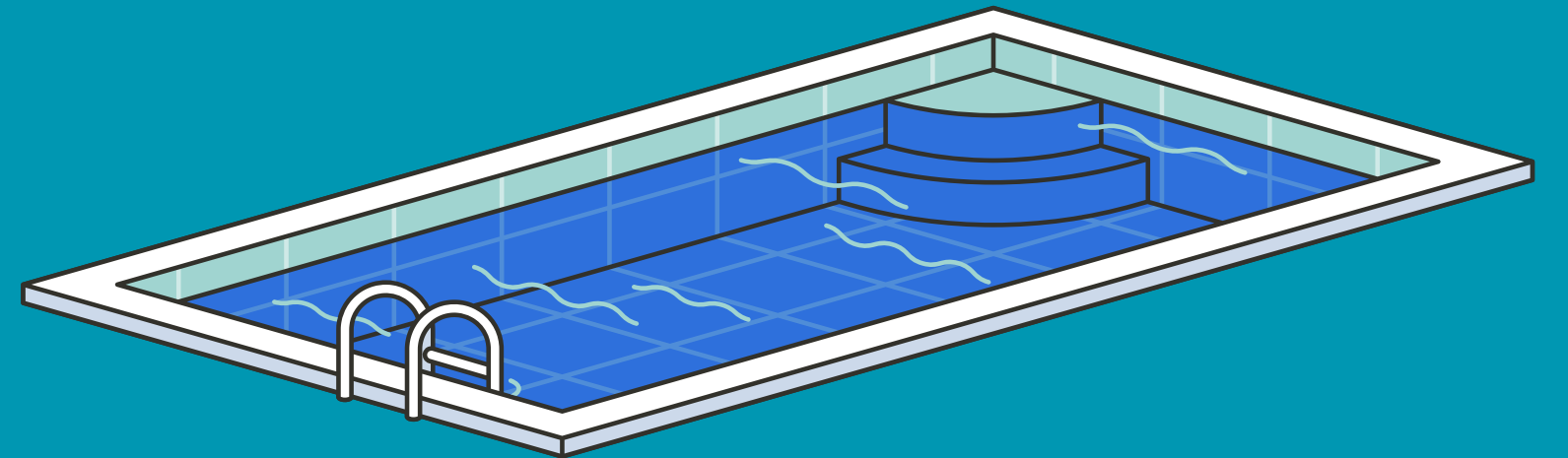


Mohamed El azzaoui

CM2

La natation



Pourquoi j'ai choisi ce thème?

J'ai choisi de faire un exposé sur la natation parce que je pratique ce sport, j'aime beaucoup nager et passer du temps dans l'eau.

Sommaire:

1-L'histoire de la natation

2-Les différents types de nage

3- Le fonctionnement d'une piscine

4-Les règles de sécurité

5-Les bienfaits de la natation

6- Conclusion



L'histoire de la natation

La natation existe depuis des milliers d'années. Les Romains nageaient déjà dans leurs bains publics, appelés thermes. La natation est devenue un sport olympique dès les premiers Jeux modernes en 1896 à Athènes. Les piscines modernes sont apparues ensuite un peu partout dans le monde.



Les thermes de Bath

Les thermes de Bath se trouvent en Angleterre, dans la ville de Bath.

Ils ont été construits par les Romains, il y a environ 2 000 ans. C'était un grand bain public où les gens venaient se laver, se détendre et discuter.

L'eau chaude vient d'une source naturelle qui sort du sol.

Aujourd'hui, les thermes de Bath sont un monument historique que l'on peut visiter.

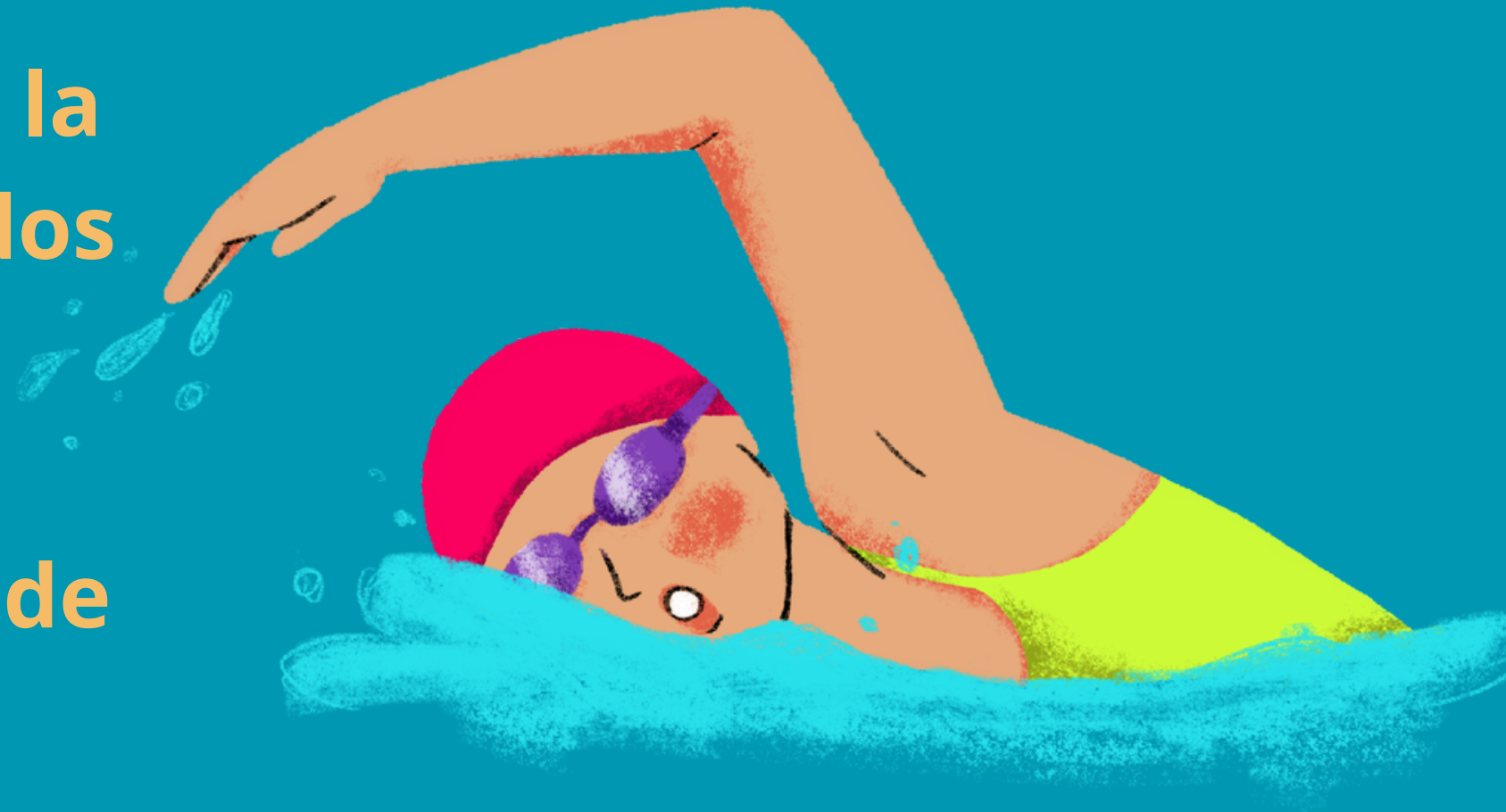


Les différents types de nage

Il existe plusieurs façons de nager.

La brasse est la plus connue, le crawl est la plus rapide, le dos crawlé se nage sur le dos et le papillon est la plus difficile.

Chaque nage demande une technique différente, mais elles permettent toutes de faire travailler le corps entier.



Le fonctionnement d'une piscine

Une piscine fonctionne grâce à plusieurs éléments qui permettent de garder une eau propre et agréable. L'eau circule en continu dans un filtre qui enlève les saletés comme les feuilles ou la poussière. On ajoute aussi du chlore, un produit qui tue les microbes et les bactéries. Il faut nettoyer régulièrement la piscine pour que l'eau reste claire, en retirant les impuretés et en vérifiant son équilibre. Dans les piscines couvertes, l'eau est souvent chauffée entre 27 et 29 degrés, pour que la baignade soit plus confortable.

Les règles de sécurité

Pour éviter les accidents à la piscine, il faut toujours faire attention et respecter les règles. Il ne faut pas courir autour du bassin, car le sol est mouillé et on peut glisser. Il faut écouter le maître-nageur, car c'est lui qui veille à la sécurité de tous. Enfin, il vaut mieux bien savoir nager avant d'aller dans le grand bassin, pour ne pas risquer de se noyer. Grâce à ces précautions, tout le monde peut profiter de la piscine en toute sécurité.



Les bienfaits de la natation

La natation est un sport très complet qui apporte beaucoup de bienfaits pour le corps et pour la tête. Quand on nage, on fait travailler tous les muscles sans se faire mal, car l'eau soutient le corps. Cela permet de devenir plus fort et plus souple, tout en améliorant la respiration et le cœur. La natation aide aussi à se détendre après une journée d'école, à se sentir bien et à avoir confiance en soi. C'est un sport qui permet à la fois de rester en forme, de se relaxer et de s'amuser ! 🏊♀️💧



Merci de m'avoir écouté!
maintenant c'est a vous de
jouer en me posant vos
questions 😁