

Mon carnet de Nageur

Je m'appelle

Je vais à la piscine « »

Avec le club des ENFANTS DU RHÔNE, tous les :

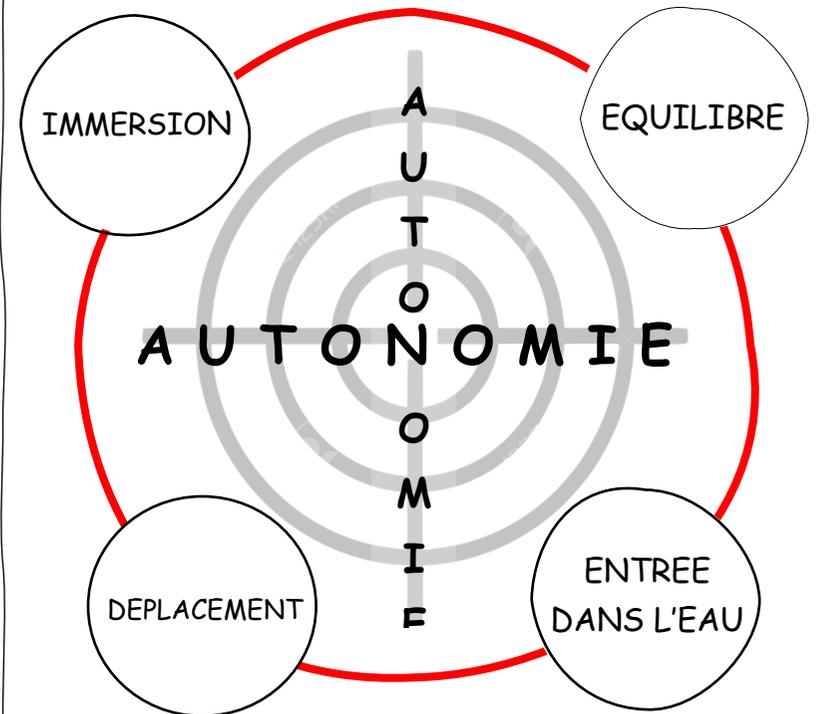
De h à h

Mon / Mes entraîneur(s) s'appelle(nt) :

Des moniteurs accompagnent l'entraîneur :



Groupe
« Découverte »



Pour commencer ...

Salut ! Tu entres dans la grande famille des Enfants du Rhône.
Nous te souhaitons une super année en notre compagnie.

Dans ce carnet, tu pourras ajouter un sourire à chaque compétence que tu as réussie.
Tu verras, tes camarades et ton entraîneur t'aideront à réussir à faire comme Petit Dino !



N'oublie jamais : tu avances à ton rythme !

But du jeu :

- Colorier le plus de sourires 😊
- Pouvoir jouer et te déplacer seul dans une piscine sous le regard bienveillant de tes parents.

Au fur et à mesure de l'année tu peux amener ton carnet à ton entraîneur pour qu'il valide tes compétences et signe ton diplôme final.

Tes parents pourront suivre ta progression au cours de l'année, ils pourront venir te voir :

- La dernière séance du mois de décembre
- À la fête du club

A la fin du carnet :
Colle tes photos souvenirs.



Si tu es malade / blessé(e) :

- Tu ne peux pas assister à une séance de natation ? Ce n'est pas grave : on se voit la semaine qui suit.
- Tu ne peux pas assister à plusieurs séances de natation ? Demande à tes parents d'envoyer un mail au club pour prévenir de ton absence prolongée : edrvalence@gmail.com

Tes parents veulent en savoir plus ? ils peuvent nous joindre pour des informations :

- Administratives : au secrétariat : secrétariat.edr.valence@gmail.com
- Techniques : à ton entraîneur lors de l'accueil au tourniquet, ou en envoyant un mail au responsable du club, qui transmettra l'information : edrvalence@gmail.com

Mon arrivée à la piscine

- 1 J'attends l'appel de mon prénom devant la piscine
Je me déchausse et je me change dans le vestiaire
- 2 Je passe aux toilettes
- 3 Je prends ma douche
- 4 Je traverse le pédiluve
Et j'arrive au bassin

Petit jeu...

Inscris le numéro correspondant à chaque dessin.



Et HOP ! Je suis prêt pour ma séance !

Mon sac de piscine

Pour préparer mon sac : je compte jusqu'à 3 !

1



2



3



Mon année de Découverte

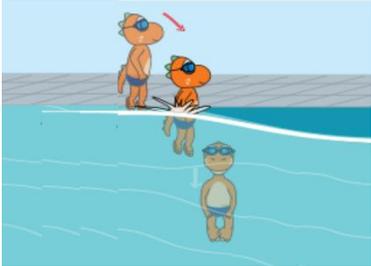
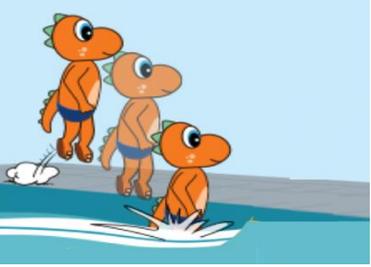


Je colorie le sourire quand j'ai réussi à faire
pareil que Petit Dino dans l'eau !

Je peux apporter mon carnet à mon entraîneur
Pour lui faire valider mon sourire !

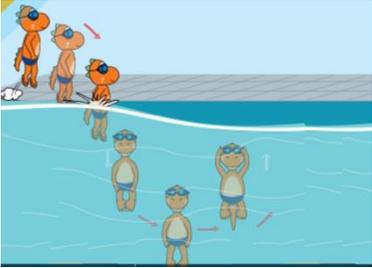
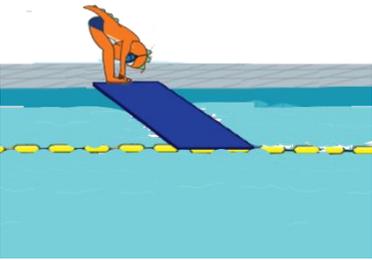
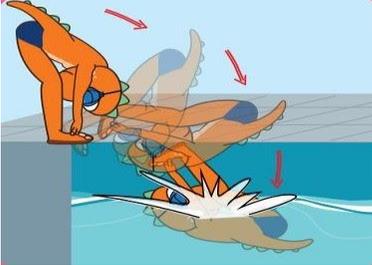
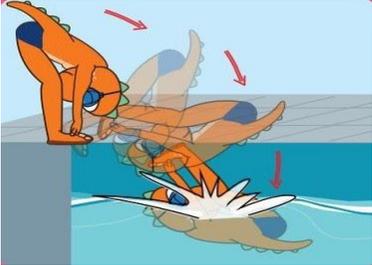


E
N
T
R
É
E
D
A
N
S
L
'
E
A
U

Compétences	La démo de Petit Dino	Mes sourires	Sourires de l'entraîneur
Je sais entrer dans l'eau par l'échelle			
Je touche le fond de la piscine avec mes pieds, et je remonte en statue jusqu'à la surface de l'eau			
J'entre dans l'eau en me laissant glisser assis sur le bord			
Je saute dans l'eau : du bord de la piscine			

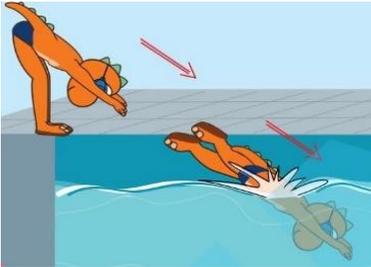
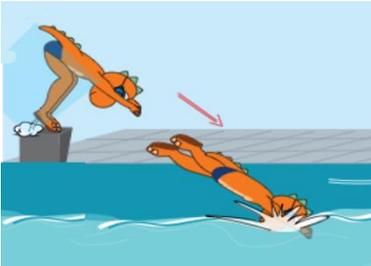
E
N
T
R
É
E

D
A
N
S
L
'
E
A
U

<p>Je saute dans l'eau : du plot</p>			
<p>Je fais une roulade : du bord de la piscine</p>			
<p>Je fais un culbuto : du bord de la piscine</p>			
<p>Je fais un culbuto : du muret (niveau2)</p>			

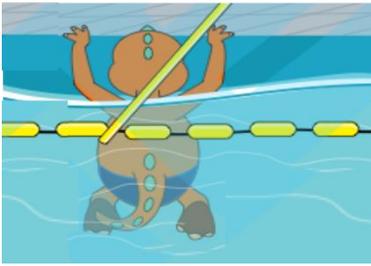
E
N
T
R
É
E
D
A
N

L
E
A
U

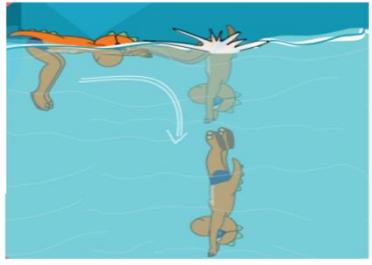
<p>Je plonge du bord de la piscine</p>			
<p>Je plonge du muret (niveau 2)</p>			



I
M
M
E
R
S
I
O
N

<p>Je garde ma tête sous l'eau pendant 10 secondes</p>			
<p>Je sais ouvrir les yeux sous l'eau (sans mes lunettes)</p>			

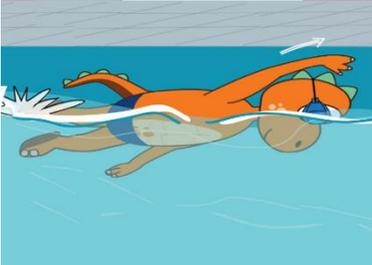
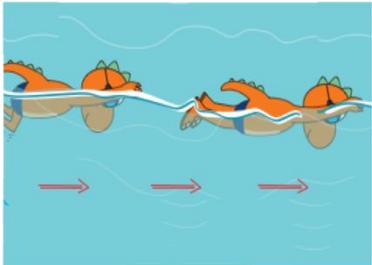
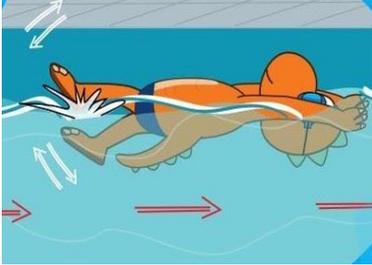
I
M
M
E
R
S
I
O
N

<p>Je descends à l'aide d'une perche ramasser un objet au fond de la piscine</p>			
<p>Je descends à l'envers à l'aide d'une corde au fond de la piscine (pieds à la surface / tête vers le fond)</p>			
<p>Je réalise un plongeon canard pour aller récupérer un objet au fond de la piscine</p>			

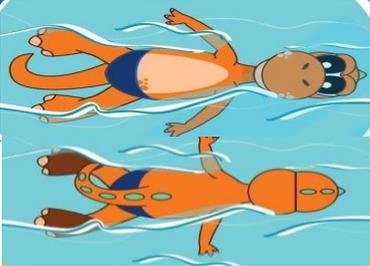


ET TOUT ÇA,
SANS LES
LUNETTES !!

D
É
P
L
A
C
E
M
E
N
-

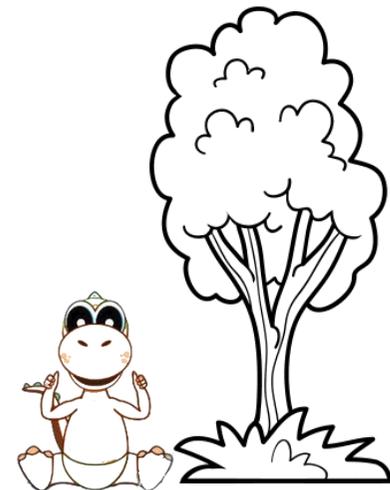
Compétences	La démo de Petit Dino	Mes sourires	Sourires de l'entraîneur
<p>Je me déplace sur le ventre la tête dans l'eau en glissant la main le long du bord</p>			
<p>Je me déplace sur le ventre la tête dans l'eau sans m'aider du mur pendant 10 mètres</p>			
<p>Je me déplace sur le dos sans l'aide du mur pendant 15 mètres</p>			

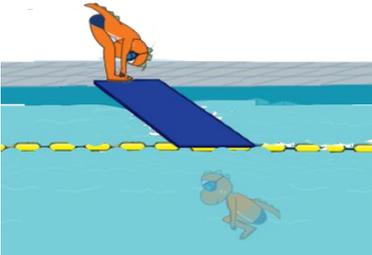
D
É
P
L
A
C
E
M
E
N

<p>Je réalise un surplace pendant 10 secondes, la tête en dehors de l'eau</p>			
<p>Je traverse toute la longueur du bassin : un peu sur le dos, un peu sur le ventre sans toucher le mur</p>			



COLORIAGE



Compétences	La démo de Petit Dino	Mes sourires	Sourires de l'entraîneur
Je réalise une étoile de mer sur le ventre pendant 5 secondes			
Je réalise une étoile de mer sur le dos pendant 5 secondes			
Je sais faire une boule à la surface de l'eau			
Je sais faire une boule à la surface de l'eau après une roulade sur le tapis			

BONUS :
Pour passer de Petit Dino à Grand Dino

Compétences	Mes sourires	Sourires de l'entraîneur
Je sais me ranger devant l'affiche de mon groupe devant la piscine en attendant l'appel des entraîneurs		
Je sais dire « Bonjour » et « Au revoir » à mes entraîneurs		
Je quitte mes chaussures avant de rentrer dans les vestiaires		
Je sais me changer dans le vestiaire sans l'aide de mes parents		
Je vais aux toilettes avant la séance de natation		
Je ne vais pas aux toilettes pendant la séance de natation		
Je sais prendre ma douche avant et après la séance de natation		
Je sais demander à mon entraîneur un conseil		
Je laisse le vestiaire propre après mon passage		

Attestation de fin d'année à faire signer par mon entraîneur

Je, soussigné(e)

Entraîneur aux Enfants du Rhône de Valence :

Diplôme : N° diplôme :

Atteste que l'enfant :

..... Né(e) le

Est adhérent au club des Enfants du Rhône de Valence et a réalisé sans matériel et sans reprise d'appui :

- Une entrée dans l'eau
- Un déplacement en autonomie (ventral puis dorsal) sur 20m
- Un passage sous obstacle (tapis)
- Un surplace de 10 sec
- Une recherche d'objet à plus de 1m50 de profondeur

*Date et Signature de l'entraîneur
+ tampon de la structure*

Mes souvenirs ...

**Je colle ma photo souvenir de la journée
Portes-Ouvertes en Décembre**

**Je colle ma photo souvenir de
La Fête Du Club**