

La première leçon

C'est parti pour la première leçon. C'est impressionnant, ce **grand bassin**. Mais ne t'inquiète pas : le maître nageur est là pour vous apprendre et vous aider en cas de problème. Bientôt, tu réussiras à traverser la piscine tout seul.

Tu découvres les enfants de ton **groupe**. Quelle chance, ta copine Margot est là! Te voilà moins intimidé maintenant...

Les parents n'ont pas le droit d'entrer dans la piscine : ils assistent à la séance derrière la vitre et vont pouvoir **admirer** tous vos progrès!



« Bonjour! Je m'appelle Philippe. Et toi, comment tu t'appelles? » Chacun dit son prénom pour que tout le monde apprenne à **se connaître**.



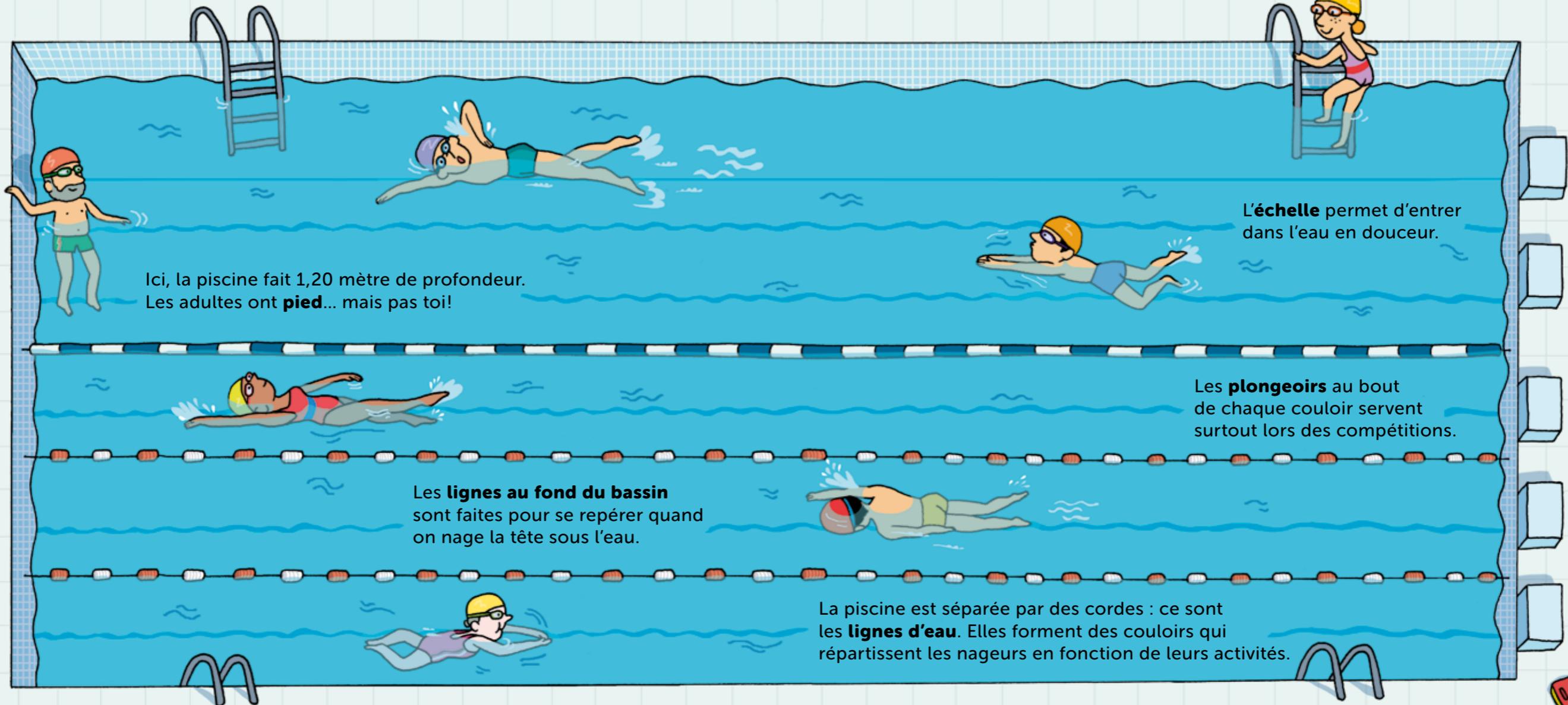
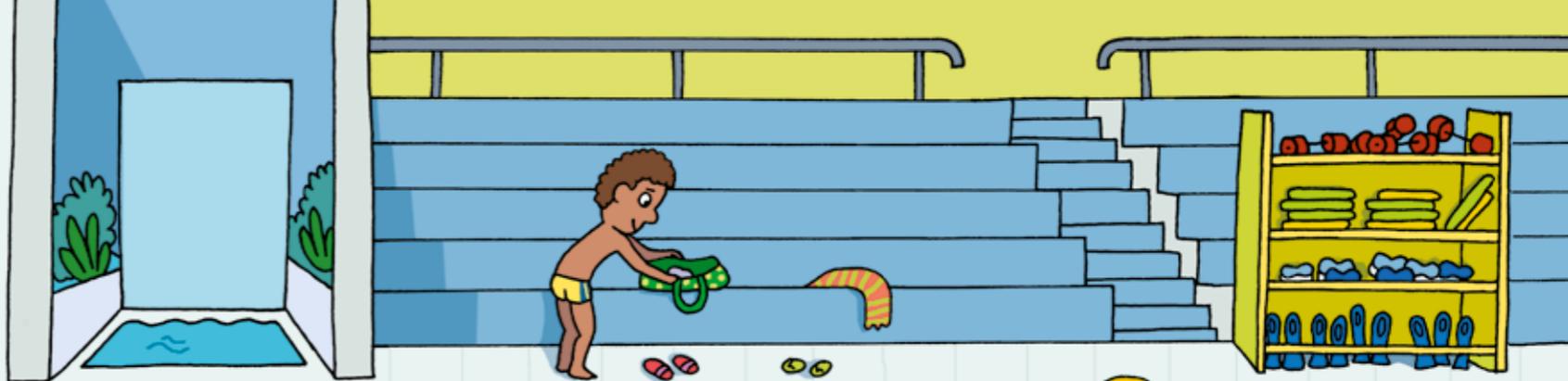
Le conseil du coach

L'eau de la piscine a une drôle d'odeur. Elle contient du chlore, un produit qui sert à tuer les microbes. Il est en toutes petites quantités et n'est donc pas dangereux pour ta santé. Mais, comme il dessèche un peu la peau, je te conseille de bien te rincer après le cours.



Le grand bassin

Le grand bassin porte bien son nom! Il descend à plus de 3 mètres de profondeur et mesure 25 mètres de long. Dans les **piscines olympiques**, il fait même 50 mètres! C'est là qu'on s'entraîne et qu'on apprend à nager.



Ici, la piscine fait 1,20 mètre de profondeur. Les adultes ont **piéd**... mais pas toi!

L'**échelle** permet d'entrer dans l'eau en douceur.

Les **plongeoirs** au bout de chaque couloir servent surtout lors des compétitions.

Les **lignes au fond du bassin** sont faites pour se repérer quand on nage la tête sous l'eau.

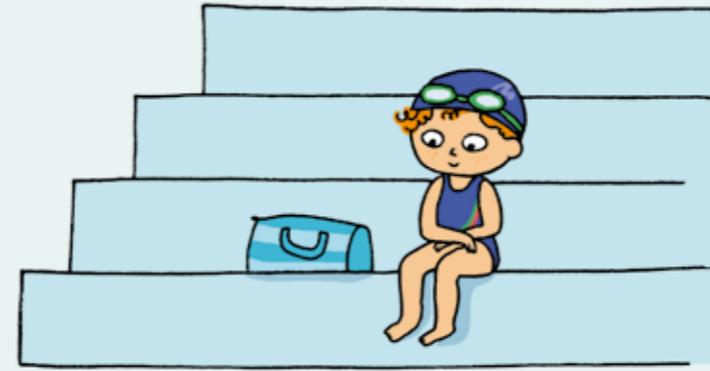
La piscine est séparée par des cordes : ce sont les **lignes d'eau**. Elles forment des couloirs qui répartissent les nageurs en fonction de leurs activités.





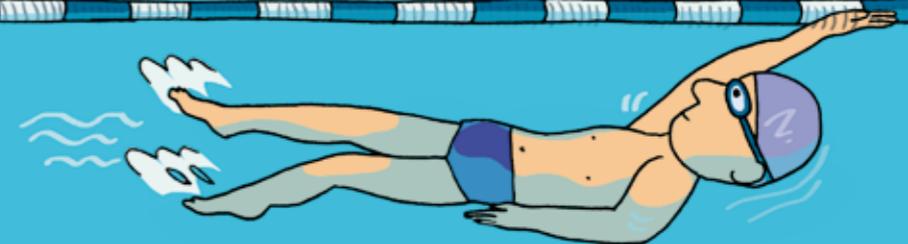
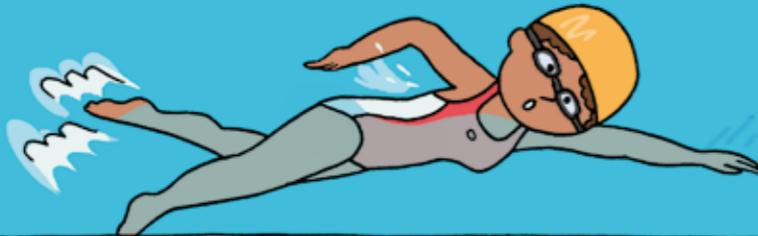
Les nages

Il y a plein de manières d'avancer dans l'eau!
Mais, en natation, on pratique quatre nages officielles :
la brasse, le crawl, le dos crawlé et le papillon.



Le **papillon** est une nage très physique. Il consiste à lancer ses deux bras en avant pour s'appuyer sur l'eau tandis que tout le corps ondule comme celui d'un dauphin.

Le **crawl** est la nage la plus rapide. Les jambes effectuent de petits battements, et les bras font des sortes de grands moulinets.



La **brasse** est la nage la plus lente. Elle plaît beaucoup aux débutants, car elle peut se pratiquer en gardant la tête hors de l'eau.

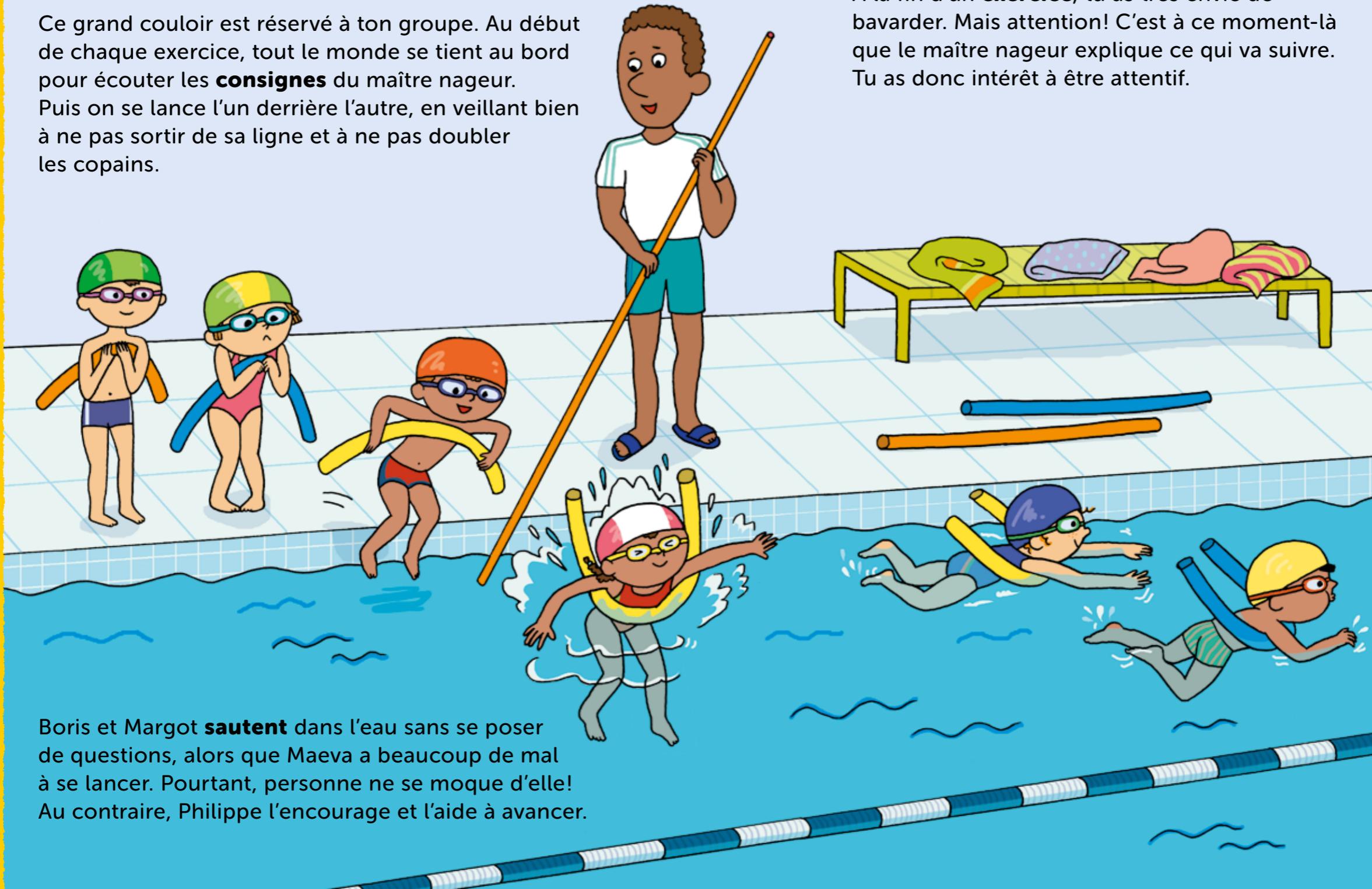


Le **dos crawlé** ressemble beaucoup au crawl... mais il se pratique sur le dos.



La vie de groupe

Ce grand couloir est réservé à ton groupe. Au début de chaque exercice, tout le monde se tient au bord pour écouter les **consignes** du maître nageur. Puis on se lance l'un derrière l'autre, en veillant bien à ne pas sortir de sa ligne et à ne pas doubler les copains.



Boris et Margot **sautent** dans l'eau sans se poser de questions, alors que Maeva a beaucoup de mal à se lancer. Pourtant, personne ne se moque d'elle! Au contraire, Philippe l'encourage et l'aide à avancer.

À la fin d'un **exercice**, tu as très envie de bavarder. Mais attention! C'est à ce moment-là que le maître nageur explique ce qui va suivre. Tu as donc intérêt à être attentif.



Le conseil du coach

Si tu as peur, dis-toi bien que, dans l'eau, on a tous le réflexe de bloquer notre respiration : tu ne vas donc pas te noyer. Et il n'y a aucun risque que tu restes bloqué au fond : un petit coup de pied... et hop, tu remontes comme un bouchon!

