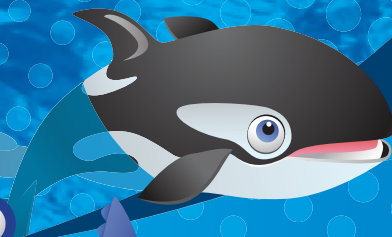
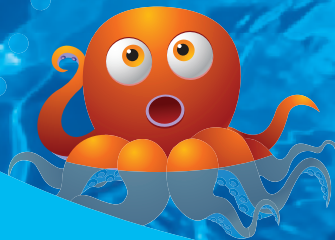


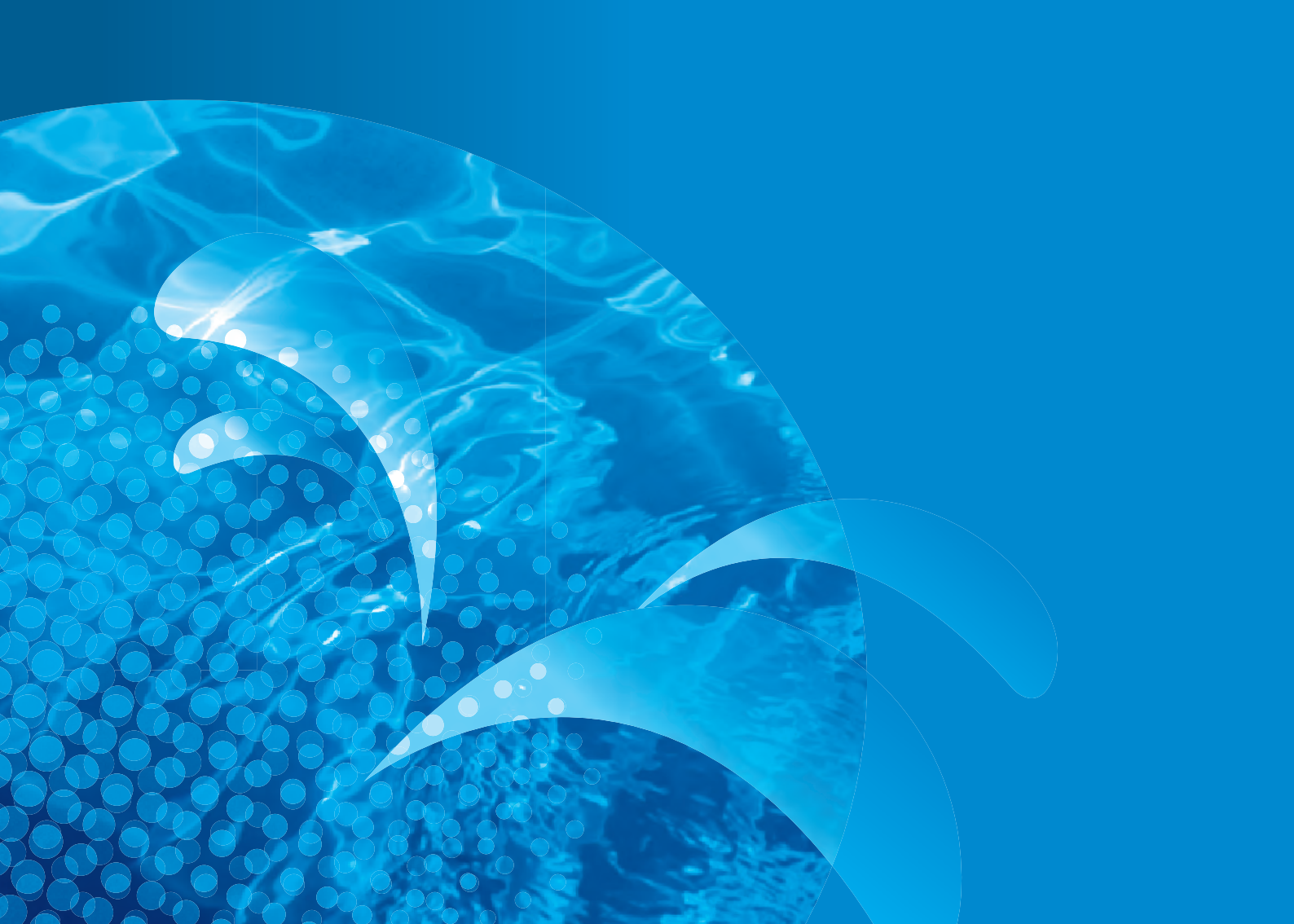
VILLE DE  
**MARTIGNY**

Ecoles communales de Martigny

NATATION

carnet de l'apprenti nageur





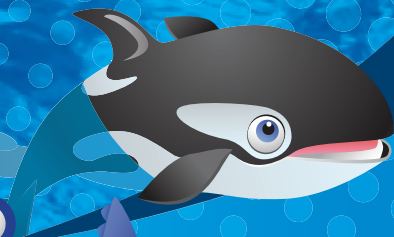
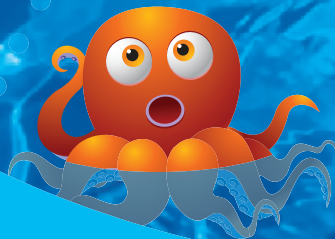


VILLE DE  
MARTIGNY

Ecoles communales de Martigny

NATATION

carnet de l'apprenti nageur





# PISCINE DU MANOIR

Chère élève, cher élève,

vagues par vagues, avec l'aide de ce petit carnet, tu découvriras des exercices fun pour apprendre les différentes techniques de nage. Sans brûler les étapes, selon ton envie, ton engagement, relève les défis proposés pour maîtriser tes émotions aquatiques... et à tes crayons de couleur!

Classe



# PISCINE DU MANOIR

## Ouverture au public

Plus d'infos sur le site [www.martigny.ch](http://www.martigny.ch)

## Accès

Entrée côté rue de la Fusion, à proximité du parking communal souterrain.

Parc à vélos à disposition devant l'entrée.

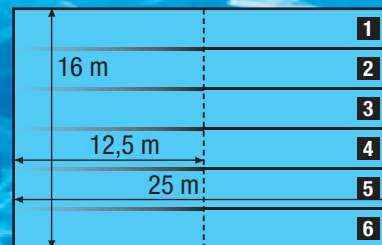
## Contact

Tu désires pratiquer ce sport en club:  
[www.martigny-natation.ch](http://www.martigny-natation.ch)

**Elaboration du carnet:** Valérie Bobillier, Christine Chappot, Sylvaine Demont, Valérie Franc, Nathalie Nanchen, Lionel Saillen, Gérard Schroeter

**Conception graphique:** Graficalia, Jose Requena

## Données techniques du bassin



**Profondeur:** min. 0,70 m / max. 2,20 m (fond amovible)

**Volume d'eau:** 880 m<sup>3</sup> / 880 000 litres

**Température de l'eau:** 26.8°

**Vestiaires:** 5



## Un bassin pour qui ? Un bassin pourquoi ?

L'infrastructure sportive de la ville de Martigny s'est bien développée ces dernières années. Tous les sports sont aujourd'hui praticables à des niveaux élevés. Notre nouveau bassin de natation semi-olympique permettra de prodiguer un enseignement de la natation aux écoliers de belle manière, et qui sait, nous fera découvrir un Dano Halsall ou un Stéphane Volery martignerain.

Le Conseil municipal souhaite une utilisation optimale de cette nouvelle piscine, qu'elle soit utilisée par nos écoliers en premier lieu, par le Martigny Natation bien sûr, mais aussi, par le public octodurien, Sport handicap, Pro Senectute et bien d'autres.

Après 50 ans d'attente, gageons que nos chères têtes blondes nageront, dans quelques années, comme des poissons dans l'eau!

**Marc-Henri Favre**  
Président de Martigny

## Chers élèves,

Vous allez découvrir la piscine couverte de Martigny. Elle est ouverte de septembre à mars. Un enseignement de qualité vous y est dispensé. Pour les plus petits degrés, il s'agit tout d'abord d'appivoiser ce nouvel environnement. Pour les plus grands et au fil du temps, vous deviendrez chacun à votre manière des nageurs chevronnés.

Savoir nager vous permettra d'évoluer dans l'eau en toute sécurité et vous permettra également d'effectuer une activité physique différente des cours de gymnastique.

L'école de Martigny se mouille et c'est tant mieux.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir dans ces nouveaux apprentissages.

**Anne-Laure Couchepin Vouilloz**  
Présidente de la Commission scolaire

## Une nouvelle piscine en Octodure!

Quel bonheur! Une nouvelle piscine! Un bel endroit pour bouger en se faisant plaisir, un lieu de rencontre et d'échange. Grâce à la construction de son nouveau centre aquatique, la Commune de Martigny offre à ses habitants, et plus particulièrement à ses enfants, la possibilité de nager par tous les temps et à proximité.

L'eau est source de bien-être et de santé. La natation est un sport très complet qui développe harmonieusement tout le corps en jouant sur la capacité respiratoire, la flottaison et la propulsion. Elle a un effet bénéfique sur les fonctions cardiaque, respiratoire et ménage les articulations.

L'eau peut cependant représenter des dangers si l'on ne la maîtrise pas bien. Une nouvelle piscine toute proche des écoles facilitera l'organisation de l'enseignement de la natation dans le cadre des trois heures de gymnastique hebdomadaires. Elle participera ainsi, ce dont nous nous réjouissons, à la réduction des risques de noyade chez les enfants! Il faut savoir qu'en Suisse, faute de piscines, encore un tiers des élèves n'ont pas la chance de pouvoir apprendre à nager à l'école.

Toutes les occasions sont bonnes pour bouger. On connaît la progression importante de la sédentarité chez les enfants, qui est en partie à l'origine du surpoids en augmentation dans nos populations. Il est donc vital, avec notre mode de vie actuel, de promouvoir le mouvement. Et quoi de mieux pour le faire que d'offrir le plus d'infrastructures possibles, respectivement le plus grand choix d'activités physiques possible. Ainsi, chaque enfant et chaque parent pourra trouver l'occasion de se faire plaisir!

C'est la raison pour laquelle nous félicitons vivement la Commune de Martigny pour la concrétisation de ce projet qui va véritablement dans le sens de la promotion de la santé de sa population. Nous nous réjouissons de découvrir le développement des activités du centre aquatique.

Alors, chères familles, à vos maillots, plongez dans la vitalité et faites-vous plaisir!

**Gilles Crettenand**

Promotion Santé Valais

Centre Alimentation et Mouvement



## Méthode d'apprentissage : éléments clés



**Respirer:** élément le plus important pour la natation. Grâce à la respiration, tu règles ta flottabilité. **Tu inspires par la bouche et tu expires par le nez et la bouche, les yeux ouverts.**

**Flotter:** grâce à ton jeu de l'air «inspirer-expirer», tu flottes sur le dos ou le ventre. Tout dépendra de la **position de ta tête, de tes bras et de tes jambes!**

**Glisser:** une tenue correcte de la tête en positions ventrale et dorsale permet de glisser et de flotter! **La musculature de ta nuque reste détendue.**

**Se propulser:** tes membres jouent avec la **résistance de l'eau**. En effectuant des gestes précis de propulsion, tu peux avancer, reculer, piquer,...

**Combiner:** tu maîtrises toute cette salade pour maîtriser l'eau!

## Règlement



### Règles de comportement

Je reste calme dans les vestiaires.

Je marche calmement autour du bassin ainsi que dans tous les locaux de la piscine.

J'attends les consignes de ma maîtresse ou de mon maître avant d'entrer dans l'eau.

J'écoute et respecte les consignes de ma maîtresse ou de mon maître.

Je ne quitte pas le groupe sans en avertir ma maîtresse ou mon maître.

J'aide et j'encourage les autres.

Je saute uniquement depuis les endroits autorisés.

### Règles d'hygiène

Je porte un maillot de bain, longueur maximum à hauteur de genou. Le slip sous le maillot est interdit!

Je prends une douche tiède-froide (tête-nuque-ventre) avant et après la leçon.

Après la leçon, je sèche particulièrement bien mes cheveux.

### Règles pratiques

Je peux porter des lunettes de natation.








Je ne m'enferme pas dans une cabine pour me changer.

Les objets de valeur sont à laisser en classe, à la maison ou auprès de ma maîtresse ou de mon maître.

Si j'oublie mes affaires, je reviens vite les chercher. Elles seront déposées au local du garde-bain.





	Je suis capable de...	Pour réussir,...
<b>La pompe à air</b> ① 	m'immerger totalement 5x de suite. <b>défi</b> Je m'assieds à chaque fois au fond.	<ul style="list-style-type: none"><li>je m'enfonce dans l'eau en pliant les genoux, les bras tendus à l'horizontale.</li><li>je remonte avec rythme.</li></ul>
<b>Le martin-pêcheur</b> ② 	récupérer un anneau au fond du bassin. <b>défi</b> Je récupère 2 anneaux en quittant les pieds du sol.	<ul style="list-style-type: none"><li>je garde les pieds au sol.</li></ul>
<b>Le kangourou</b> ③ 	sauter depuis le bord et disparaître dans l'eau. <b>défi</b> Je saute dans le grand fond.	<ul style="list-style-type: none"><li>je regarde devant moi.</li><li>je saute avec énergie et courage.</li><li>je disparais dans l'eau avec peu d'éclaboussures.</li></ul>
<b>L'étoile de mer</b> ④ 	flotter sur le ventre pendant 3 secondes. <b>défi</b> J'augmente le temps de flottaison.	<ul style="list-style-type: none"><li>je m'allonge sur le ventre, bras en croix, visage dans l'eau.</li><li>je regarde au fond du bassin.</li></ul>
<b>Le bateau à moteur</b> ⑤   	partir du bord et aller le plus loin possible avec ma planche, tête dans l'eau. <b>défi</b> Je retire la planche.	<ul style="list-style-type: none"><li>je tiens ma planche avec les bras tendus devant moi.</li><li>je mets le visage dans l'eau, tête entre les bras.</li><li>je fais de la mousse avec mes jambes.</li></ul>

## Le petit chien



⑥

progresser 6 mètres en position ventrale.

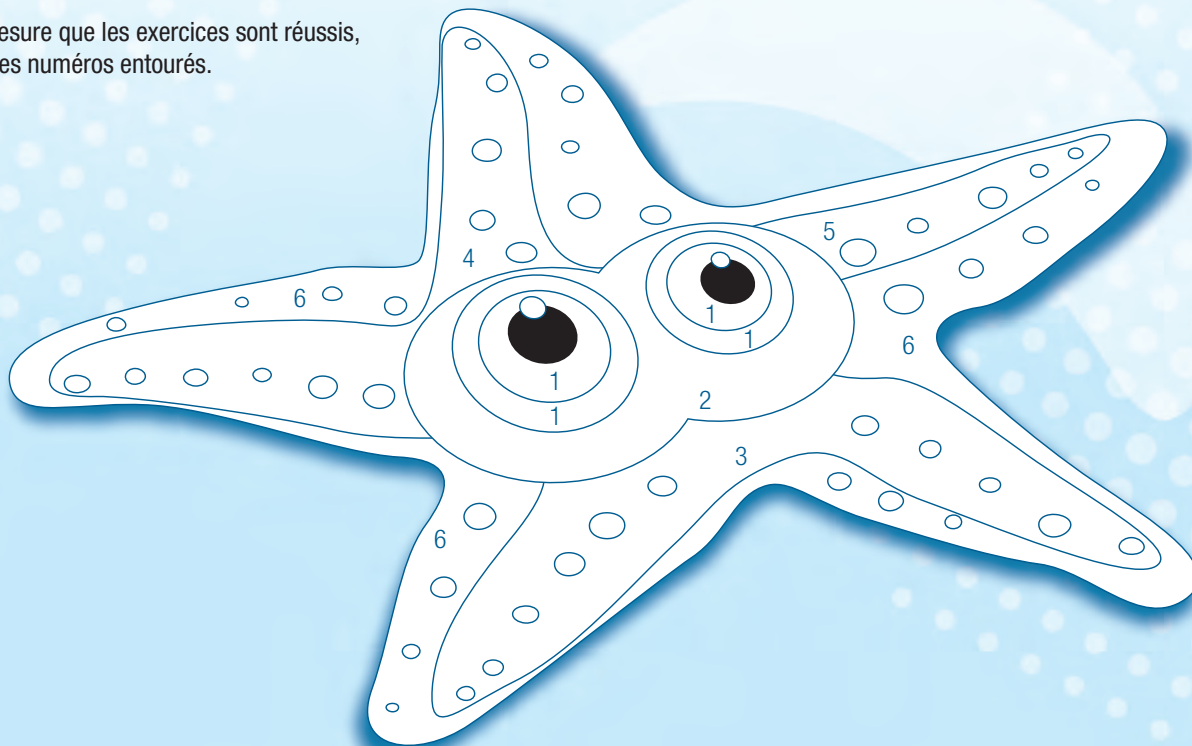
**défi**

J'allonge la distance.






• je nage comme je veux.

Tous les exercices s'effectuent où j'ai pied, au petit fond.

Colorie à mesure que les exercices sont réussis,  
en suivant les numéros entourés.





	Je suis capable de...	Pour réussir,...
<b>Le phoque</b> 	① passer entre les jambes d'un camarade. <b>défi</b> Je passe sous 2 ou 3 camarades sans sortir la tête de l'eau.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• j'essaie d'aller coller mon ventre au fond du bassin.</li> <li>• je suis actif et rapide avec mes bras et mes jambes.</li> </ul>
<b>La bombe</b> 	② sauter dans le grand fond en réalisant le plus d'éclaboussures possible. <b>défi</b> Je saute en arrière.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• j'observe où je saute.</li> <li>• je reste en boule, les bras autour des genoux.</li> <li>• lorsque je touche le fond, je pousse fort pour remonter.</li> </ul>
<b>Le nénuphar</b> 	③ flotter sur le dos pendant 5 secondes. <b>défi</b> J'alterne nénuphar/étoile de mer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je m'allonge sur le dos, bras écartés sur les côtés, en levant bien mon bassin.</li> <li>• je suis détendu.</li> </ul>
<b>La flèche</b> 	④ glisser en position ventrale pendant 5 secondes. <b>défi</b> Je le réalise à différentes profondeurs.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je pousse fort sur le mur avec mes jambes.</li> <li>• je tends mes bras vers l'avant.</li> <li>• je garde le visage sous l'eau et les jambes tendues.</li> </ul>
<b>Le rameur</b> 	⑤ nager 10 mètres le crawl au petit fond. <b>défi</b> Je nage 10 mètres au grand fond.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je tourne mes bras sans bouger mon corps en faisant de la mousse avec les jambes.</li> <li>• j'ai le visage dans l'eau et je regarde devant moi.</li> </ul>

## La pieuvre

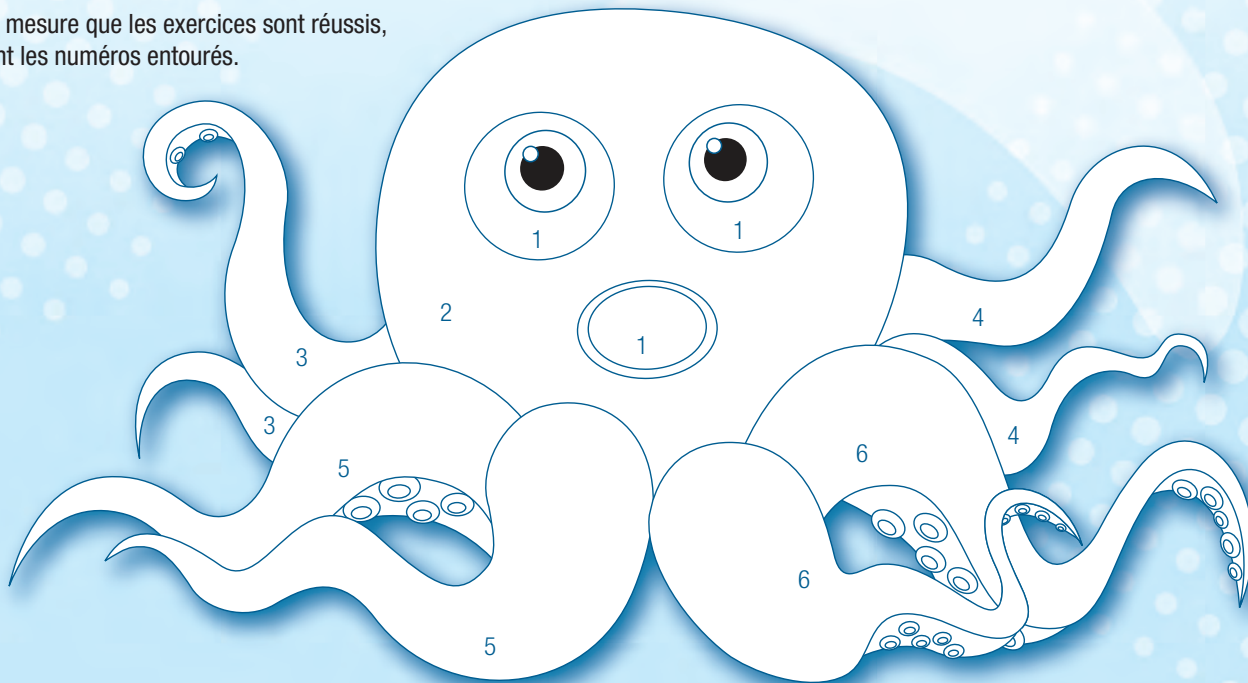


- ⑥ réaliser un parcours en m'accrochant à différents éléments: échelle, ligne d'eau, tapis, bord,...

**défi** Je réalise le parcours en m'accrochant le moins possible.





- j'annonce mon parcours.
- je visualise mon parcours.
- je me déplace sur le ventre ou sur le dos.



Colorie à mesure que les exercices sont réussis, en suivant les numéros entourés.



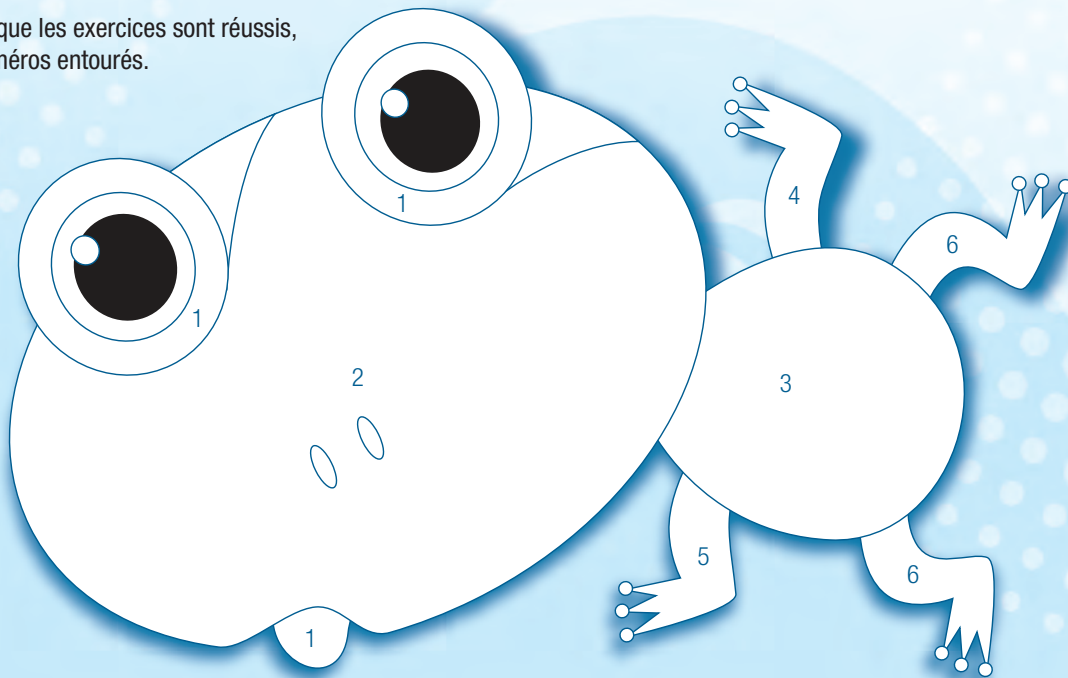








	Je suis capable de...	Pour réussir,...
<b>Le remorqueur</b> ① 	m'allonger sur le dos et me laisser remorquer au petit fond. <b>défi</b> Je me laisse pousser ou tirer par les pieds.	<ul style="list-style-type: none"><li>je lève bien mon bassin.</li><li>je regarde vers le ciel, les oreilles dans l'eau.</li><li>j'ai confiance en mon camarade.</li></ul>
<b>Le flotteur</b> ② 	chuter en boule du bord dans le grand bassin et me laisser remonter en étoile de mer. <b>défi</b> Je chute en arrière, jambes tendues et je remonte en nénuphar.	<ul style="list-style-type: none"><li>j'accroche les bras autour des genoux.</li><li>je culbute en avant en gardant le corps en boule, puis je m'allonge en position de l'étoile de mer.</li></ul>
<b>Le sous-marin</b> ③ 	passer à travers plusieurs cerceaux immergés en changeant de direction au petit fond. <b>défi</b> Je n'emploie que les jambes ou que les bras pour effectuer le parcours.	<ul style="list-style-type: none"><li>j'essaie d'aller coller mon ventre au fond du bassin.</li><li>j'anticipe les changements de direction.</li></ul>
<b>Le plongeur</b> ④ 	plonger depuis le bord, debout. <b>défi</b> Je plonge depuis le plot.	<ul style="list-style-type: none"><li>je garde la tête entre les bras.</li><li>j'engage mon corps sans hésitation dans le déséquilibre.</li><li>je tends mes jambes.</li></ul>



<p><b>La grenouille</b></p> 	<p>⑤ nager 16 mètres, uniquement avec les jambes, à l'aide d'une planche.</p> <p><b>défi</b> En crawl, je tourne la tête sur les côtés pour respirer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• en brasse, je fais la grenouille avec mes jambes.</li> <li>• en crawl, j'ai la tête dans l'eau et je fais de la mousse avec les jambes (comme un têtard).</li> </ul>
<p><b>Le chrono</b></p> 	<p>⑥ nager au grand fond durant 30 sec., 45 sec., 1 min.</p> <p><b>défi</b> Je nage 3 minutes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je gère l'effort.</li> <li>• j'évalue la durée.</li> </ul>

Colorie à mesure que les exercices sont réussis, en suivant les numéros entourés.

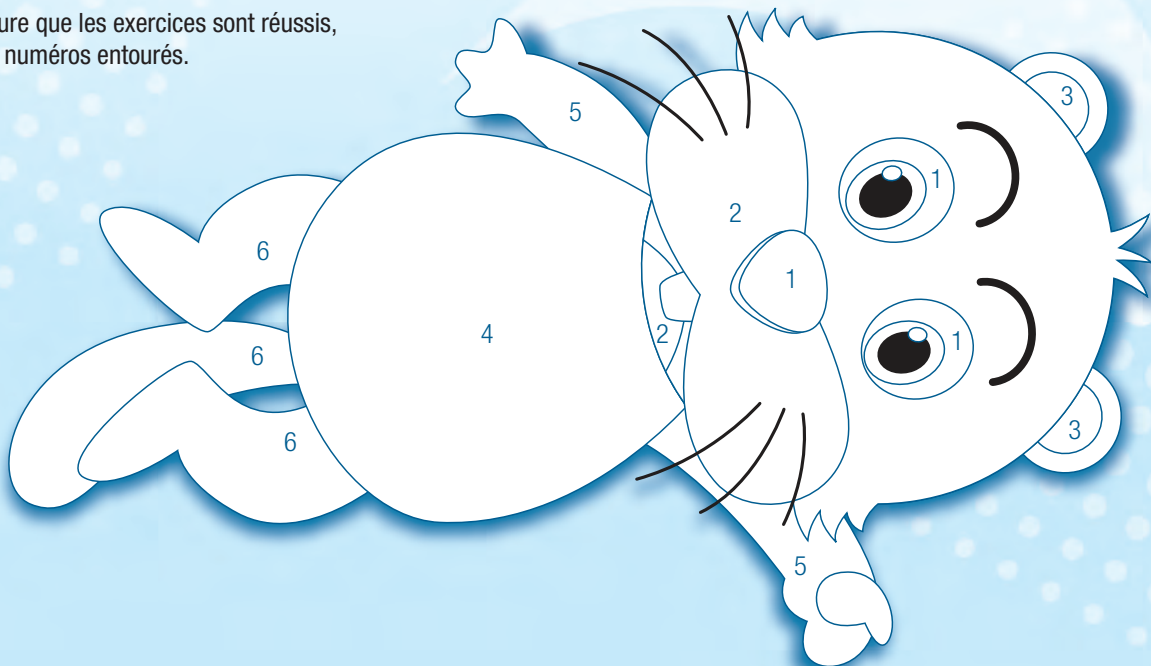




	Je suis capable de...	Pour réussir,...
<b>La chaise longue</b> ① 	parcourir 25 mètres sur le dos à l'aide d'une frite. <b>défi</b> Je nage sans frite et avec les bras. (= dos crawlé)	<ul style="list-style-type: none"><li>je m'allonge comme sur une chaise longue.</li><li>je bats des jambes sans sortir les genoux de l'eau.</li></ul>
<b>Les jumeaux</b> ② 	nager, à deux, 16 mètres en crawl ou en brasse au petit fond. <b>défi</b> Nous terminons par une pyramide.	<ul style="list-style-type: none"><li>je flotte bien en surface, en tenant mon camarade par les pieds.</li><li>je suis synchro avec mon camarade.</li></ul>
<b>Le cormoran</b> ③ 	plonger comme un canard, après un déplacement en surface, et toucher le fond du bassin. <b>défi</b> Je vais m'asseoir au fond du bassin.	<ul style="list-style-type: none"><li>je déclenche la plongée en enroulant la tête.</li><li>je descends verticalement vers le fond du bassin.</li></ul>
<b>Le canard</b> ④ 	chercher et rapporter 1 ou plusieurs objets à la fois en plongeant du bord. <b>défi</b> En 5 plongées, je rapporte le plus d'objets possible.	<ul style="list-style-type: none"><li>je gère ma respiration.</li><li>je nage efficacement sous l'eau.</li></ul>








<p><b>La loutre</b></p> 	<p>⑤ traverser le bassin en alternant nage ventrale et nage dorsale.</p> <p><b>défi</b> Je franchis le plus de cônes possible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>à chaque cône placé au bord, je change de position.</li> <li>je conserve le même style de nage: mouvements de crawl ou de brasse.</li> </ul> <p><i>À droite les</i></p>
<p><b>Le pingouin</b></p> 	<p>⑥ utiliser les palmes dans un parcours.</p> <p><b>défi</b> J'effectue le parcours avec le moins de prises d'air possible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>je bats des jambes lentement en amplifiant le mouvement du crawl.</li> </ul>



Colorie à mesure que les exercices sont réussis, en suivant les numéros entourés.



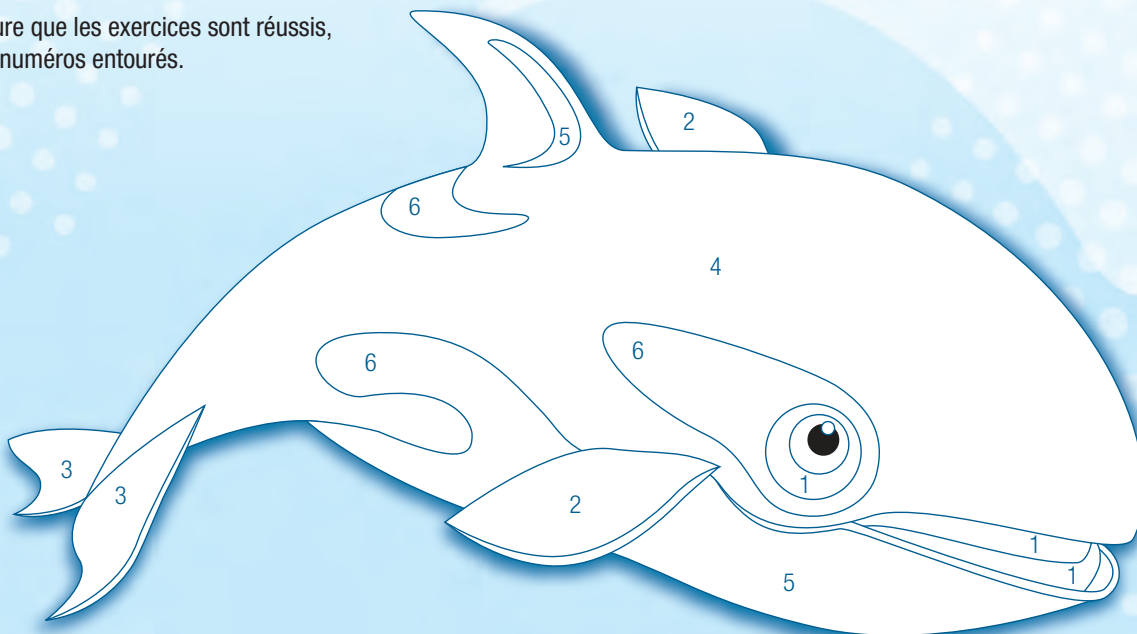










	Je suis capable de...	Pour réussir,...
<b>La sirène</b>  	① parcourir 16 mètres sur le dos et 16 mètres sur le ventre uniquement avec les bras à l'aide d'un pull-boy. <b>défi</b> J'enlève le pull-boy.	<ul style="list-style-type: none"> <li>en brasse, je dessine un triangle avec mes bras.</li> <li>en crawl, je sors mes bras et je vais chercher loin devant.</li> <li>en dos, je vais chercher l'eau derrière ma tête.</li> </ul>
<b>L'orque</b>  	② parcourir une longue distance en immersion. <b>défi</b> Par deux, qui va le plus loin?	<ul style="list-style-type: none"> <li>je pars en flèche ventrale.</li> <li>j'essaie d'aller coller mon ventre au fond du bassin.</li> </ul>
<b>Le dauphin</b>  	③ plonger loin depuis le plot. <b>défi</b> Je défie mon camarade, qui plonge le plus loin?	<ul style="list-style-type: none"> <li>je bascule le buste en avant.</li> <li>je pousse avec mes jambes en lançant mes bras en avant.</li> <li>je regarde loin devant.</li> <li>je garde la tête entre mes bras à l'entrée dans l'eau.</li> </ul>
<b>Le requin</b> 	④ nager 16 mètres en crawl en respirant des 2 côtés. <b>défi</b> Je nage 25 mètres en alternant le dos crawlé et le crawl.	<ul style="list-style-type: none"> <li>je vais chercher l'eau avec la main loin devant puis en profondeur.</li> <li>je sors le coude comme un aileron de squal.</li> <li>j'inspire après 3 mouvements de bras (gauche et droite).</li> </ul>



<b>Le scaphandrier</b> ⑤  	utiliser le masque, le tuba et les palmes dans un parcours.  <b>défi</b> J'effectue le parcours avec le moins de prises d'air possible.	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ j'ajuste le masque et le tuba à mon visage.</li> <li>○ j'inspire et expire à travers le tuba hors de l'eau.</li> <li>○ je bats des jambes lentement en amplifiant le mouvement du crawl.</li> </ul>
<b>L'anniversaire</b> ⑥  	nager la durée de mon âge avec le moins de pauses possible.  <b>défi</b> Je nage sans m'arrêter.	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ je pars lentement et nage régulièrement.</li> <li>○ je soigne mes mouvements de bras et de jambes pour me propulser efficacement.</li> </ul>

Colorie à mesure que les exercices sont réussis, en suivant les numéros entourés.

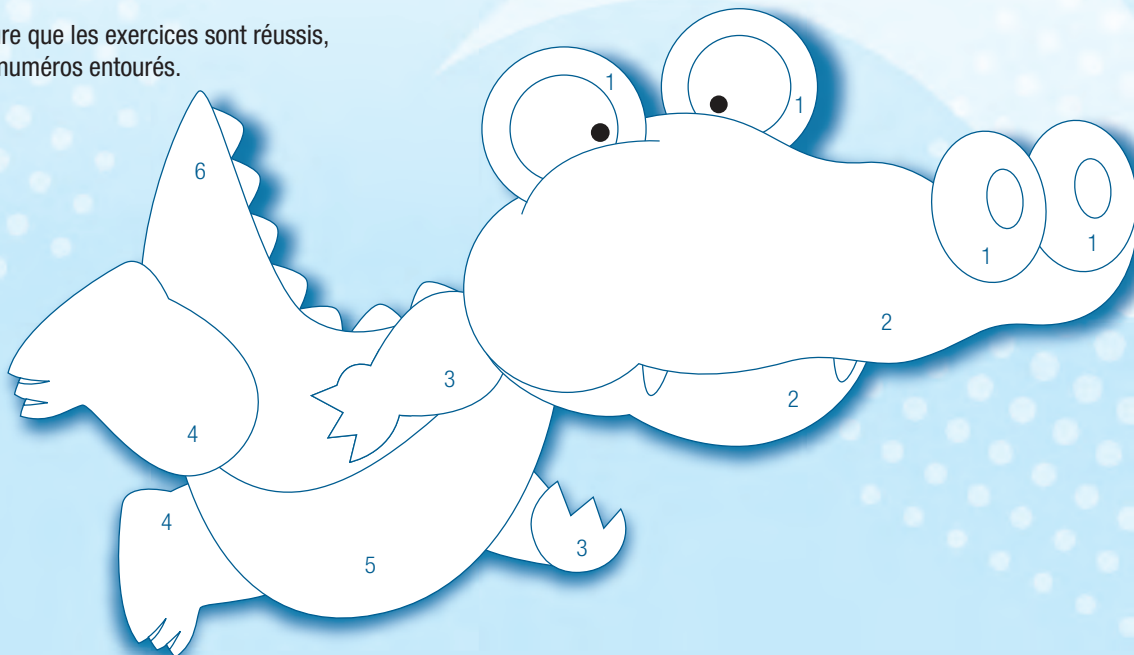




	Je suis capable de...	Pour réussir,...
<b>La roulade</b> 	① tourner dans l'eau de différentes façons. <b>défi</b> J'effectue une culbute-virage crawl.	<ul style="list-style-type: none"><li>je rentre la tête et je reste bien en boule.</li><li>je m'aide des bras.</li></ul>
<b>Le sauveteur</b>  	② transporter un(e) camarade sur 15 mètres en lui maintenant la tête hors de l'eau. <b>défi</b> J'allonge la distance et je suis habillé.	<ul style="list-style-type: none"><li>je cherche la prise la plus efficace pour maintenir le «sauvé».</li><li>je nage en rétropédalage.</li><li>je godille du bras libre.</li></ul>
<b>Le tsar Popov</b>  	③ nager 16 mètres en brasse, la tête hors de l'eau. <b>défi</b> Je nage en brasse coulée.	<ul style="list-style-type: none"><li>je mets les 2 bras en action en même temps.</li><li>je fais des ciseaux de jambes en claquant les talons rapidement.</li></ul>
<b>Le technicien</b> 	④ nager 50 mètres: 25 m en nage ventrale, 25 m en nage dorsale. <b>défi</b> Je parviens à nager 100 m en alternant nage ventrale, nage dorsale.	<ul style="list-style-type: none"><li>je gère mon rythme et ma respiration.</li><li>je nage avec un beau style.</li></ul>

<b>Le duo synchro</b> ⑤ 	réaliser ensemble un enchaînement. <b>défi</b> Je fais l'exercice avec 4-6 camarades.	je combine: 1. une entrée (saut avant ou arrière, bombe, plongeon,...) 2. un déplacement (flèche ventrale, dorsale, nage,...) 3. une figure (étoile de mer, nénuphar, roulade,...) 4. une fin.
<b>Le voyage du crocodile</b> 	⑥ réaliser un parcours subaquatique. <b>défi</b> Je transporte un objet plus ou moins lourd lors du parcours.	je j'annonce mon parcours. je je gère mon souffle. je j'économise mes mouvements.

Colorie à mesure que les exercices sont réussis, en suivant les numéros entourés.





## 1294 fois merci!

Avec tous les élèves, nous voulons dire toute notre gratitude à la Commune de Martigny pour ce magnifique bassin couvert de natation.

Nous avons déjà de belles salles de gymnastique bien équipées, une patinoire, une piscine extérieure, un stade avec une piste d'athlétisme, un mur de grimpe; l'école nous permet de pratiquer des activités sportives hivernales variées (ski, snow, raquette, ski de fond, curling); nous avons l'occasion d'effectuer des marches, de nous éclater sur le parcours de Martigny Bouge, de goûter à une quantité de sports grâce à Participez-Plus; nous recevons des chèques pour nous aider à payer les cotisations si nous nous engageons dans une des nombreuses sociétés sportives de la ville.

Aujourd'hui la Commune nous offre ce nouveau cadeau extraordinaire: pouvoir apprendre à nager durant les heures de classe, à proximité immédiate des écoles.

Au nom des 1294 élèves des écoles communales, merci!

**Raphy Darbellay**  
Directeur