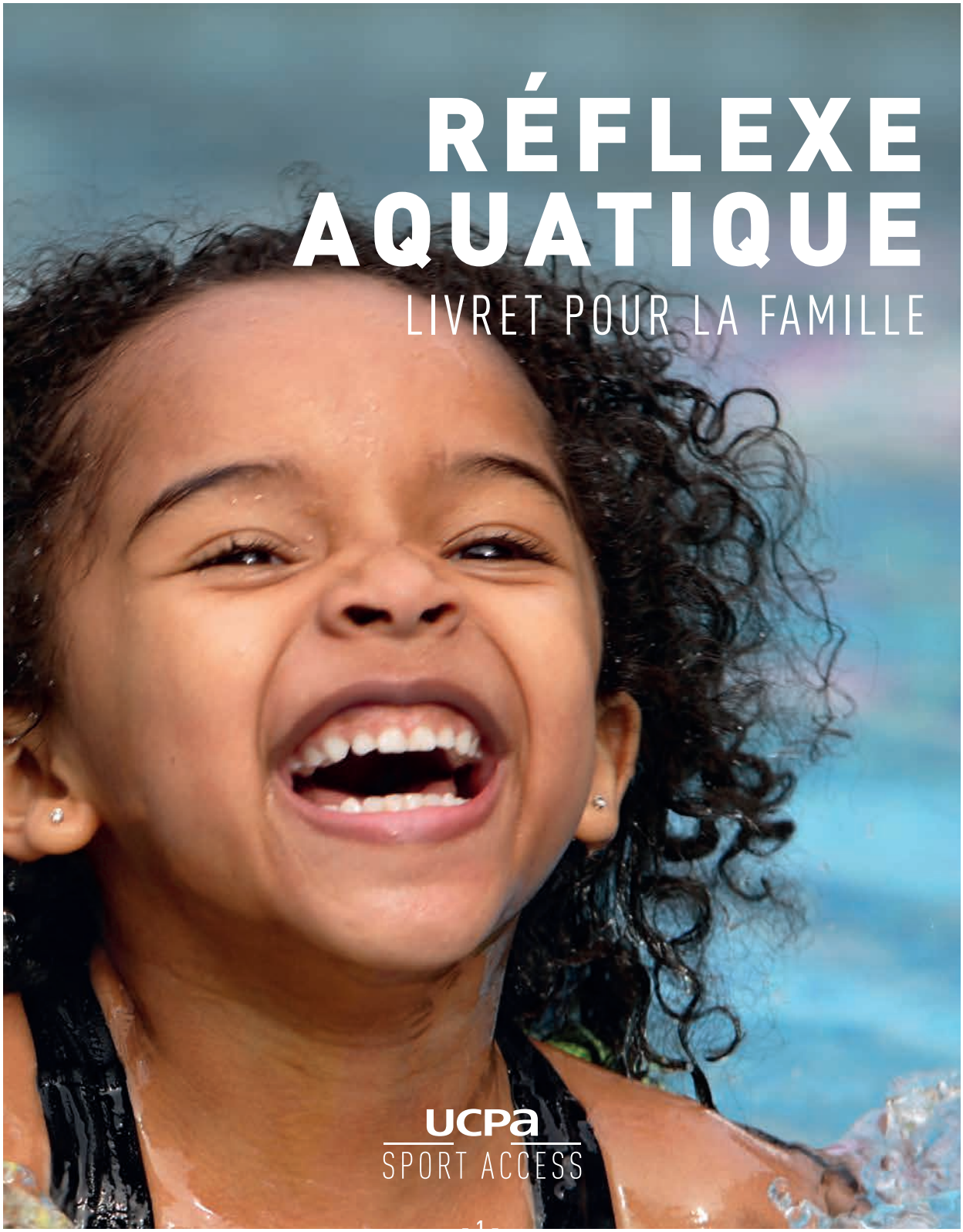


RÉFLEXE AQUATIQUE

LIVRET POUR LA FAMILLE

UCPA
SPORT ACCESS

INTRODUCTION AU COURS DU RÉFLEXE AQUATIQUE

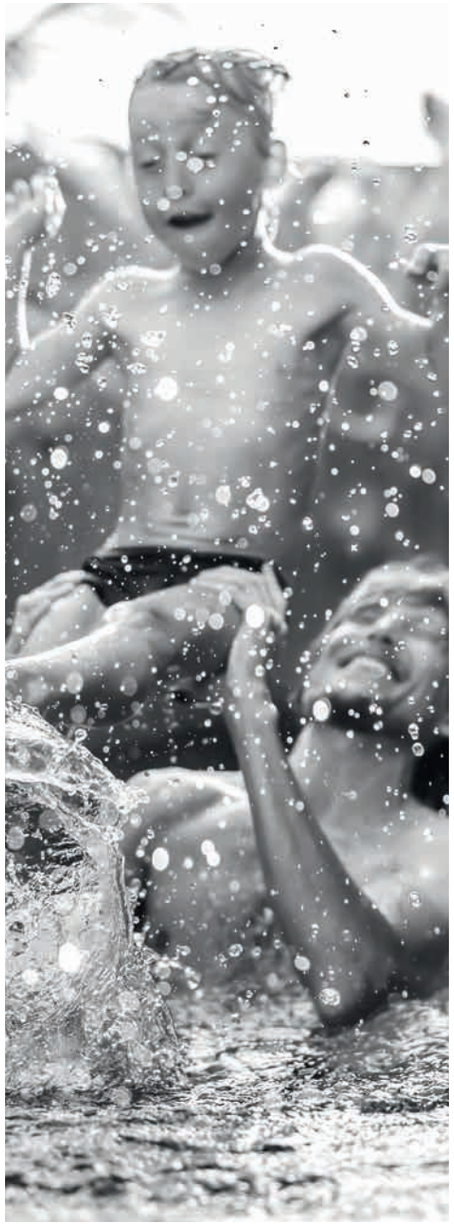
Destiné aux enfants de 3 à 5 ans, le cours Réflexe Aquatique a pour objectif de développer l'aisance de l'enfant dans l'eau grâce à un éveil ludique et sensoriel. Il apprendra des réflexes et gestes de sécurité dans le milieu aquatique.

L'apprentissage comprend des moments de découverte du milieu sous forme de jeux, parcours et ateliers. Le maître-nageur aménage le bassin de façon à créer un environnement sécurisant et stimulant. Il donne des repères visuels et tactiles afin de faciliter les rapports moteurs de l'enfant à l'eau.

Les activités proposées permettent à l'enfant d'être en confiance avec des fondamentaux tels que l'entrée dans l'eau, l'immersion, l'équilibre et le déplacement.

Les compétences acquises lui permettront ainsi de réagir face aux éventuelles situations qui peuvent se présenter dans tout type de milieu aquatique. Ce support pédagogique a pour vocation de regrouper un ensemble de conseils et attitudes à adopter par les parents pour assurer la sécurité de leur enfant.

Vous y trouverez une série d'exercices pour sensibiliser votre enfant, et le rendre plus à l'aise dans l'eau.



RÉFLEXE AQUATIQUE

LIVRET PARENTS

02. Premiers pas dans l'eau
04. Quelques exercices pour débuter
09. Du matériel pour être autonome
10. Mer, rivière, fleuve, lac : nos conseils
12. Le lexique du baigneur
13. Pour aller plus loin

PREMIERS PAS DANS L'EAU

Chez l'enfant, la peur de l'eau peut être causée par plusieurs facteurs. Notamment si l'un des parents est sujet à une peur ou à une phobie, il communiquera son stress à son enfant sans s'en rendre compte. Ce dernier ressentira donc cette insécurité et verra l'eau comme une source de danger. Plus votre enfant aura un contact régulier avec le milieu aquatique, plus il lui semblera familier. L'habitude lui permettra d'être à l'aise en toutes circonstances !

EXPLORER LES ENVIRONS

La première fois que vous amenez votre enfant à la piscine, il est important de lui laisser un temps d'exploration. Cela lui permettra de s'adapter progressivement à ce lieu parfois bruyant, très fréquenté et intimidant pour sa petite taille. Commencez par vous promener avec lui au bord de l'eau, progressivement mettez les pieds dans l'eau, observez les autres enfants… N'hésitez pas à mettre un jouet à sa disposition afin qu'il se sente plus à l'aise.

MONTRER D'ABORD

Si votre enfant est un peu réticent à effectuer certains exercices, le moyen le plus efficace pour le rassurer est de lui montrer d'abord l'action à réaliser. Si vous n'êtes pas à l'aise dans l'eau, utiliser un jouet ou un autre objet symbolique. Cela lui fera reproduire plus spontanément le geste qu'il vient de voir.

DES MOUVEMENTS CALMES ET MÉTHODIQUES

Il est très important de ne jamais faire de mouvements brusques ! Si votre enfant est déséquilibré ou s'il tombe, le rattraper brusquement risquerait de l'inquiéter ou de provoquer sa peur de l'eau. Lorsqu'il saute dans l'eau ou descend du toboggan, nous vous conseillons de vous éloigner légèrement. Grâce à la poussée d'Archimède, il remontera toujours à la surface.

ÇA ARRIVE À TOUT LE MONDE DE BOIRE LA TASSE

Si votre enfant boit la tasse, restez calme et riez avec lui ! Il est déconseillé de taper derrière son dos car c'est un geste qui n'a pas d'utilité à part celle de transmettre votre anxiété.

LE METTRE EN CONFIANCE

LE LAISSER DÉCOUVRIR

PAS À PAS, AU RYTHME DE VOTRE ENFANT

Parfois, un enfant peut longtemps être réfractaire à s'approcher de l'eau, et un jour, tout d'un coup, sa peur disparaît. Accepter le rythme de votre enfant est la clé pour le rendre à l'aise avec le milieu aquatique. Certains enfants ont besoin d'une phase d'observation avant de se lancer, il faut donc être patient.

ÊTRE UN APPUI SOLIDE

Tant que votre enfant ne sera pas autonome, vos bras seront son premier point d'appui rassurant. Vous pourrez rapidement envisager de le laisser évoluer seul en se tenant au bord ou à un objet flottant au fur et à mesure. La tenue à deux bras active de l'adulte pourra rapidement se transformer en une tenue passive (soutien léger sous le dos ou le ventre). Aider votre enfant à s'allonger et développer un équilibre horizontal lui permettra de devenir acteur de son maintien et de favoriser son exploration du milieu aquatique.

TRANQUILLEMENT & SÛREMENT

LA POUSSÉE D'ARCHIMÈDE

« Tout corps plus léger que le liquide où il est abandonné ne sera pas complètement immergé, mais restera en partie au-dessus de la surface du liquide », voici ce que nous dit Archimède.

Grâce à son volume d'air qu'il contient, le corps humain est plus léger que l'eau, c'est ce qui vous permet de flotter. Vous pouvez réaliser une petite expérience : essayez de rester assis au fond du bassin immobile. Sans souffler tout l'air de vos poumons, ce sera impossible.

QUELQUES EXERCICES POUR DÉBUTER

Voici une liste d'exercices ludiques pour aider votre enfant à améliorer son aisance aquatique.
Vous pourrez les effectuer ensemble dans tout type de milieu aquatique. À chaque objectif, son activité :

J'APPRENDS À M'IMMERGER ET JE DEVIENS… UNE GRENOUILLE !

S'IMMERGER POUR DÉBUTER

Ce n'est pas toujours facile pour un enfant de s'immerger dans l'eau car il y perd ses repères et doit se confronter à un nouvel environnement. L'immersion est pourtant une étape primordiale dans l'apprentissage de la natation.

○ COUCOU SOUS L'EAU
Je fais coucou à mes copains sous l'eau.

○ DÉMÉNAGEUR
Je ramasse des objets sous l'eau et je les range sur un tapis.

○ METTRE LA TABLE
Je ramasse des "assiettes-anneaux" sous l'eau et des gobelets et je mets la table sur un tapis.

○ LA CHASSE AU TRÉSOR
Je ramasse plein de trésors sous l'eau !

○ JOYEUX ANNIVERSAIRE
Je souffle les bougies dans les "gâteaux-anneaux".

○ LE PETIT DAUPHIN
Je vais toucher le fond avec une main, deux mains, le front…

○ BLANCHE NEIGE
Je me reflète dans un miroir sous l'eau et je crie mon prénom.

○ LA GROTTE À TRÉSOR
Je passe sous le rocher et je ramasse le trésor.

○ PASSAGE DANS LE TUNNEL
Je passe dans un ou plusieurs cerceaux sous l'eau, ou sous un tapis.

○ LE POMPIER
Je descends sous l'eau à l'aide de la perche comme un pompier prêt à l'action !

○ L'OISEAU DANS LA CAGE
Je me déplace autour de la cage et je descends à l'aide des perches.

○ JACQUES A DIT… !
En fonction de l'instruction, je prends mon élan et je touche le sol avec ma main, puis mes deux mains et enfin mes fesses.

J'APPRENDS À FLOTTER ET JE DEVIENS… UNE ÉTOILE DE MER !

FLOTTER & SE REDRESSER

Les pertes d'équilibre et l'incapacité à se redresser pour prendre appui au sol peuvent être à l'origine de noyades même en faible profondeur. Maîtriser l'équilibre horizontal et vertical est indispensable pour la sécurité de votre enfant !

○ ÉTOILE DE MER SUR LE DOS
Je m'allonge sur le dos bras et jambes écartées et je compte jusqu'à 10 !

○ ÉTOILE DE MER SUR LE VENTRE
Je m'allonge sur le ventre bras et jambes écartées et je compte jusqu'à 10 en regardant le fond du bassin et en faisant des bulles.

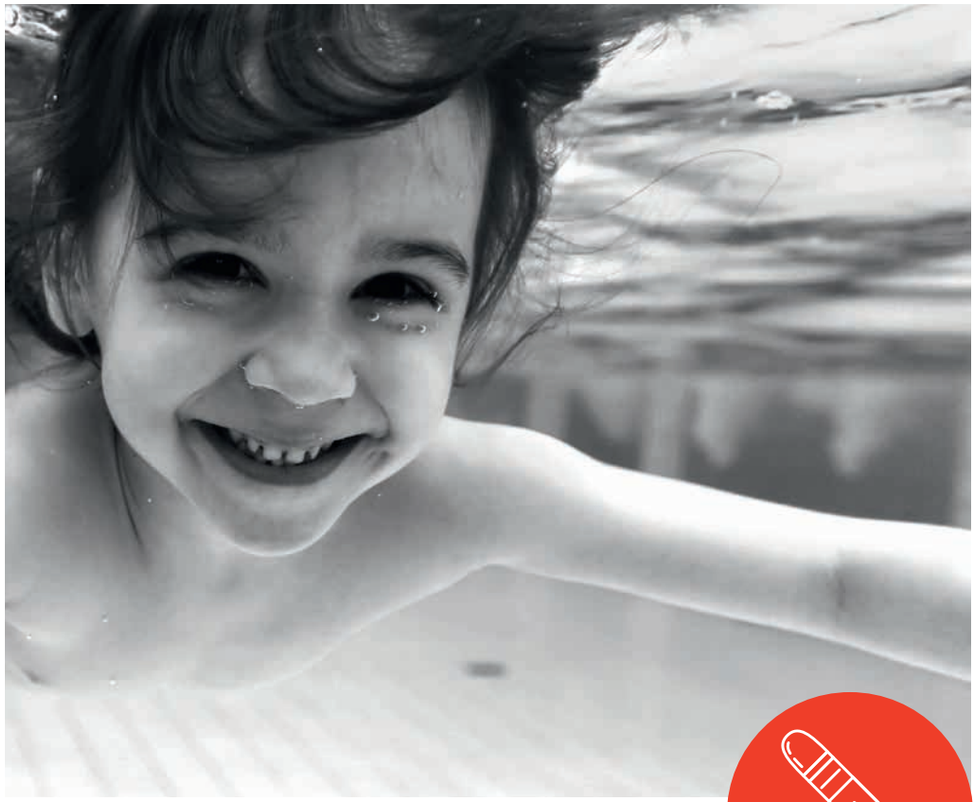
○ LA BOULE DE GLACE
Je fais une étoile de mer et je me mets en boule en serrant mes genoux contre mon front. Une fois dans l'eau je crie la saveur de ma boule de glace (chocolat, vanille, menthe etc.)

○ LE CULBUTO
Je passe de la position ventrale à la position dorsale en faisant une petite rotation sur moi-même.

○ LE BALLON DE BASKET
Je me mets en boule la tête dans l'eau et j'attends qu'un copain me pousse vers le fond du bassin comme si j'étais un ballon à basket, ensuite je remonte tout seul à la surface sans poser les pieds au sol et sans prendre d'élan. Attention, il faut pousser doucement !

○ LA BROCHETTE
Je m'allonge sur le ventre et je passe du dos au ventre et du ventre au dos en faisant une petite rotation sur moi-même.

Le haut du corps, même s'il semble plus lourd, flottera mieux que la partie inférieure du corps. On dit souvent que les jambes tirent le corps vers le fond de la piscine et c'est d'ailleurs pour cette raison que les battements de jambes sont si importants pour rester à la surface. En natation, les bras servent à se propulser et les jambes à s'équilibrer.



J'APPRENDS À GLISSER ET JE DEVIENS… UNE FUSÉE !

Le gainage est la base d'une bonne glisse, il permet à votre enfant de bien maintenir son corps à la surface de l'eau. Faites allonger votre enfant sur le ventre ou sur le dos les bras tendus en essayant de maintenir ses jambes le plus possible à la surface de l'eau. Sa tête doit être bien alignée avec sa colonne vertébrale.

RÉALISER UNE FUSÉE EN GLISSANT DANS L'EAU SANS BOUGER LES JAMBES

◯ Sur le ventre, je me grandis le plus possible horizontalement, je tends les bras le long de mes oreilles, j'expire dans l'eau et je bats des pieds.

◯ Sur le dos, je mets les bras le long du corps, je regarde le plafond, je mets les oreilles dans l'eau, je ressors son nombril à la surface et je bats des pieds.

RÉALISER LA MÊME FUSÉE EN APNÉE

◯ Je glisse sur le ventre, cette fois-ci, sous l'eau et je ramasse le plus d'objets lestés placés le long de la trajectoire.

J'APPRENDS À ME DÉPLACER ET JE DEVIENS… UN POISSON ROUGE !

Pour évoluer en toute sécurité en grande profondeur et explorer l'espace à la surface ou sous l'eau, arriver à rejoindre le bord du bassin de manière autonome est essentiel.

◯ LE CRABE
Je me déplace comme un crabe sur les côtés les mains au bord et je fais le tour du bassin.

◯ LE CRABE SOUS L'EAU
Je me déplace comme un crabe sur les côtés les mains au bord et je mets la tête sous l'eau au signal du maître-nageur.

◯ VISITE DE LA GALAXIE
Je fais la fusée et je passe dans un "cerceau-spatial". J'atterris sur Neptune (rocher) et je repars.

◯ TOUS SUR LE VAISSEAU SPATIAL
Je m'accroche au tapis et je commence à bouger les jambes pour un tour de l'univers !

◯ PONT DE SINGE
Je me déplace comme un singe à l'aide de deux cordes placées l'une sur chaque côté le long du bassin.

◯ DÉMÉNAGEUR DESSINÉ
J'attrape sous l'eau trois objets de couleurs différente, je me déplace dans un autre endroit du bassin et je repose les trois objets au fond dans le même ordre de départ.

◯ ÉTEINDRE LE FEU
Je me déplace à l'aide d'une planche, je ramasse un gobelet sous l'eau, je le pose sur la planche et je me dirige vers le volcan (sceaux/cônes…) pour éteindre le feu.

◯ LE BATEAU
Je m'allonge sur le dos à l'aide de deux frites sous les aisselles et je fais des battements avec les jambes.

◯ L'AVION
Je m'allonge sur le ventre à l'aide de deux frites (et puis sans) sous les aisselles et je fais des battements avec les jambes. Je n'oublie pas de faire des bulles !

◯ LA MOTO
Je me déplace sur le ventre à l'aide d'une frite en faisant la moto.

◯ LES ÉTOILES
Je me déplace sur le dos à l'aide d'une frite en regardant le ciel et en essayant de compter les étoiles !

◯ LA VOITURE DE COURSE
Je me déplace sur le ventre et sur le dos sans matériel, et le plus rapide a gagné !

SE DÉPLACER SUR LE VENTRE & SUR LE DOS

J'APPRENDS À SAUTER DANS L'EAU ET JE DEVIENS… UN DAUPHIN !

Apprendre à sauter ou plonger dans l'eau est très important pour que votre enfant sache réagir à une chute imprévue. En prenant conscience que son corps remonte tout seul à la surface grâce à la poussée d'Archimède, il pourra se rééquilibrer dans l'eau et regagner le bord en autonomie.

SAUTER & PLONGER

◯ LE SAUT BOUTEILLE
Je saute dans l'eau les bras et les jambes bien tendues comme un gymnaste.

◯ LE SAUT BOULE DE CANON
Je saute à l'eau les genoux groupés.

◯ L'ENTRÉE À L'EAU EN GALIPETTE
Je fais une galipette sur le tapis et je me laisse tomber à l'eau.

◯ LE PLONGEON DU DAUPHIN
Je plonge la tête la première comme un dauphin.

◯ LA COURSE SUR LE TAPIS
Je fais une course sur le tapis et je saute à l'eau.

◯ SAUT + ÉTOILE DE MER
Je saute dans l'eau et je me mets en étoile de mer sur le dos ou sur le ventre.

DU MATÉRIEL POUR ÊTRE AUTONOME

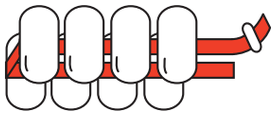
Le plaisir de la baignade passe aussi par la sécurité et l'autonomie. Une multitude d'accessoires aquatiques à votre disposition pourront aider votre enfant à décider de lui-même ce qu'il veut faire.

LES FRITES FLOTTANTES DE PISCINE

Ces accessoires en mousse ont l'avantage de soutenir son utilisateur sans l'handicaper. Votre enfant peut lâcher la frite s'il se sent en confiance, il devra être surveillé en permanence.

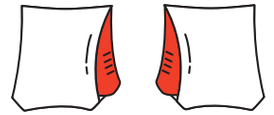
LA CEINTURE

Elle permet d'ajuster le degré d'aide à la flottaison en modifiant le nombre de flotteurs. Sans gêner le mouvement des bras, il favorise un équilibre horizontal.



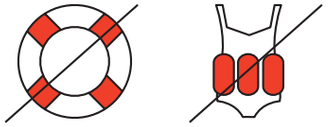
LE GILET DE FLOTTAISON

Il aide à flotter et permet à votre enfant d'être libre au niveau de ses gestes pour découvrir les premiers mouvements de natation.



LES BRASSARDS

Pour rassurer les parents, les brassards sont un outil de sécurité utile. Mais attention ! Ce matériel n'est pas le plus adapté car il empêche tout mouvement des membres supérieurs. De plus, nous ne sommes jamais à l'abri d'un risque de bascule.



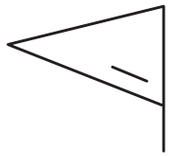
LES ACCESSOIRES À PROSCRIRE

Les bouées sont à proscrire car elles se renversent facilement. La tête sous l'eau et les jambes en l'air, l'enfant ne sait pas se retourner. Nous retrouvons le même problème avec les maillots avec flotteurs. Ces supports de sécurité sont très dangereux car ils ont la tendance naturelle à se retourner et maintenir la tête sous l'eau.

La meilleure sécurité réside dans l'apprentissage à évoluer seul, sans matériel, en milieu aquatique. Cependant, veillez à ne JAMAIS laisser votre enfant sans surveillance.

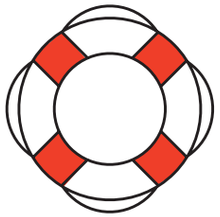
MER, RIVIÈRE, FLEUVE, LAC :

NOS CONSEILS POUR ÉCARTER LE RISQUE DE NOYADE À L'EXTÉRIEUR



1. CHOISIR UNE ZONE DE BAIGNADE SURVEILLÉE

Ces zones bénéficient d'un poste de secours et sont toujours placées sous la vigilance de maîtres-nageurs sauveteurs diplômés. Chaque année, la majorité des noyades en mer se produit en dehors des zones de baignade surveillées. En revanche, vous êtes toujours responsables de vos enfants et ne devez pas les quitter des yeux qu'ils soient dans l'eau ou seulement à proximité.

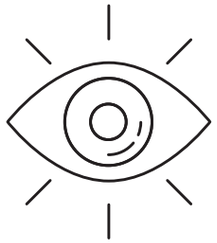


2. VÉRIFIER LA COULEUR DU DRAPEAU DE BAIGNADE

S'il est vert, la baignade est autorisée. Le drapeau jaune signifie que la baignade est dangereuse mais surveillée. Quant au fanion rouge, il indique que la baignade est interdite car trop dangereuse.

3. ÊTRE VIGILANT AUX DANGERS DE LA MER

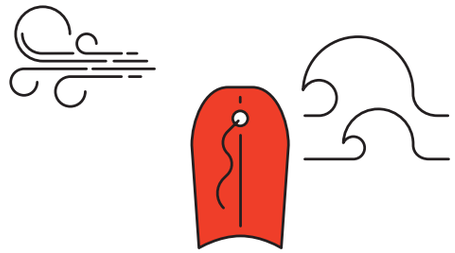
La mer est une étendue d'eau naturelle, elle peut présenter des dangers cachés. La baïne, la houle, la vague de bord sont autant de parties de la mer où les forces des différents courants peuvent faire perdre l'équilibre.



4. ÊTRE VIGILANT AUX DANGERS EN EAU DOUCE

Les rivières, les fleuves et les lacs sont aussi soumis à des courants plus ou moins forts. Par ailleurs, la température de l'eau est souvent fraîche : en vous exposant au soleil avant la baignade, vous pouvez subir une hydrocution en entrant dans l'eau. Pour finir, vous devez vous méfier de la profondeur : la différence entre la berge et le cours d'eau peut parfois être soudaine.

LE LEXIQUE DU BAIGNEUR



LA BAÏNE

La baïne est une cuvette entourée de bancs de sable. En marée basse, les baïnes se présentent comme des piscines naturelles où l'eau est calme et chaude car il n'y a pas beaucoup de profondeur. Quand l'eau commence à remonter, il faut quitter la baïne avant qu'elle ne se remplisse. Lorsque la marée recouvre la baïne, l'eau s'échappe violemment et provoque un fort courant qui emmène vers le large.

LA HOULE

La houle est l'onde qui est créée au large par le vent. Pris dans les vagues, les baigneurs sont généralement ramenés vers le sable. En revanche, l'eau qui se trouve aux extrémités de ces vagues est celle qui repart vers le large. Si le baigneur se trouve à cet endroit, il peut être entraîné loin du bord.

LA VAGUE DE BORD

La vague de bord, aussi appelée shore break, est une vague puissante qui se casse brutalement sur le sable. Ces vagues se forment généralement à marée haute ou lorsque la mer descend. Le volume d'eau, en explosant sur le sable, crée un reflux, appelé ressac. Si le baigneur se retrouve dans la cassure de la vague, elle peut lui faire perdre l'équilibre par sa force et le faire chuter sur le sable.

LA BERGE

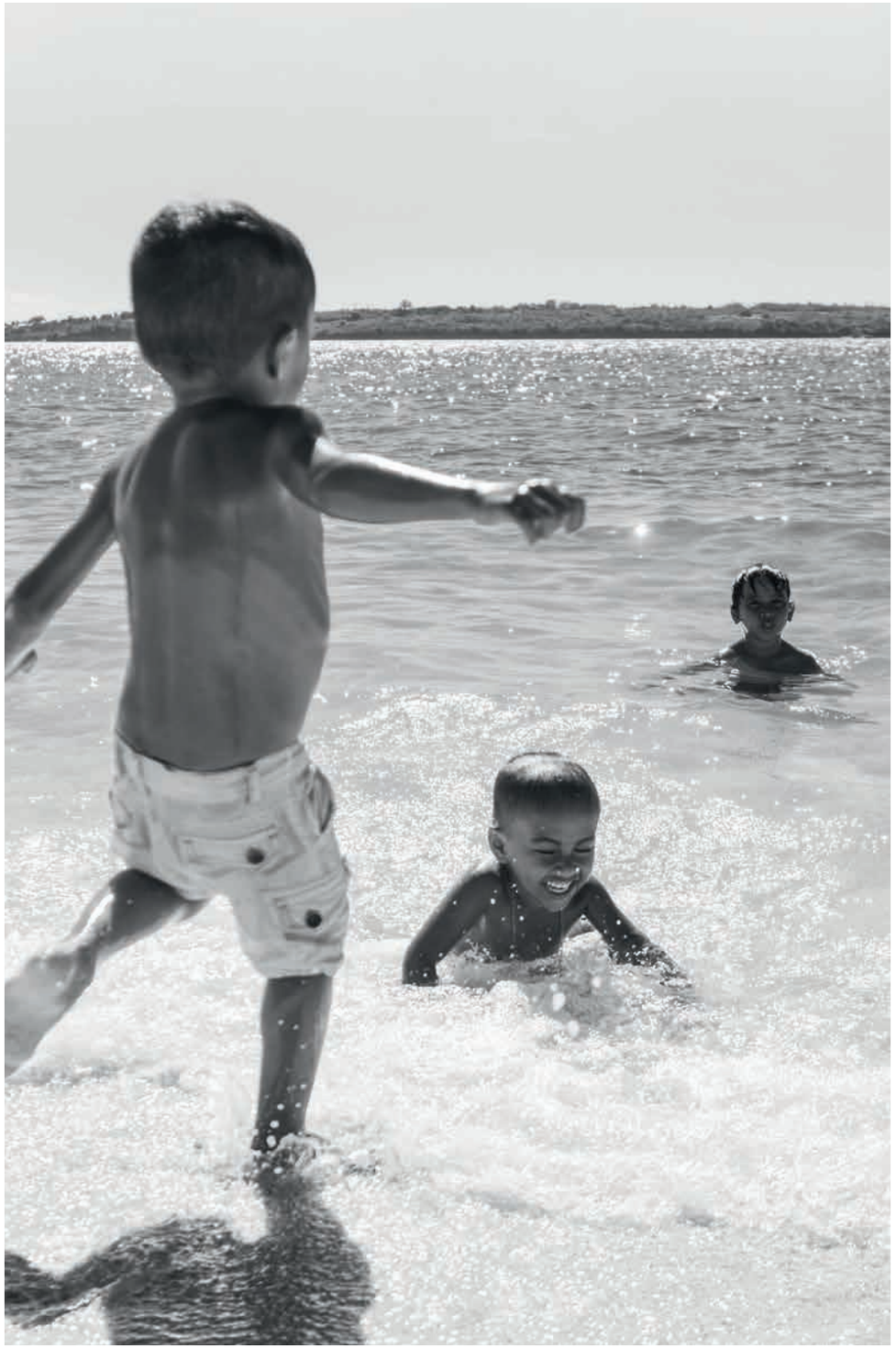
La berge est le bord d'un cours d'eau ou d'un lac. Elle peut être escarpée ou en pente, formée par la main de l'homme ou naturelle.

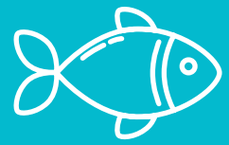
POUR ALLER PLUS LOIN

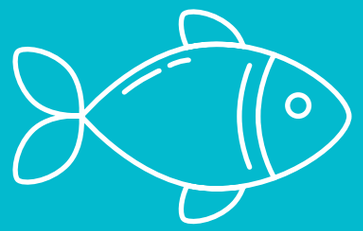
Le cours Réflexe Aquatique a permis à votre enfant de développer une certaine aisance dans l'eau et de s'initier à la mise en sécurité en apprenant les réflexes de survie en milieu aquatique. Si cela permet de diminuer les risques liés à la noyade, votre enfant n'est toutefois pas encore complètement autonome et une surveillance active dans l'eau est toujours nécessaire.

Passer de l'aisance à l'apprentissage aquatique se fait par étape. Une évolution constante et progressive est conseillée pour que votre enfant se sente en sécurité tout au long de son apprentissage. Votre enfant alternera entre progrès et stagnation, mais, rassurez-vous, le principal est qu'il prenne plaisir à venir se baigner !

À partir de 6 ans, il disposera de la maturité nécessaire pour commencer les cours Initiation que nous proposons tout au long de l'année. Leur objectif outre le fait d'apprendre à nager est de développer et intégrer des habiletés motrices chez l'enfant ainsi que travailler les fondamentaux de la natation. Tout ça grâce à l'alternance d'exercices d'apprentissage et de temps de jeux.







RÉFLEXE AQUATIQUE

LIVRET ENFANT

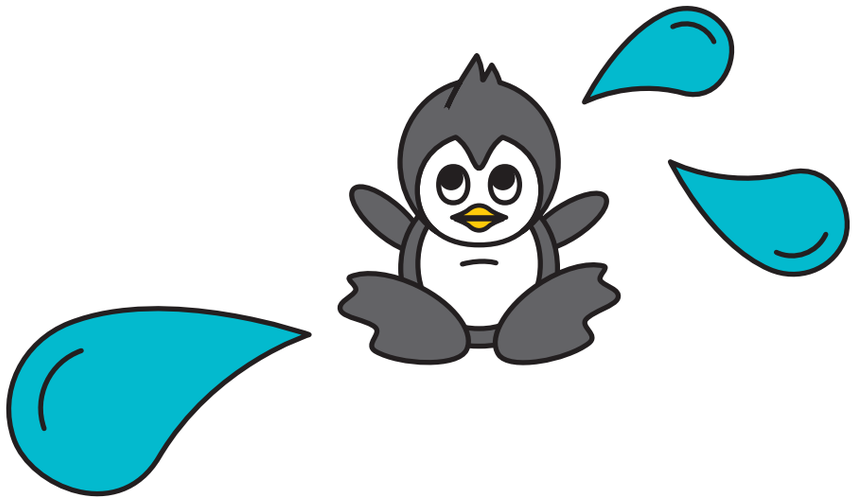
16. Les histoires de Plouf
30. Drôle de Méli-Mélo - Le parcours du baigneur
32. Les coloriages de Plouf

DES HISTOIRES & DES JEUX POUR S'AMUSER

Ce livret est un moment à partager en famille. Au réveil, avant la sieste ou au coucher, découvrez avec votre enfant les aventures de Plouf et Hop, nos petits manchots. Ils vivront le même apprentissage et les mêmes émotions que votre enfant au cours de son activité « Réflexe Aquatique »
Enfin, amusez-vous à reconstituer le parcours du baigneur et ainsi vous remémorer les bons comportements à adopter en piscine afin que ce moment reste un moment de détente et de joie pour tous !

PLOUF LE PETIT MANCHOT

SOPHIE BORDET-PETILLON



LA PÊCHE
L'ÉTOILE DE MER
ÇA MOUSSE !
LE BÉBÉ PHOQUE
LA FUSÉE
L'ICEBERG

LA PÊCHE

Plouf est un manchot. Un petit manchot.

Ce que Plouf aime avant tout, c'est barboter
dans les flaques, sur la banquise,
avec son papa et sa maman.

Souvent, d'autres familles manchots jouent avec eux.
Les petits manchots se trémoussent
et s'éclaboussent. Quelle fête !

Mais Plouf grandit : son duvet argenté laisse
apparaître son plumage noir et blanc.

Un jour, son papa lui dit : « Il est temps de t'apprendre
à pêcher des poissons ! Pour cela, tu dois aller
en mer tout seul. » Plouf est inquiet…

Son papa le rassure : « Voilà Adélie,
la meilleure nageuse de la banquise.
C'est elle qui apprend à pêcher aux petits manchots. »

Adélie fait des ronds dans l'eau. Les petits manchots
la suivent du regard. Plouf est impressionné.

Adélie leur fait signe : « Venez ! »

Hop, l'ami de Plouf, avance à petits pas. Il met un pied
dans la mer, puis l'autre. Le voilà dans l'eau !

Il dit à Plouf, tout joyeux : « À ton tour ! »
Mais Plouf a peur…

PLOUF !

Adélie le rassure : « Viens, Plouf, je suis là ! ».

Plouf n'ose pas se mettre à l'eau…

Tout à coup, Hop s'écrie : « Un poisson ! »

Plouf veut l'attraper. Splatch ! Il se jette à l'eau !

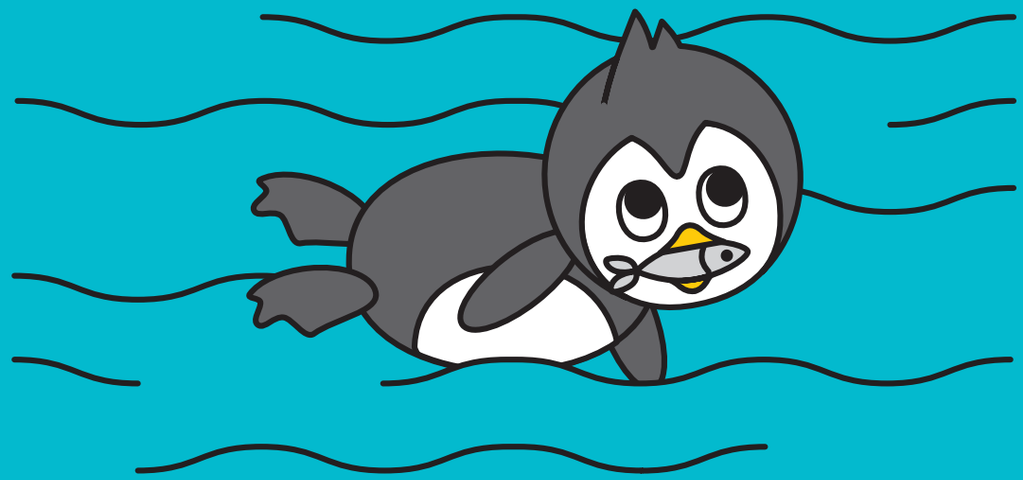
Adélie applaudit et dit : « Maintenant, Plouf, fais comme moi ! »

Adélie fait des bulles en soufflant par le bec,
la tête sous l'eau. Plouf l'imite, amusé.

Il aperçoit le poisson, juste à côté de lui ! Il le saisit
d'un coup d'aile et le remonte à la surface.

Les petits manchots admirent sa pêche et le félicitent :

« Bravo Plouf ! ».



L'ÉTOILE DE MER

Plouf peut être fier de lui : il ne craint plus d'aller
tout seul dans la mer. Quand Hop lance un glaçon,
Plouf se précipite pour le récupérer.
Mais, une fois dans l'eau, il remonte vite
sur la banquise, de peur de couler.

Adélie regarde les petits manchots
jouer avec les glaçons.
Elle tente d'attirer Plouf vers le large et dit :
« Pour rester à la surface, fais l'étoile de mer ! ».

L'étoile de mer ? Plouf n'en a jamais vu !
Adélie explique : « Allonge-toi sur le dos, les pattes
et les ailes écartées, et regarde le ciel. »

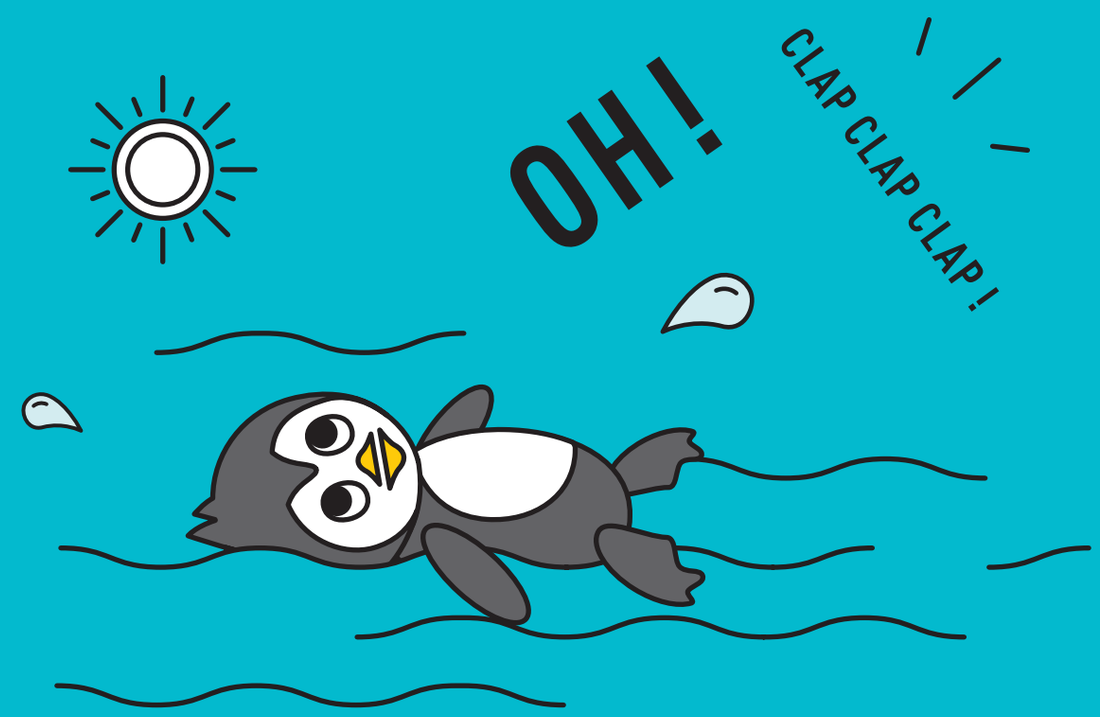
Plouf tente de se mettre sur le dos
mais une petite vague lui fait perdre l'équilibre.
Vite, il remonte sur la banquise !

Adélie le rassure : « Je vais t'aider. »

Plouf se remet à l'eau avec prudence.
Adélie lui soutient délicatement le dos avec son aile.
Plouf écarte les pattes et les ailes.

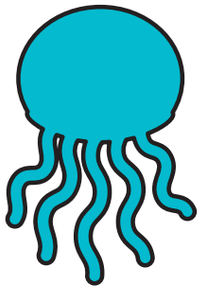
Il dit à Hop :

« Regarde, je flotte ! »



Hop l'observe et réussit à se mettre tout seul sur le dos.
Il regarde le ciel et s'exclame :
« Oh ! Un albatros ! » Plouf et Hop admirent l'oiseau.
Adélie retire doucement son aile du dos de Plouf.
Le petit manchot ne s'en aperçoit pas. Il flotte !

Les petits manchots admirent Plouf et Hop
et, à leur tour, s'entraînent à faire l'étoile de mer.
Plouf et Hop, eux, jouent à savoir qui restera
le plus longtemps à regarder le ciel. On les entend rire
d'un bout à l'autre de la banquise !



ÇA MOUSSE !

Splatch ! Splotch ! Pour se mettre à l'eau,
Plouf saute de la banquise, suivi de Hop.
Les deux petits manchots font l'étoile de mer,
remontent sur le sol gelé et sautent à nouveau
dans l'eau. Quelle animation !

Adélie les met en garde : « Attention aux vagues.
Vous risquez de perdre l'équilibre ou d'être entraînés
vers le large. Regardez, j'ai une astuce
pour rejoindre la banquise sans risque ! »

Adélie se met sur le dos, les ailes le long du corps
et bat des pattes pour avancer. Ça mousse !
Les petits manchots rient aux éclats.
Ils entrent dans l'eau un à un pour l'imiter.

Plouf dit : « C'est moi qui fais le plus de mousse ! ».

Hop répond, en l'éclaboussant :
« Non, c'est moi ! Regarde ! »

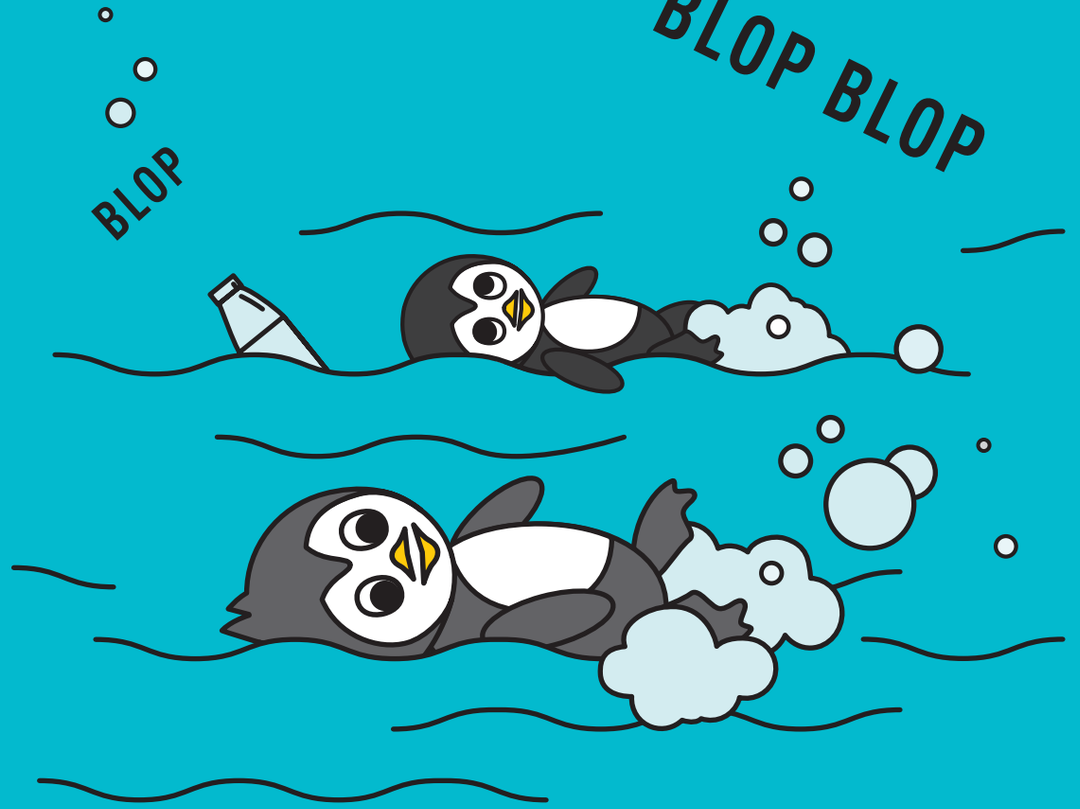
Hop bat des pieds avec énergie. Le voilà qui prend
de la vitesse ! Plouf le suit, en l'éclaboussant à son tour.

Un peu plus loin, Plouf aperçoit
quelque chose qui flotte.
Il s'écrie : « Une méduse, attrapons-la ! »

Hop bat des pieds pour s'en approcher et dit :
« C'est une bouteille ! Ramenons-la sur la banquise,
elle pourrait blesser les autres. »

Hop la saisit et bat des pattes pour rejoindre la rive.
Plouf le suit en faisant de la mousse,

plein de mousse !



LE BÉBÉ PHOQUE

Plouf et Hop jouent sur la banquise.
Adélie les observe avec attention.
Plouf dit à Hop : « Sais-tu toucher le fond
de l'eau avec ton derrière ? »

Hop répond, d'un air amusé : « Regarde ! »

Ni une ni deux, il saute dans l'eau,
se laisse couler et remonte à la surface.

Plouf éclate de rire. À son tour il saute dans l'eau,
touche le sol avec son derrière et ressort.

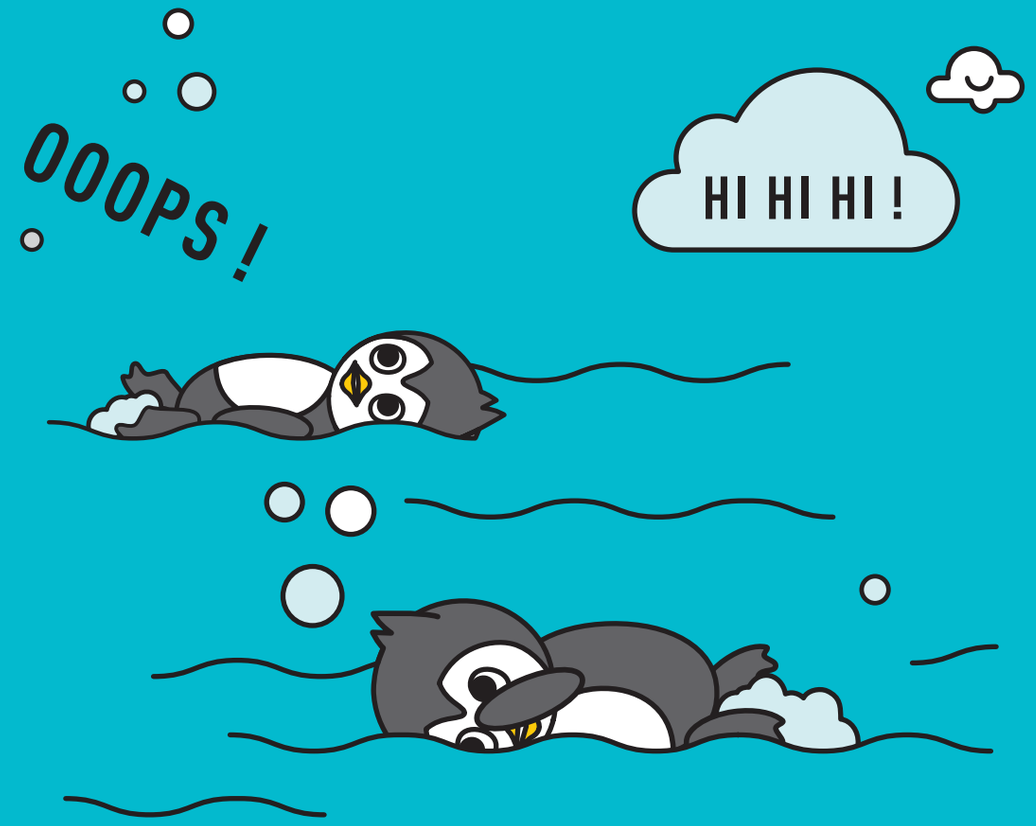
Adélie sourit et dit : « Restez là où vous avez pied ! »

Les petits manchots continuent de sauter dans la mer,
en veillant à ne pas s'éloigner de la banquise.

Soudain, Plouf aperçoit un bébé phoque.
Quelle grâce : le bébé phoque se met sur le dos
puis sur le ventre en tournant sur lui-même.
Plouf tente de faire comme lui : il se met sur le dos,
bat des pattes et tente de se mettre sur le ventre.
Mais bloup ! Il perd l'équilibre. Vite, il souffle en faisant
des bulles avec son bec et remonte sur la banquise.

Adélie le rassure et dit :

« Essaie encore une fois ! »



Plouf hésite. Adélie lui propose de l'aider.
Plouf se met alors sur le dos puis sur le ventre.
Adélie le soutient avec son aile et dit :
« Garde la tête dans l'eau et avance en battant des pieds. »

Plouf maintient sa tête dans l'eau et se déplace
en faisant de la mousse. Puis il se remet sur le dos,
sur le ventre et encore sur le dos.
Les petits manchots rient aux éclats. Le bébé phoque applaudit.
Plouf est fier de lui !

LA FUSÉE

Plouf et Hop ont un nouveau jeu : ils tournent
sur eux-mêmes en se mettant sur le dos,
puis sur le ventre. Plouf tourne de plus en plus vite.

Adélie sourit et dit :
« Te voilà prêt pour faire la fusée ! Suis-moi ! ».

Adélie se met sur le ventre, tend ses ailes
vers l'avant et bat des pattes pour avancer.

Plouf tente de la suivre en faisant comme elle,
mais bloup ! Il perd l'équilibre…
Il essaie une nouvelle fois. Bloup bloup !
Il perd encore l'équilibre. Plouf remonte
sur la banquise, un peu découragé.

Hop lui donne un petit coup d'aile dans le dos
pour l'encourager. Adélie s'approche et dit à Plouf :
« Mets tes ailes en avant. »
Plouf se remet sur le ventre,
les ailes tendues vers le large. Adélie ajoute :
« Maintenant, bats des pattes ! ».

Plouf s'applique. Il avance un peu, rejoint la banquise
et tente une nouvelle fois de faire la fusée. C'est parti !

Hop tente de le suivre.
Mais impossible de le rattraper :

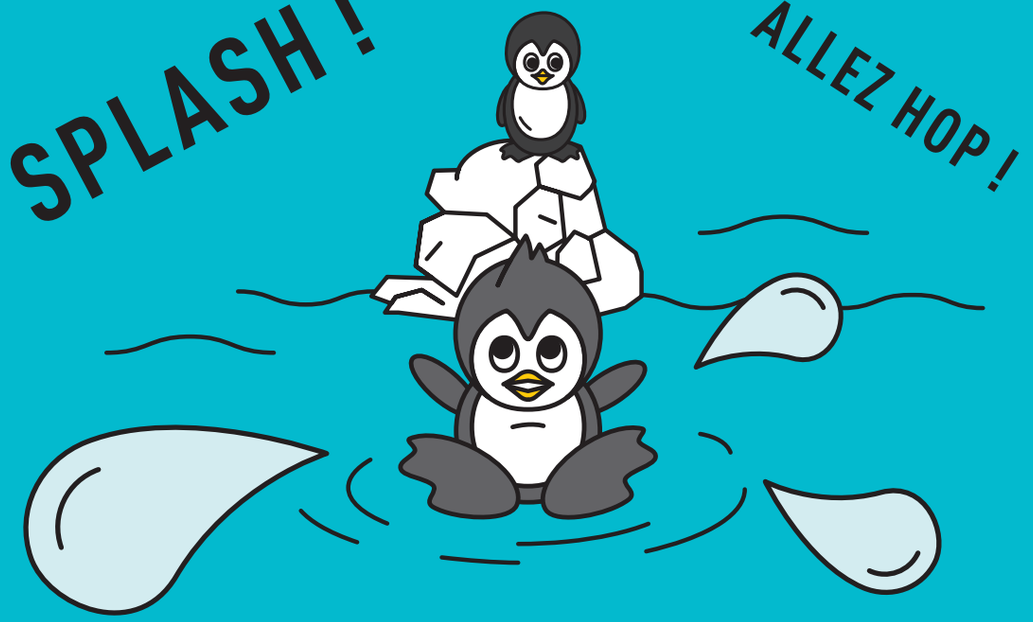
Plouf prend de la vitesse !

Il atteint un petit iceberg.
Il en fait le tour puis rejoint la banquise en fusée.
Jamais il n'a été aussi loin tout seul !

L'ICEBERG

Plouf a une idée. Il dit à Hop :
« Si on entrait dans l'eau en faisant du toboggan ? »
Hop rit et dit : « Bonne idée ! Je connais
une pente glacée. Allons-y ! »
Plouf grimpe sur un petit bloc de glace
avec prudence et se laisse descendre sur le dos.
Hop, lui, préfère glisser sur le ventre.
Adélie rit de les voir s'amuser ainsi.
Elle dit : « Nous allons montrer à vos parents
tout ce que vous êtes capables de faire.
Nous allons aussi leur faire une surprise ! »
Plouf, étonné, dit : « Une surprise ? »
Adélie explique avec malice : « Avant de leur montrer
les progrès réalisés, vous allez vous mettre à l'eau
en sautant du haut d'un iceberg ! »
Plouf a un peu peur, mais il veut montrer
ses exploits à son papa et à sa maman.
Et l'iceberg est à peine plus haut que le toboggan.
Adélie se tient près de lui. Plouf monte sur le bloc
de glace, suivi de Hop et des autres petits manchots.
Ça lui paraît haut, mais il a envie de sauter.
Alors ni une, ni deux :

il se jette à la mer !



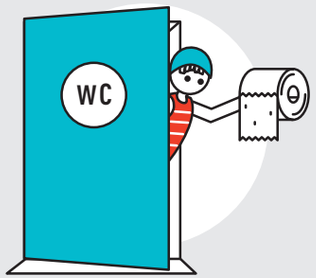
Il remonte aussitôt à la surface
et se met sur le dos pour faire l'étoile de mer.
Il ramène ses ailes le long de son corps
et se met à battre des pattes pour avancer.
Puis il se tourne sur le ventre et mets les ailes
en avant pour faire la fusée jusqu'à la banquise.
Son papa le regarde avec admiration et dit :
« Bravo Plouf ! Te voilà prêt pour pêcher tout seul ! ».
Hop saute à son tour de l'iceberg et rejoint Plouf
sur la banquise. Des petits vaguent se forment sur la mer.
Plouf dit à Hop : « Viens, on va glisser dessus ! »
Amusée, la maman de Plouf dit :
« Adélie est aussi une grande surfeuse.
Prêts pour de nouvelles aventures ? »

AVANT DE ME BAIGNER

A

a

JE ME BAIGNE,
JE M'AMUSE, JE NAGE



B

b

JE PRENDS
UNE DOUCHE SAVONNÉE

C

c

JE PENSE À ALLER
AUX TOILETTES

APRÈS M'ÊTRE BAIGNÉ(E)

G

g

JE REGARDE BIEN
SI JE N'AI RIEN OUBLIÉ

H

h

JE REPRENDS
UNE DOUCHE SAVONNÉE

I

i

JE ME SÈCHE
ET JE ME RHABILLE

D

d

JE ME
DÉCHAUSSE

E

e

JE METS MON MAILLOT
ET MON BONNET DE BAIN

F

f

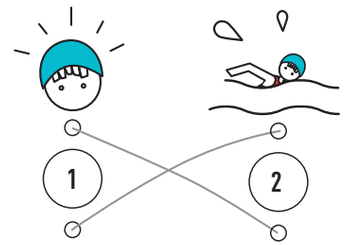
JE PASSE PAR LE PÉDILUVE
POUR ME RINCER LES PIEDS

DRÔLE DE MÉLI-MÉLO

PARCOURS DU BAIGNEUR

Relie les phrases a, b, c, etc. avec les illustrations A, B, C, etc. correspondantes. Puis note les numéros (1 à 9) dans les gros ronds blancs en te basant sur les illustrations pour les remettre dans le bon ordre afin de reconstituer le parcours !

Trouve le parcours du baigneur affiché dans ton centre pour vérifier tes réponses.



J'ADORE ME BAIGNER
ET NAGER
AVEC MES AMIS

JE PENSE À METTRE
MON BONNET
DE BAIN

Colorie-moi au crayon de couleur pour me rendre plus beau.

UCPA SPORT LOISIRS - Association loi 1901 à but non lucratif. L'UCPA est agréée par les pouvoirs publics, entreprise solidaire, association de jeunesse et d'éducation populaire, fédération sportive et partenaire de l'éducation nationale - Siret : 808 022 321 00349 - APE : 9319Z - Garantie responsabilité civile professionnelle : ALLIANZ IARD, 87 rue de Richelieu 75002 Paris - Coordonnées bancaires : Crédit Coopératif 42559 0005 4102 0037815 87 - Siège Social : 21 rue de Stalingrad - CS 30517 - 94741 ARCUEIL CEDEX - Tél. : 01 45 87 45 87 - Site web : www.ucpa.com. Création et conception : Flo Pondevie, Pôle créations graphiques et digitales UCPA - Illustrations : Flo Pondevie - Pictogrammes : Arnaud Neubert & Flo Pondevie - Crédits photos : Fabien Thibault, Jean-Francois Pradal, Fotolia / Sudio 1One, Fotolia / Anton Balazh, xavier-mouton-photographie / Unsplash, Zany Jadraque, Kamille Le Roc'h - 2019_209.