

Les élèves de CE1-CM1-CM2 vous parlent de l'activité piscine



Depuis le mois de janvier, tous les lundis et jeudis, les élèves de l'école française partent à la piscine Ukomba.

Les élèves de maternelle et les CP y vont les lundis après-midi. Le reste de l'école part les jeudis après-midi. On prend tous le bus de l'école. Une fois sur place, il y a 2 groupes. Les premiers vont faire du karaté et les autres commencent par l'activité piscine. Ensuite on échange.

Quand on arrive à la piscine, le maître-nageur montre une technique de nage et nous explique un exercice. On passe en général 5 fois chacun.



Il existe 4 nages : la brasse, le crawl, le dos et le papillon. Pour moi, la technique la plus difficile c'est le papillon, mais c'est aussi la plus belle.

Pendant la séance on apprend aussi à plonger, à retenir notre respiration sous l'eau, à plonger, à sauter dans l'eau...



On nous montre aussi comment rester immobile sur le dos. C'est un exercice que j'adore.

Pour le réussir, il faut mettre nos pieds sur la ligne d'eau, pencher la tête en arrière et rester le plus tranquille possible.

On finit souvent par une compétition d'apnée. Le but c'est de nager le plus loin possible sous l'eau, sans respirer.

J'aime beaucoup la natation. C'est un moment où l'on apprend à nager correctement. Tout ça reste très rigolo.

Je vous conseille de venir vous y inscrire !

Article écrit par Martin ESONO MANGUE CM2