

A Nutera / U Sapè Nutà / U Salvamentu La Natation/ Le Savoir-Nager/ Le Sauvetage



U corsu d'Education Fisica è Spurtiva ind'u primu cum'è ind'u sicondu gradu, hè un spaziu quantunque assai prupiziu pè costruì competenze ch'ellu ci vole à avè pè a pratica di a nutera è di u sapè nutà. U sapè nutà custituisce una priorità naziunale scritta in i prugrammi d'Education Fisica è Spurtiva nanzituttu à u ciculu trè. St'insignamentu hè à tempu un imbusca di securità publica è un imbusca di demucratizzazione di l'attività nautica è aquatica.







Traduzione / Traduction :







Le cours d'éducation physique et sportive, au premier comme au second degré, est un espace privilégié pour construire les compétences nécessaires à la pratique de la natation et du savoir-nager. Le savoir-nager constitue une priorité nationale inscrite dans les programmes d'EPS, notamment au cycle 3. Cet enseignement revêt à la fois un enjeu de sécurité publique et un enjeu de démocratisation des activités nautiques et aquatiques.

A Nutera : U Lessicu di à pratica La Natation : Le lexique de la pratique

A piscina	La Piscine
U Crawl / Nutata à piu in furia	Le crawl / Nage la plus rapide
A braccia	La brasse
U dossu / Nutà annantu à u spinu	Le dos crawlé / Nager sur le dos
A farfalla	La nage papillon
Colpi di bracci	Coups de bras
I mani/ E mane	Les mains
I pedi	Les pieds
A bocca	La bouche
U nasu	Le nez
L'arechji	Les oreilles
Battimentu di ghjambe	Battements de jambes
Capughjà contru à u muru	Pousser contre le mur
Rientre a mane luntanu davanti	Rentrer la main loin devant
Sorte (Esce)a mane luntanu daretu	Sortir la main loin derrière
Piglià un fiatu d'un cantu / di l'altru cantu	Respirer d'un côté / de l'autre côté
Suffià	Souffler
Suffià pianu durante un pezzu	Souffler doucement et longtemps
Inspirà incù curtezza	Inspirer brièvement
Filu d'acqua	Ligne d'eau (à la surface)
A ligna di fondu / pè dirighjesi	Les lignes au fond du bassin (pour se diriger)
E Bandere di i cinque metri	Les drapeaux des 5 mètres
U cronometru murale	Le chronomètre mural
A girata / L'inturchjata	Le virage
L'alzate di partenza	Plots de départ
U ciuttatoghju	Le Plongeoir
Capiciuttà	Plonger
Scialuppata / Marosu	Vague / Mauvaise mer
U fondu di a piscina	Le fond de la piscine
Tramezu à duie acque	Entre deux eaux
L'area di l'acqua	La surface de l'eau
Appughjassi è catapughjà nantu à a massa di l'acqua per avanzà.	S'appuyer et pousser sur la masse d'eau pour avancer.
Pedi à l'interiore / à l'isteriore	Pieds à l'intérieur / à l'extérieur
Fighjulà versu u fondu	Regarder vers le fond
Fighjulà versu u celu / u pianaghju	Regarder vers le ciel / le plafond
Vultassi à dritta / à manca	Se tourner sur la droite / sur la gauche
Mettesi nantu à u spinu / Fà a stella di mare	Faire la planche / Faire l'étoile de Mer
U Maestru di nutera	Le Maitre-nageur

U Materiale pè pratica à nutera (lessicu) Le matériel pour pratiquer la natation (lexique)

<p>I spichjetti di nutera (Les lunettes de natation)</p>	
<p>U berettinu di bagnu (Le bonnet de bain)</p>	
<p>U calzunettu di bagnu (Le maillot de bain)</p>	
<p>I scarpi di bagnu (Les claquettes)</p>	
<p>U linzolu di bagnu (La serviette de bain)</p>	
<p>I marmaraculi di nutera (Les plaquettes de natation)</p>	

<p>E pinne (Les palmes)</p>	
<p>U pizzicanasu (Le pince nez)</p>	
<p>U fasgiolu di nutera (Le pull- buoy)</p>	
<p>A fritta di piscina (La frite de piscine)</p>	
<p>A tavulella di nutera (La planche de natation)</p>	
<p>A cinta di bagnu (La ceinture de bain)</p>	

Prima di ciuttassi ind'a piscina, ci vole à ascultà i cunsigni di u prufissore d'EPS.

Avant de plonger dans la piscine, il faut écouter les consignes du professeur d'éducation physique et sportive.







Ùn ci vole micca à corre nantu à e sponde di piscina perchè ghjè assai periculosu, ti poi ferisce.

Il ne faut pas courir au bord de la piscine parce que c'est très dangereux, tu peux te blesser.

Pè a to sicurezza è a sicurezza di l'altri sculari, ci vole à chjamà u prufissore in casu di prublemu o di periculu.

Pour ta sécurité et la sécurité de tes camarades, il faut prévenir ton professeur en cas de problème ou de danger.

**U Materiale per salvà a ghjente (lessicu)
Le matériel pour sauver les gens (lexique)**

<p>A figurina di piscina U manicchinu di piscina (Le mannequin de piscine)</p>	
<p>A tavula di salvamentu (La planche de sauvetage)</p>	
<p>A boa (La bouée)</p>	
<p>U catalettu (La civière / Plan dur)</p>	
<p>I cannuchjali (Les jumelles)</p>	
<p>U fischju / U zifulellu (Le sifflet)</p>	

<p>E pinne di salvamentu (Les palmes de sauvetage)</p>	
<p>L'osta di salvamentu (Le filin de sauvetage)</p>	
<p>U ghjileccu di salvamentu (Le gilet de sauvetage)</p>	
<p>A radiu (La Radio/Talkie-Walkie)</p>	
<p>U cornu (La Corne de Brume)</p>	
<p>U batellu di succorsu (Le Bateau de Secours)</p>	
<p>A motto d'acqua (Le Jet-Ski)</p>	

I Parolli per dumandà l'aiutu (Les mots pour demander de l'aide)

Aiutatemi !	Aidez-moi !
Mi sentu male	Je me sens mal
Mi sò fattu male	Je me suis fait mal
M'annegu	Je me noie
Aghju ingullitu acqua	J'ai bu la tasse
Mi frighjenu l'arechji	J'ai mal aux oreilles
Aghju a pena in capu	J'ai mal à la tête
I mo spichjetti mi stringhjenu	Mes lunettes me serrent
Pudete stringhje i mo spichjetti di bagnu per piacè ?	Pouvez-vous serrer mes lunettes de bain s'il vous plait ?
Pudete allintà i mo spichjetti di bagnu per piacè ?	Pouvez-vous desserrer mes lunettes de bain s'il vous plait ?
O Sgiò Prufissò !!!	Monsieur !!!
Possu andà à e latrine / Possu andà à i cabinetti per piacè ?	Est-ce que je peux aller aux toilettes svp ?

DUMENICU FATTACCIOLI / PAULU-VINCENTU MUCCHIELLI

CITÀ SCULARIU DI U FESCH