

# Le Cycle Piscine

**Nous sommes allés à la piscine pendant 10 séances, nous vous présentons nos activités, nos progrès et nos impressions.**

## Maël Sellaoui

J'ai aimé l'activité de la dernière séance, c'était un volley-ball dans l'eau. L'activité « le plus beau plongeon » et l'activité « aller chercher des anneaux » étaient très bien. Pour l'activité « le plus longtemps dans l'eau », on devait rester 3 secondes dans l'eau et remonter, et ainsi de suite, cela pendant 30 secondes.

Avant, je ne savais pas trop nager, mais j'ai progressé en crawl, que je ne savais pas faire, je ne savais pas ce que c'était, mais je l'ai appris.

Mes émotions ont été la peur, car je ne savais pas bien nager. Nous nous sommes bien amusés et on a bien rigolé quand on faisait du volley-ball.



## Léa

A la piscine, comme activités, j'ai fait du toboggan, c'était trop bien. Ensuite, j'ai fait une course avec mon maître-nageur pour mieux me détendre. Après, je suis allée dans le grand bassin et je devais m'accrocher à l'échelle pour mettre la tête sous l'eau et toucher le sol. Ensuite, je devais faire tout le tour du petit bassin avec mon maître-nageur sans toucher le mur.

J'ai fait des progrès à la piscine car au début je ne voulais pas lâcher le mur. Mais la séance d'après, j'ai lâché le mur. Mon maître-nageur mettait un anneau et je devais aller le chercher sous l'eau. Et aussi comme autre progrès c'est quand je tenais les mains de mon maître-nageur et que je devais avancer en mettant les jambes bien droites. Au début, le premier jour de piscine, j'avais très hâte d'y aller, mais quand j'étais dans l'eau j'avais peur parce que je voyais plein de

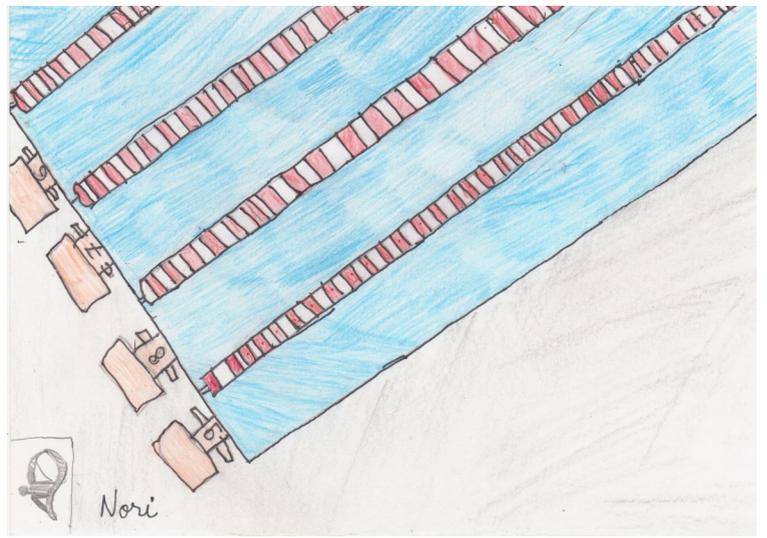
gens qui savaient bien nager, alors que moi je ne savais pas nager. Ensuite, les jours suivants, j'étais heureuse car je n'avais plus très peur, j'avais appris à mettre la tête sous l'eau, à lâcher le mur, j'étais très contente.

## Nori

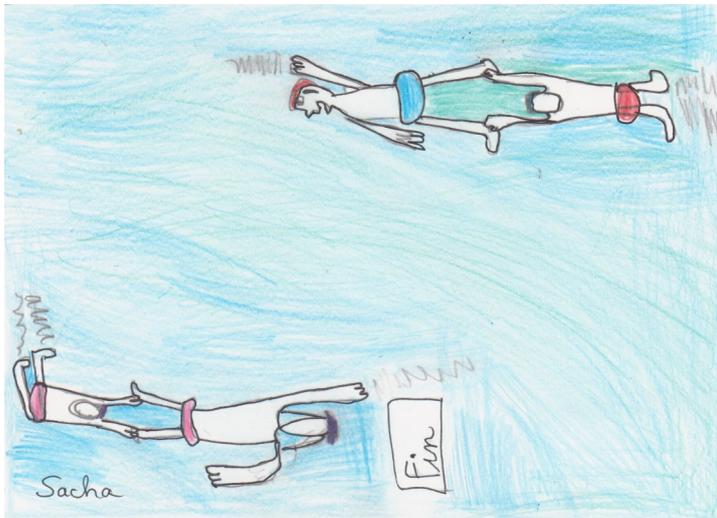
Au début, on a passé le test pour savoir quel groupe d'animal on serait. Le deuxième lundi, nous avons travaillé les plongeurs, le crawl, aller chercher des anneaux sous l'eau, nous avons aussi fait du toboggan.

J'ai progressé à la troisième séance, le dos, le crawl, les plongeurs, la brasse et tenir sur l'eau en bougeant les pieds et les mains, j'ai tenu 15 secondes.

J'ai ressenti de l'appréhension à la première séance et j'ai ressenti de la joie quand le maître-nageur m'a félicité.



## Sacha



Moi, j'ai aimé quand on allait chercher des objets sous l'eau, le plus difficile c'est quand on ne doit pas faire la brasse pour aller les chercher. Il y avait aussi le toboggan sur le ventre, c'était facile mais sur le dos, j'étais craintif. Mais au final je me suis amusé. On devait aussi aller toucher le sol à 2m50 sur une barre en fer. A la fin de la piscine, le maître nous a fait faire un concours de bombe.

J'ai fait des progrès, je nage mieux sur le dos maintenant. Je fais mieux du crawl. Je n'ai rien appris, mais j'ai progressé.

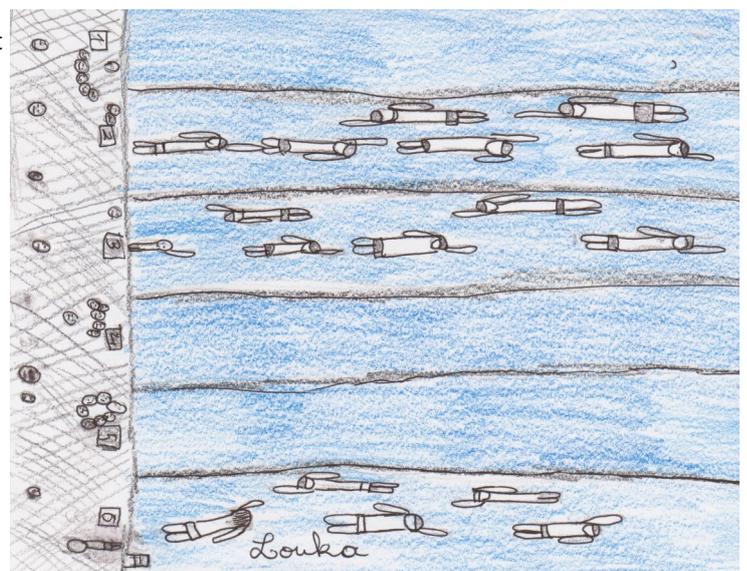
Je me suis amusé joyeusement pendant ces dix cours de piscine. J'ai paniqué sur le toboggan. Je me suis bien amusé, j'étais malheureux de partir de la piscine pour le dernier cours.

## Louka

A la piscine, j'ai adoré quand j'ai passé l'épreuve, car c'était amusant et rigolo et assez simple. Il y en a une autre que j'ai aimé c'est quand on a fait du surf sur des planches en forme de mousse, c'était super, mais le problème c'est qu'on a perdu.

Au début de la piscine, je croyais que j'étais assez bon, mais au fil du temps je me suis rendu compte d'un truc : j'évoluais à chaque séance car j'étais attentif. J'ai appris un peu le papillon, mais ce n'était pas mon fort, mais c'était super et très drôle.

A la première séance, j'étais heureux car je savais que j'allais m'amuser. J'étais heureux quand j'ai réussi l'épreuve et aussi il y a eu une séance horrible car j'ai bu la tasse au moins 20 fois.



## Lukas

Mon activité préférée était la course d'anneaux car il y avait 5 personnes et 4 anneaux. Il fallait faire une course pour attraper les anneaux en premier. Le dernier était éliminé du jeu, le dernier devenait spectateur et arbitre de la course.

J'ai bien progressé en apnée je suis passé de 13 secondes à 18 secondes). En nage, j'ai fait du crawl, 15 secondes aller-retour, alors qu'avant je le faisais en 20 secondes. Mais c'est la petite longueur donc c'est plus simple. J'ai ressenti de la peur quand nous avons dû faire le test pour passer dauphin, mais quand je l'ai réussi, j'ai ressenti de la joie et de la fierté.



## Lore

J'ai fait le saut en bouteille. Ensuite, le crawl et aussi le test pour être dauphin. Dans ce test, nous sommes passés au-dessus d'une planche, puis on a fait l'étoile de mer sur le dos pendant 15 secondes ;

Mes progrès sont : je sais faire le crawl, alors qu'avant non, et aussi le dos crawlé. J'ai même appris à plonger.

Quand on a fait le test pour être dauphin, j'étais stressée, puis s'est passé. J'ai surtout été très très fière de moi, de mes progrès et tout le reste.

## Elisa

Mon activité préférée a été lors de notre dernier cours. Après le test nous avons fait une course par équipe sur des tapis flottants, on était 4. Deux dans l'eau et les deux autres sur le bateau avec des tiges et une bouée sur le bout, nous pagayions. On faisait une demi longueur puis demi-tour et on échangeait.

J'ai appris à faire le crawl, car avant je ne savais pas le faire et j'ai progressé, je nage plus vite et mieux la brasse. Mon crawl est plus joli et j'éclabousse moins. Moi, à la piscine, j'étais heureuse quand je pouvais nager dans l'eau. J'ai eu le trac avant le test et puis après j'étais très contente. Je me suis bien amusée pendant les séances.

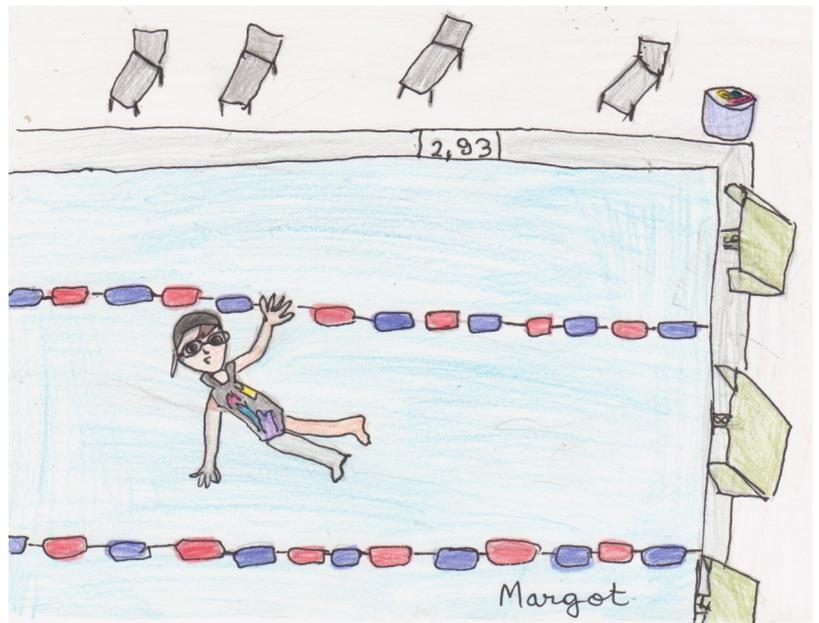


## Margot

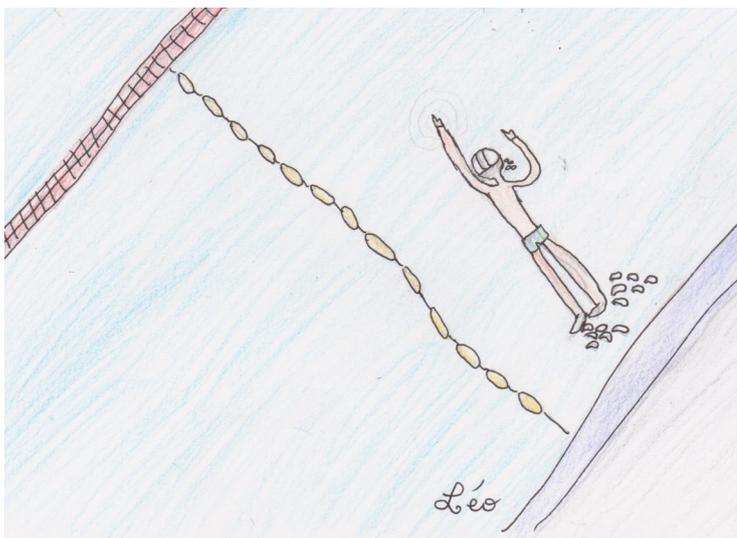
A la piscine, nous avons fait plein d'activités comme le toboggan et c'était trop bien ! Nous avons aussi fait des anneaux, cela consistait à ce que ma professeuse Inès lançait des anneaux puis nous devions aller les chercher sous l'eau. Nous avons fait du plongeon. Mon jeu préféré était la bombe.

Avant je ne savais nager que sous l'eau, et là Inès m'a appris à nager le crawl, le dos, le dos crawlé. J'ai encore progressé en apnée. Maintenant je sais plonger en boule et en arrière en même temps.

Au premier cours de piscine, j'avais très peur car je ne savais nager que sous l'eau. Quand j'ai appris, j'ai ressenti de la fierté. J'ai été très contente quand on a fait le dernier cours car on a fait une séance plaisir. Mais là où j'ai le plus rigolé et là où j'ai ressenti une émotion joyeuse c'est quand Inès, ma professeuse est tombée à l'eau quand on plongeait.



## Léo



Nous avons fait un test qui consistait à passer sous un tapis, nager sur le ventre, s'arrêter quand la personne nous le disait, rester la tête hors de l'eau pendant 15 secondes, puis repartir sur le ventre jusqu'au milieu. Au retour, il fallait nager sur le dos, à la moitié il fallait faire l'étoile de mer sur le dos pendant 15 secondes, puis repartir et repasser sous le tapis.

J'ai appris à faire le salto avant c'était la meilleure chose que j'ai apprise, puis j'ai appris le plongeon groupé et nous avons appris plein de petites astuces pour les mouvements de brasse.

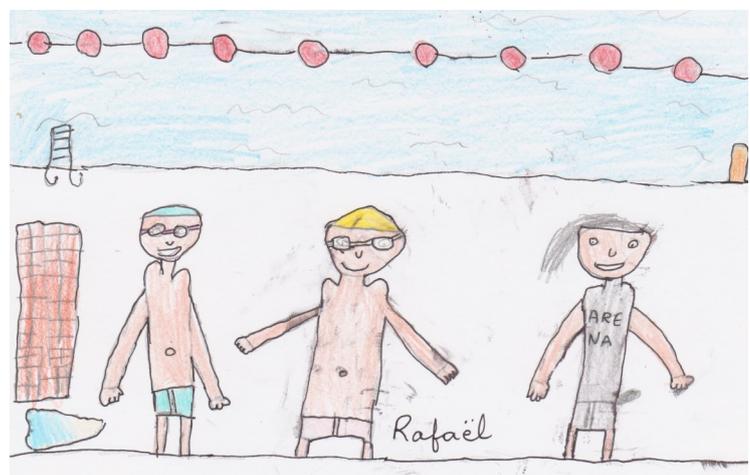
J'étais déçu d'être avec une autre école et de ne pas être avec mes amis, sinon j'étais content d'apprendre des choses, surtout que mon prof de piscine était sympathique.

## Rafaël

On a fait des plongeurs dans l'eau et on a nagé sur le dos et sur le ventre. Mon activité préférée c'était le crawl, mais j'ai quand même aimé le dos crawlé.

J'ai appris à faire des vrilles et des demi-vrilles. J'ai progressé à rester plus longtemps sous l'eau et à mieux nager sous l'eau. Maintenant j'arrive à aller plus vite en crawl qu'avant.

Je me suis beaucoup amusé, surtout à la dernière séance quand on a fait du water-polo. J'ai bien aimé quand on a fait du toboggan et qu'on tombait dans l'eau.

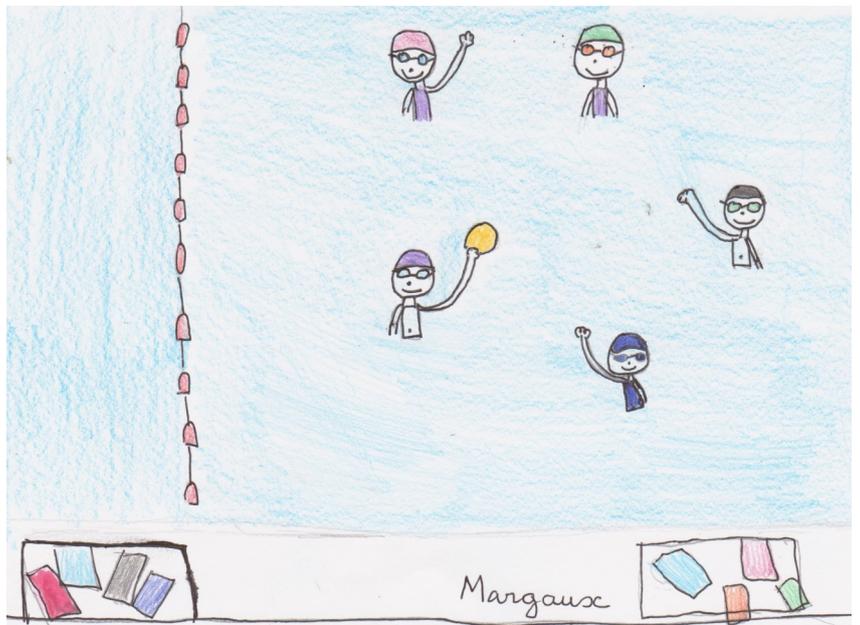


## Margaux

Comme activités, nous avons fait du crawl, et du crawl sur le dos. Nous sommes allés chercher des anneaux sous l'eau à 2m de profondeur. Nous avons fait des passes avec un ballon au milieu de l'eau avec un groupe d'enfants que nous ne connaissions pas. Aussi Lilou nous a fait faire le plongeon en bouteille et la bombe.

J'ai fait des progrès car je suis passée de loutre à dauphin et parce que je ne savais pas faire le crawl et le crawl sur le dos. Aussi, je ne savais pas passer sous des tapis et maintenant je sais le faire.

J'avais le cafard quand je montais dans le bus, car j'avais peur de ne pas réussir les exercices demandés par Lilou. Après, quand j'étais dans l'eau je m'amusais beaucoup, j'étais heureuse et contente quand Lilou m'a dit que j'avais des vrais bras de crawl.

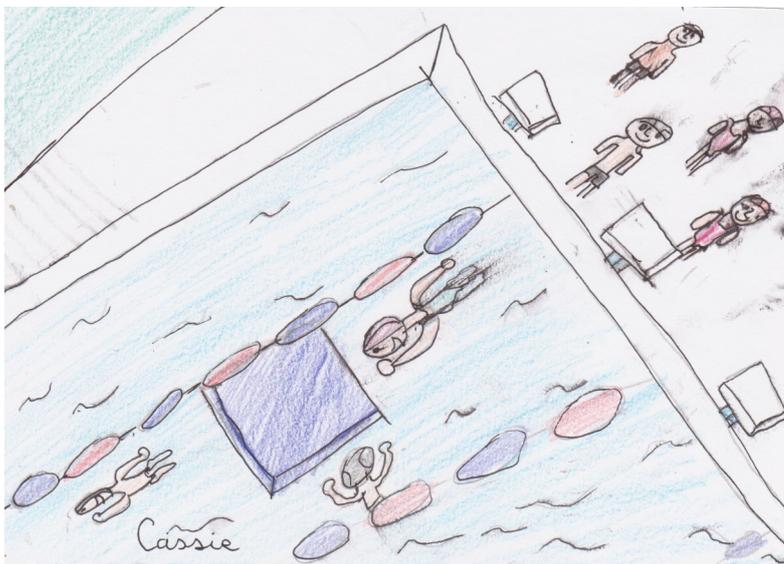


## Cassie

On a beaucoup travaillé sur les plongeurs à genoux et les plongeurs debout mais je préfère largement les plongeurs à genoux car c'est plus facile.

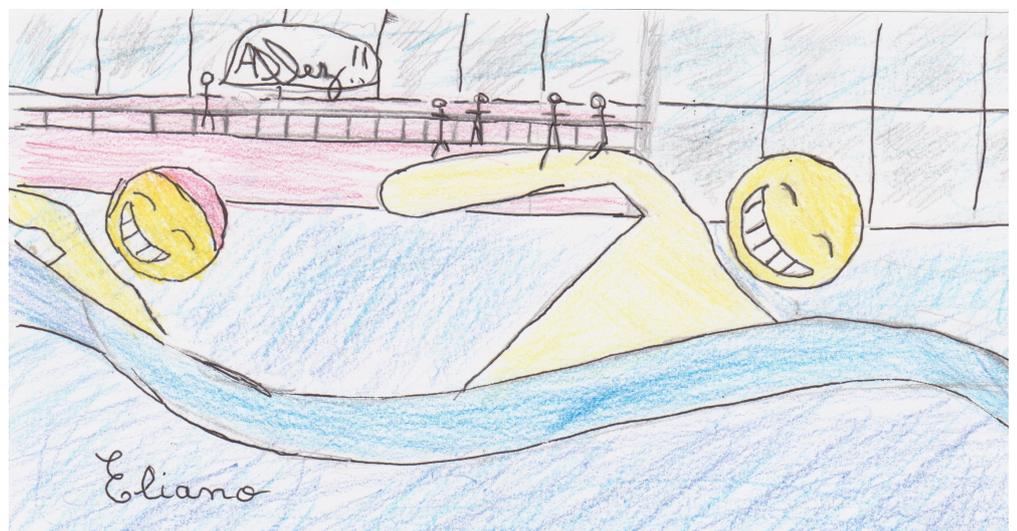
J'ai beaucoup progressé sur les plongeurs, aller chercher des objets sous l'eau sans les lunettes et j'ai appris à faire le crawl, la torpille et les demi-vrilles.

J'ai eu beaucoup de stress quand nous devions passer les épreuves pour devenir dauphin et le pire c'est qu'on n'avait pas le droit aux lunettes, mais finalement j'ai réussi, et je suis dauphin.



## Eliano

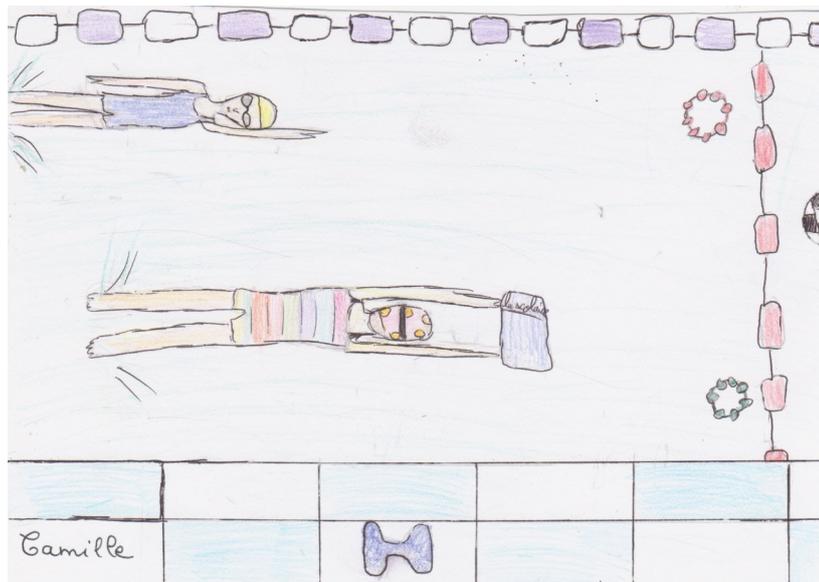
Les activités que nous avons fait c'est l'étoile sur le ventre et sur le dos, nous avons aussi appris à faire le crawl sur le ventre, sur le dos. J'ai fait le test pour être le champion. J'ai appris à pousser les mains sans battre les jambes, c'est trop bien ! J'ai eu peur quand il fallait aller chercher les anneaux de piscine. J'ai été aussi content et joyeux quand j'ai réussi le test.



## Camille

J'ai dû rester sous l'eau pour apprendre à respirer par le nez. J'ai aussi dû faire le crawl sans respirer sur les côtés. Le dernier jour, le groupe et moi avons dû faire un jeu où il y avait deux équipes. L'équipe qui a le ballon le passe à un joueur de son équipe, ce joueur refait la passe à quelqu'un de son équipe, qui à son tour refait la passe, en tout ils se font trois passes, puis le dernier à avoir eu le ballon fait la passe aux adversaires et ils refont la même chose tout ça en ne s'accrochant à rien et en restant la tête hors de l'eau. J'ai appris à faire le crawl, à rester sur place en ne m'accrochant à rien avec la tête hors de l'eau. J'ai réussi à aller chercher des anneaux sous l'eau et à faire le dos crawlé. J'ai appris à faire des battements sur le ventre et sur le dos, je savais déjà le faire, mais j'y arrive mieux maintenant.

Je me suis amusée. J'ai été contente de faire de la piscine avec une merveilleuse prof : Lilou. Elle était très gentille.



## Tom

Aurélié m'a dit qu'on allait faire des jeux comme superman. Le jeu c'est : on part du bord en fusée, on pousse avec nos jambes et on met un bras devant et un bras collé au corps, on se laisse glisser.

J'ai progressé dans mon crawl. Maintenant, je vais hyper vite. Je sais ouvrir les yeux sous l'eau.

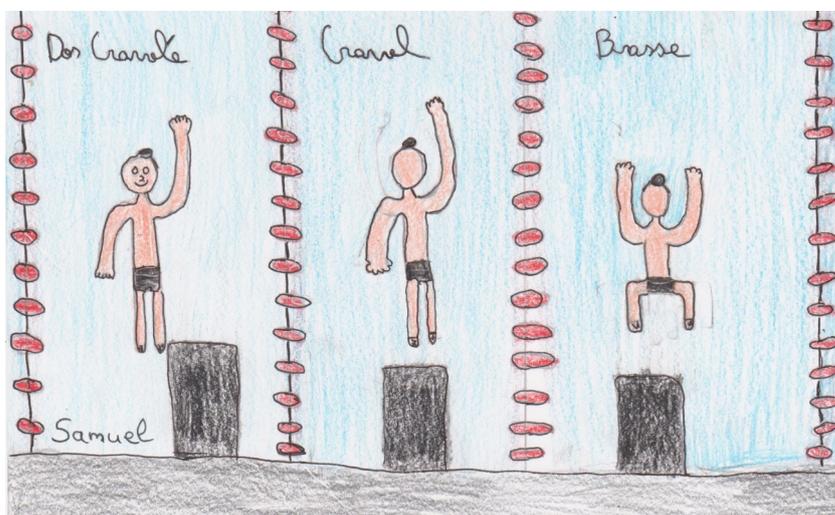
C'était amusant quand on a fait tous les jeux. J'étais content et joyeux quand on est allé chercher des objets sous l'eau, j'adore ça !

## Samuel

Mon activité préférée c'est quand on devait plonger et après on devait faire 25m en crawl et revenir en dos crawlé et on devait enchaîner jusqu'à ce que le maître-nageur nous dise de revenir pour changer d'activité.

J'ai beaucoup progressé car avant je n'arrivais pas trop à respirer sous l'eau et maintenant je reste beaucoup plus longtemps sous l'eau et aussi quand je fais le crawl ou le dos crawlé je vais plus vite et je reste droit.

J'ai ressenti de la joie à la dernière séance car on devait prendre une frite et on devait faire le cheval en faisant des huit sous l'eau pour avancer en crawl et c'était très amusant.



## Madjid

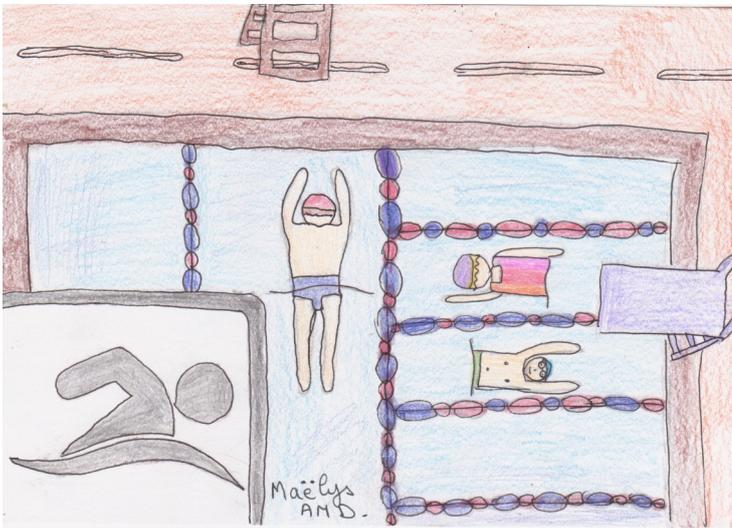
A la première séance, elle nous a dit que nous allions apprendre à faire des plongeons puis le crawl. A la troisième séance, elle nous a dit que nous allions apprendre l'apnée en passant en dessous des tapis et chercher des anneaux. Et à la dernière séance on devait faire un test.

J'ai appris à faire le crawl et nager sur le dos. J'ai appris l'apnée et à aller chercher des anneaux. J'ai aussi appris à plonger très longtemps.

J'ai ressenti de la joie de rencontrer tout le monde. J'ai ressenti de la joie quand elle m'a félicité. Ça a été de la joie d'y être allé.



## Maëlys B



Avec mon maître-nageur, on s'est tous amusés en même temps que de travailler. On a fait le saut en bouteille, la bombe, on a roulé sur nous pour tomber dans l'eau.

Quand il nous a demandé de nager aller-retour, j'avais très peur mais c'était marrant. On devait aussi chercher des objets dans l'eau sans les lunettes ou avec.

Mes progrès : je nage plus vite, j'ai plus confiance en moi pour faire l'étoile de mer sur le dos et sur le ventre. Je me suis beaucoup amusée, il y a un cours où j'ai eu peur, c'était un test. On devait rouler, sauter et passer sous une planche, pour le retour, je suis allée trop profond, j'ai touché le sol, j'ai manqué d'air, j'ai eu très peur.

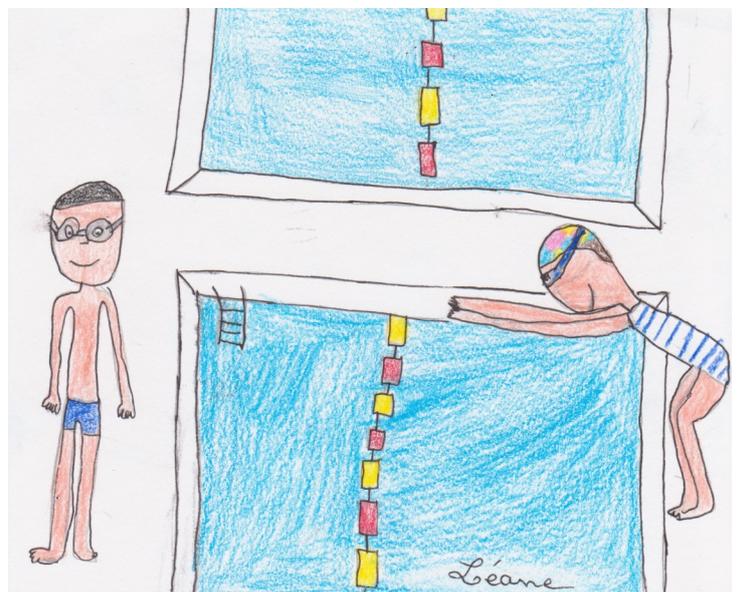
Mes émotions : au début, j'ai eu peur, après je me suis calmée et j'ai ressenti de la joie. Mais pour le test, j'ai eu très peur.

## Emma

Avec notre maître-nageur, Dimitri, nous avons fait des plongeons à genoux, debout, en bouteille, et des bombes. A la dernière séance, nous avons fait une activité que j'ai adorée : on était sur un tapis à quatre. Deux devaient battre des jambes et deux autres avec leurs mains. Pendant une séance nous avons fait quelque chose où il fallait aller chercher un objet au fond de l'eau.

A la piscine j'ai appris à faire des choses que je ne savais pas bien faire, comme le crawl, plonger debout et plonger depuis les petits plongeoirs. J'ai fait des progrès à la brasse et au dos crawlé.

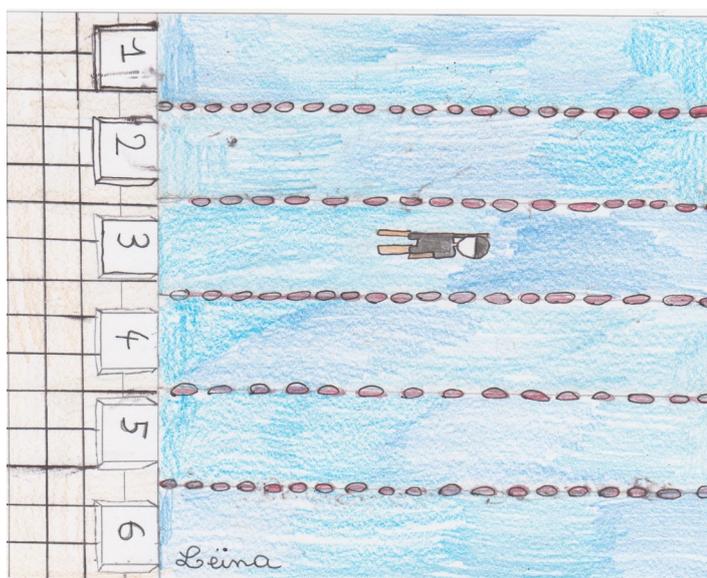
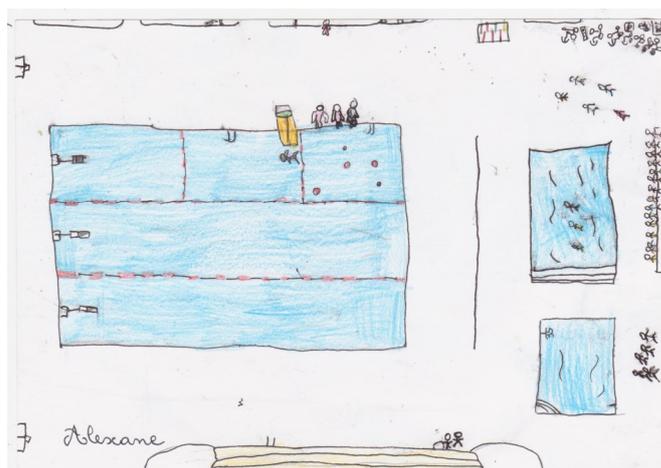
A chaque fois qu'on était lundi, j'étais heureuse et excitée d'aller à la piscine pour m'amuser. J'ai été ravie quand j'ai réussi à plonger des petits plongeoirs, mais au début j'étais un peu inquiète. J'ai été contente quand j'ai réussi à faire mieux le crawl. J'en avais marre quand à une séance on n'a fait que des longueurs, j'avais mal aux jambes et un peu aux bras.



## Maël H

Quand nous avons fait le tapis à la dernière séance, c'était rigolo parce que le tapis était sur l'eau, et quand on voulait marcher sur le tapis, on tombait dans l'eau. Puis, quand on tombait dans l'eau, il fallait prendre un anneau qui était tout au fond de l'eau, puis il fallait rester 15 secondes à la surface de l'eau en sur-place.

J'ai progressé dans les plongeurs et pour récupérer les anneaux. J'ai appris à nager la fusée et de mieux nager le crawl et le dos crawlé, et de mieux retenir ma respiration sous l'eau. Quand on a passé le test de la dernière séance, j'étais un peu stressé au début, mais à la fin j'étais très soulagé. Puis quand la séance a été terminée j'avais envie d'y retourner, mais c'était la fin et j'étais content qu'on ait pu faire de la piscine après tout.





Léa Aït-Ramdane/Cassie Barriet/Alexane Da Silva-Teixeira/Lukas Filaretos/  
Samuel Hautier/Roxane Hoareau/Léo Landreau-Breton/Lore Léon/Elisa Molas/  
Tom Moreau/Eliano Moreiras/Margaux Perrin/margot Pujol/Lenny RobinMaël  
Sellaoui/Nori Turowski/Sara Virgile/Sacha Yung / ANDRIEUX-MONFIEUX-  
DARRIEUX Maëlys / BOBINEAU—AMOROSO Maïlys / CALVEZ Léa / DEFORGES  
Kévin / DOURTHE Inès / DUCOS Léane / GUILHERME FONTINHA Leina / JAUZE  
Lucas / MARTELETTI Nino / MORISSET-RICHEUX Enzo / ORIÈDE Rafaël / OULBANI  
Maël / PUJAU Emma / REMONDIÈRE Madjid / SCILIANO Tina / TARTAS—CRIADO  
Salomé / TASTET Louka

