





Ce livre a été publié avec le soutien de la Métropole du Grand Paris, maître d'ouvrage du Centre Aquatique Olympique.



L'éditeur tient à remercier tout particulièrement Patrick Ollier, président de la Métropole du Grand Paris, Paul Mourier, directeur général des Services de la Métropole du Grand Paris, Solène Coucaud-Chazal, directrice Mission Olympique et Dialogue avec les citoyens de la Métropole du Grand Paris.

L'éditeur remercie également Laure Mériaud, de l'agence Ateliers 2/3/4 et Cecilia Gross, de l'agence VenhoevenCS, architectes du Centre Aquatique Olympique.

Ce livre a bénéficié des précieux conseils de Ana De Sousa Rosa, de la Fédération Française de Natation.



Collection dirigée par Jean-Christophe Fournier

[www.flammarion-jeunesse.fr](http://www.flammarion-jeunesse.fr)

© Flammarion, 2024

Éditions Flammarion – 82, rue Saint-Lazare – CS 10124 – 75009 Paris

ISBN : 9782080440556 – N° d'édition : L01EJDN002379 / 622672

ARCHIDOC



# LA NATATION



Textes d'**Emmanuel Trédez**  
Illustrations de **Maud Riemann**

**PÈRE CASTOR**

Sans doute vas-tu à la piscine avec ta classe ou avec ta famille, mais que dirais-tu de te mettre vraiment à la natation ? C'est un sport très complet, recommandé par les médecins : la natation fait travailler en douceur tous les muscles du corps et n'abîme pas les articulations, elle améliore les capacités respiratoires, affine la silhouette et procure en général un certain bien-être !



Une fois que tu sauras nager, tu pourras découvrir d'autres activités aquatiques: le waterpolo, la natation artistique, mais aussi le surf, le ski nautique ou la plongée sous-marine. Ou alors, si tu en as envie, tu pourras faire de la compétition, pour te confronter à d'autres nageurs et te surpasser. Peut-être remporteras-tu des médailles? Qu'en penses-tu?



À la piscine, avant même de rejoindre les bassins, on doit respecter certaines règles. D'abord, on retire ses chaussures à l'entrée des vestiaires. Une fois en maillot, on passe aux toilettes, cela évite de faire pipi dans le bassin (ce n'est ni propre ni bon pour la santé des baigneurs). Puis on prend une douche et on se savonne bien pour éliminer la sueur, notamment. Enfin, on traverse le pédiluve.

Pour ranger ses affaires, il y a des **casiers**.  
Il ne faut pas oublier son numéro!

Pas de caleçon de bain!  
Seuls le **slip** et le **boxer** sont autorisés.  
C'est plus hygiénique, et ça évite  
d'être ralenti dans l'eau.



Le maillot et le bonnet de bain sont obligatoires! On peut chausser des sandales de piscine et porter des lunettes pour se protéger les yeux du chlore, un produit chimique qui désinfecte l'eau des bassins.

L'eau du **pédiluve** contient un désinfectant qui combat les microbes.

Le **bonnet de bain** empêche que des cheveux bouchent les filtres des bassins. Il protège aussi les cheveux du chlore.



On ne reste pas trop longtemps sous la **douche** pour ne pas gaspiller l'eau.

## Le sais-tu ?

Pour maintenir sa température interne au contact d'une eau plus froide, notre corps, et nos reins en particulier, se mettent en action. Cela augmente notre envie de faire pipi!

La piscine est sous la surveillance des maîtres-nageurs, mais pour la sécurité de tous, chacun doit respecter certaines règles dans l'eau et autour des bassins: on ne court pas au bord de la piscine; on ne plonge pas ou ne saute pas s'il y a des baigneurs à proximité; on ne pousse pas quelqu'un dans le bassin et on n'enfonce pas sa tête sous l'eau...

On n'emprunte pas un **toboggan** si on n'a pas l'âge requis.

Des panneaux indiquent la **profondeur** du bassin: minimale et maximale. On ne plonge pas s'il y a moins d'1,80 m d'eau!

Même s'il y a peu d'eau, un enfant en bas âge doit rester sous la **surveillance** étroite d'un adulte.

