



Piscine Olympique Municipale

## **BEBES DANS L'EAU**

**Vous entrez dans le monde aquatique.  
Pays de l'eau, du jeu et du sourire.  
Ce jardin est celui de votre enfant.  
Laissez-lui le découvrir...**

Dans cette découverte du milieu, des jouets et des aménagements particuliers sont proposés à l'enfant. Il va nécessairement s'activer, chercher, se construire des jeux et des situations, mais souvent dans un sens défiant toute votre logique et vos aspirations...

Suivez-le dans ses parcours.....mais comme une ombre bienveillante,  
Ne provoquez pas les jeux et les situations..... mais soyez son partenaire,  
Ne choisissez pas les jouets pour lui.....car il n'a pas les mêmes goûts,  
Ne lui donnez pas vos solutions.....mais sachez respecter les siennes.,

Aidez-le sans l'assister,  
Laissez libre cours à son imagination, à sa dynamique et à son organisation propres.  
Laissez-le vivre l'eau et construire son histoire tout en l'accompagnant dans son voyage.....

La finalité de cette activité nous paraît être d'offrir à l'enfant la possibilité d'accéder très tôt à un substrat complémentaire (l'eau) dont la conquête lui apporte des capacités nouvelles et lui ouvre la voie à des pratiques sociales et culturelles.

Notons que dans le cadre de cette activité, la conquête du milieu aquatique ne se pose pas en termes d'apprentissage technique au sens communément admis par l'adulte, mais bien comme une acquisition progressive de capacités imposées par le milieu.

De même, l'utilisation d'accessoires (bouées, brassards, flotteurs) nous paraît être de nature à limiter ou freiner considérablement les acquisitions de l'enfant dans le cadre de cette activité.

Enfin, il serait sans doute utile de considérer l'idée selon laquelle nous sommes tous porteurs d'un vécu, d'une expérience par rapport au milieu aquatique et que, par voie de conséquences, ce vécu organise consciemment ou non notre comportement à l'égard de notre enfant.

Les séances « bébés dans l'eau » que nous organisons et auxquelles vous participerez seront, nous en sommes persuadés, bénéfiques pour votre enfant et vous-même(s).

# L'ACTIVITE BEBE DANS L'EAU

L'activité «Bébés nageurs » a pour but de faire découvrir le monde de l'eau aux enfants âgés de 4 mois à 4 ans accompagnés de leurs parents. En fonction de l'âge de l'enfant et de ses expériences, différentes phases de progression sont observées :

## ✓ **De 4 à 18 mois environ (Stade de la dépendance)**

L'enfant découvre un cadre nouveau et tout ce qui le compose (eau, lumière, espace, sonorités, jeux, etc.). Le bébé, tenu par ses parents sous les bras, le visage face aux parents, est déplacé dans l'eau latéralement en avant ou en arrière par des mouvements amples mais doux. Il peut être tenu debout ou allongé sur le dos, la tête étant soutenue par une main. Les jeux les plus adaptés, sont les tapis à trous et tous les petits jouets flottants...

Puis apparaissent les premières réactions motrices au niveau des jambes et parfois des bras : pédalages et détentes toniques des deux jambes. Le bébé est attiré par les jouets et tape souvent sur l'eau. Les jeux les plus adaptés, sont le petit toboggan Bigliss, les tapis à trous et les petits ballons....

Apprentissage de l'équilibre au moyen d'objets flottants. Les parents aident l'enfant en compensant les points de déséquilibre. Donner au bébé une frite, il bascule tout d'abord en avant et en arrière, les parents sont là pour faire le rééquilibrage. Des déplacements aideront l'enfant à s'équilibrer. Profiter de la glissade du Bigliss pour faire découvrir à l'enfant les joies du visage mouillé puis de la tête sous l'eau.

## ✓ **Vers 2 ans (Stade de l'autonomie partielle)**

Avec la frite ou bien en se servant de l'aménagement du bassin, l'enfant lâche ses parents et trouve son équilibre, au moyen du pédalage et d'un mouvement des bras. Il est alors possible d'ajouter aux jeux flottants les objets lestés pour commencer à aller ramasser un objet au fond de l'eau. De même l'enfant peut descendre le grand toboggan... bien guidé par les parents ou un maître nageur.

## ✓ **De 3 à 4 ans**

L'enfant va vers une autonomie quasi totale.

Les objets immergés au fond de l'eau favorisent le jeu de descente et de remontée de l'eau et préparent également l'apprentissage des entrées dans l'eau. Les parcours flottants, le toboggan et la cage sont de bons moyens pour donner confiance à l'enfant pour qu'il acquière définitivement son autonomie.

Avec l'aide des parents l'enfant peut commencer à évoluer dans toute la piscine et la propulsion ventrale et dorsale.

## ✓ **De 4 ans à 6 ans (non révolus)**

En respectant le rythme de l'enfant, le jeu et l'amusement, on part de la découverte du milieu aquatique : flottaison, déplacement, immersion, entrée dans l'eau, découverte de la profondeur vers une autonomie aquatique sans matériel pour finir par une initiation des nages codifiées.

## CONSEILS ALIMENTAIRES

Dans cette activité, l'enfant dépense beaucoup d'énergie. Il est indispensable de compenser ces pertes par une alimentation adaptée, ce qui lui permettra de rétablir un bon équilibre énergétique

### ✓ Avant d'aller à la piscine

Si votre bébé est réveillé 1 heure avant d'aller à la piscine, donnez-lui des sucres lents

Bouillie, lait avec farine ....si il est assez grand, lait et semoule...céréales, purée ...

Si votre bébé se réveille juste avant de partir, donnez lui plutôt des sucres rapides :

Jus de fruits, fruits en pot , sucres ...fruits...

### ✓ En sortant de l'eau

Nous vous conseillons d'emporter les repas uniquement dans des récipients en plastique (biberons, boîtes...) et d'y transvaser les petits pots.

Une collation après la séance permet de limiter le risque d'hypoglycémie (diminution de sucres dans le sang) :

Petits pots aux fruits, jus de fruits ou même du lait si il s'est réveillé avant de partir.

Des yaourts, gâteaux...

---

### Nous avons distingué 3 types d'aliments sucrés :

- Ceux contenant des sucres à assimilation rapide
  - sucre, sucres en morceaux
  - miel confiture, chocolat, bonbon, pâte de fruits...
  - lait concentré sucré, pâte chocolatée...
  - fruits (bananes, raisins secs...),
  - jus de fruits.
  
- Ceux contenant des sucres à assimilation lente
  - pomme de terre, petits pois...
  - riz, pâtes,
  - pain,
  - semoule, maïzena.
  
- Ceux contenant un mélange des deux
  - Gâteaux secs, pain d'épice,
  - brioches, croissants,
  - Farines pour bouillies,
  - Fruits au sirop, petits pots.

# LA SANTE ET LA SECURITE DE BEBE

## ✓ Les vaccinations

### **La vaccination est fortement conseillée pour participer à l'activité**

La vaccination dans le premier mois suivant la naissance est le BCG.

Le premier vaccin donné à partir du 4<sup>ème</sup> mois est le D.T.P.C. (« Diphtérie, Tétanos, Coqueluche, Polio »)

## ✓ Les contre-indications médicales

Parmi les contre-indications absolues :

Cardiopathies sévères  
ORL : Otite séreuse  
Drain tympanique  
Eczémas évolutifs  
Bronchites asthmatiformes

Parmi les contre-indications temporaires :

Enfants porteurs de plaies (impétigo, mycose...)  
Rhino-pharyngite, angine, otite...  
Mise à jour des vaccins (BCG...)

## ✓ L'hygiène

Pour bébé, le port d'un petit maillot de bain ou couche adaptée à cet effet nous permettra d'éviter tous risques de petits incidents qui entraîneraient l'arrêt de l'activité pour toutes les personnes présentes.

Pour papa et maman :

Respect du règlement intérieur.

Hygiène : seul le port du slip de bain est autorisé.

## ✓ La température de l'eau

Il existe d'importantes différences de constitution anatomiques entre les nourrissons, les enfants et les personnes adultes.

Chez le jeune enfant, nous tiendrons compte de plusieurs particularités.

La lutte contre le froid par le mouvement est pratiquement inexistante.

Seuls les phénomènes chimiques réglés par un système de thermorégulation encore rudimentaire sont utilisables d'où :

- l'importance de la température de l'eau : 32° C,
- le temps passé dans l'eau.

En dépit des précautions de température et d'alimentation, il peut arriver qu'un enfant fatigué présente dans l'eau un comportement inhabituel

Soyez attentif, un enfant présentant des signes de cyanose (pâleur, lèvres violettes, marbrures...), est un enfant qui commence à avoir froid, sortez-le de l'eau, réchauffez-le et n'oubliez pas de lui donner un petit en-cas.

## ✓ Divers

C'est le respect de ces consignes de sécurité qui permettront le bon déroulement de notre activité et une bonne adaptation de votre enfant au milieu aquatique.

Respecter l'horaire de la séance ainsi que les règles élémentaires d'hygiène et de sécurité,

Arriver 10 à 15 minutes avant la séance. Le vestiaire « femmes » accueille l'habillage et le déshabillage.

**Nous vous souhaitons maintenant, bébé, maman, papa,  
de vivre et partager tous ces moments privilégiés.**