



---

# BEBES NAGEURS

---

*L'eau n'est pas nécessaire à la vie, elle est la vie. Saint-Exupéry*



## INTRODUCTION

Ce **projet pédagogique des Bébés nageurs de 4 mois à 6 ans** doit permettre à l'enfant de s'adapter et de s'approprier un nouvel espace, le milieu aquatique, dans une sécurité affective, à son rythme, selon sa motivation, ses besoins, son plaisir.

L'activité Bébés nageurs peut être l'occasion d'un moment privilégié d'échanges et de relations entre vous, parents, et votre enfant.

Il s'agira pour vous tout d'abord d'observer, d'être à l'écoute de votre enfant afin de pouvoir lui proposer sans lui imposer des situations de découverte variées.

Naturellement, chaque enfant trouvera son rythme de découvertes et de jeux, ces moments qui nous paraissent comme du "temps perdu" sont avant tout pour lui des temps qui lui permettent de se construire.

En menant ses expériences, il s'approprie l'espace aquatique, acquiert des savoir-faire et par là même, développe son autonomie dans l'eau, de façon ludique.

Pour vous aussi, accompagnateur adulte, la possibilité vous est offerte de découvrir une nouvelle familiarité dans l'eau, ce qui vous aidera à mieux accompagner votre enfant dans son évolution.

## CADRE RÉGLEMENTAIRE

L'activité Bébés nageurs est régie par la Circulaire Périllat qui présente succinctement l'activité et ses conditions d'exercice :

- Température de l'eau entre 30 et 32°C en raison de l'immaturation du système de thermorégulation de l'enfant.
- Température de l'air ambiant accordée à celle de l'eau.
- Qualité particulière des analyses chimiques et bactériologiques de l'eau (double recyclage de l'eau avant les séances).
- Participation obligatoire d'au moins un parent dans l'eau.
- Obligation d'au moins un Maître-Nageur-Sauveteur dans l'eau (qualifié et formé à l'activité) et un MNS en surveillance.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour participer à l'activité Bébés nageurs, votre bébé doit **OBLIGATOIREMENT** :

- être âgé de **4 mois minimum**.
- être à jour de sa vaccination : deux premières injections du **DT Polio**.

Le **Certificat médical** de non contre-indication à la pratique est vivement conseillé.

Une **FICHE D'INSCRIPTION** est à récupérer à l'accueil de la piscine ou à télécharger sur notre site internet. Lors du règlement pensez aux documents demandés ci-dessus.

**Attention : sans ces documents justificatifs, nous ne pouvons pas valider l'inscription de votre enfant.**

Étant donné que nos créneaux bébés nageurs sont limités en terme de place, une **RÉSERVATION** préalable sera également nécessaire pour participer aux séances.

À partir du 1<sup>er</sup> de chaque mois, il est possible de s'inscrire pour tous les Samedis du mois en cours (*ex : le 1<sup>er</sup> Mars vous pourrez vous inscrire uniquement pour les samedis de Mars*) :

- sur place à l'accueil de la piscine
- par téléphone au 04 72 48 05 32
- par SMS au 06 14 91 08 72

**En cas d'annulation, il faut IMPÉRATIVEMENT prévenir l'accueil de votre absence afin de pouvoir dédier le créneau à un autre enfant !** Le non-respect de cette règle peut entraîner une suspension du droit d'accès à cette activité pendant une durée limitée.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

La peur de l'eau n'existe pas chez le nourrisson et le tout petit, il bénéficie d'une excellente motricité dans l'eau, il retrouve très rapidement ses réflexes natatoires.

L'activité du bébé nageur ne vise pas à apprendre la natation au nourrisson mais à l'initier au plaisir de l'eau, à être à l'aise avec la tête sous l'eau, comprendre l'équilibre dans un environnement différent. Ce n'est que vers 5-6 ans, lorsque l'enfant saura bien coordonner les mouvements de la nage et gérer son équilibre à la surface de l'eau qu'il pourra apprendre à nager.

Cette activité propose à l'enfant un espace de découverte et de familiarisation avec le milieu aquatique susceptible de permettre et de favoriser :

- Son **éveil sensoriel** : pesanteur, températures, bruits, contact de l'eau sur la peau, scintillement de l'eau.
- Son **développement psychomoteur** : lui permettre de découvrir ses limites psychocorporelles dans un espace sécurisé et contenant afin d'expérimenter leur motricité.
- Une expérience familiale enrichissante permettant de vivre un moment privilégié et exclusif avec son enfant.
- **L'Immersion** : elle fait partie de l'adaptation et de la « conquête » du milieu aquatique par les bébés nageurs. Elle s'inscrit dans les jeux, l'exploration et les prises de risques propres à chaque enfant. Elle est proposée, jamais imposée !
- **L'épanouissement** grâce à un espace de liberté afin de favoriser leur confiance en eux et leur autonomie.

*« Aide moi à agir seul, ne fais pas à ma place..., mais sois présent »*

*Maria Montessori.*

Le **JEU** représente le cœur de notre approche pédagogique, il est le meilleur vecteur d'apprentissage des bébés et enfants. Ce sont des « explorateurs » qui observent, s'étonnent, touchent, goûtent, montrent, interpellent, éclaboussent, manipulent les objets, fréquentent le bord du tapis, se penchent vers l'eau, cherchent et testent les limites. Ce sont des « scientifiques » qui comparent, analysent, déduisent, construisent des liens de cause à effets, imitent, répètent...

Un **MATÉRIEL** varié est à votre disposition, il est choisi et conçu en vue de favoriser le déplacement, la recherche d'équilibre, l'immersion par l'enfant... Le choix du matériel permet une adaptation en fonction de l'âge de l'enfant, de ses besoins et de ses envies.

Les **ÉDUCATEURS** sont présents pour vous transmettre quelques conseils, ils viendront naturellement vers vous pour vous accompagner, n'hésitez pas à les solliciter. Au-delà d'une activité de découverte et d'apprentissage (au rythme de chacun) vous allez vivre un moment unique avec l'être qui vous est le plus cher.

## ORGANISATION DES SÉANCES

L'accès dans l'établissement pour l'activité est autorisé 20 minutes avant le début du cours.

Vous aurez alors le temps nécessaire de vous préparer ainsi que votre enfant dans les vestiaires public du centre aquatique. Des matelas à langer sont à votre disposition.

L'accès au bassin ne pourra se faire qu'à partir du début de votre créneau. Attention : aucune entrée à l'eau avant le début de la session ne sera tolérée afin de respecter les usagers.

Veillez aussi à bien respecter les horaires indiqués pour les différents créneaux pour permettre un bon enchaînement des séances.

Une musique vous indiquera les 5 dernières minutes de la séance et aidera les enfants à faire une transition en douceur.

À la fin de la séance vous aurez accès à l'espace bien-être (Zone Sauna – Hammam avec transats) afin de donner une collation à votre enfant, de le réchauffer et de le changer si besoin.

<b>Samedi matin</b>		
NEMOS	4 mois – 18 mois	9h – 9h30
POLOCHONS	18 mois – 3 ans	9h35 – 10h05
MOUSSAILLONS	3 ans – 6 ans	10h20 – 11h
PIRATES	4 ans – 6 ans	11h05 – 11h45

### NEMOS :

Effectif de 10 bébés dans l'eau avec 2 parents accompagnateurs au maximum. Séance exclusivement dans le Bassin détente.

### POLOCHONS :

Effectif de 10 bébés dans l'eau avec 2 parents accompagnateurs au maximum. Séance exclusivement dans le Bassin détente.

### MOUSSAILLONS :

Effectif de 10 bébés dans l'eau avec 2 parents accompagnateurs au maximum.

Créneau ouvert aux fratries dans la limite du respect de la tranche d'âge 3 – 6ans.

Début de séance dans le Grand bassin (20-30min car eau à 28°C) avec aménagement du bassin et parcours moteur, puis 15-20min dans le Bassin détente.

### PIRATES :

Effectif de maximum 10 enfants **SANS** les parents.

Ce groupe est ouvert sur la base du volontariat de l'enfant, proposé d'une séance à l'autre pour ceux les plus à l'aise dans l'eau et prêts à se détacher des parents. La séance est animée par un MNS, plus un en surveillance. L'objectif étant, à travers une histoire, de rendre les enfants autonomes sur un parcours équipé de matériel afin de les initier à l'aisance aquatique.

L'**Aisance aquatique** vise une expérience positive de l'eau et une adaptation au milieu aquatique : l'entrée et la sortie de l'eau, l'immersion, la découverte de la flottaison, la capacité à modifier la forme de son corps dans l'eau, à s'y orienter ainsi qu'à pouvoir s'y déplacer 10 mètres pour rejoindre le bord du bassin sont autant d'étapes de sa construction.

Début de séance dans le Grand bassin (20-30min car eau à 28°C) avec aménagement et parcours, puis 15-20min dans le Bassin détente.

## PRÉCONISATIONS

### Avant la séance

Le **port de couches aquatiques** et **maillots de bains** conformes au règlement intérieur de la piscine (short de bain INTERDIT).

La **douche savonnée** est OBLIGATOIRE avant la baignade ! *En effet, si l'hygiène des baigneurs n'est pas respectée, il faut ajouter du chlore pour traiter l'eau et pour compenser cet apport, ajouter également de l'eau dans le circuit (froide évidemment ...). Ce qui entraîne la production de trichloramines toxique présents dans l'air qu'il faut éliminer ensuite par ventilation (d'air frais évidemment ...) d'où des dépenses supplémentaires.*  
Donc : **meilleure hygiène = eau plus chaude !**

## Pendant la séance

Tout d'abord il convient de faire un point sur les préconisations du temps de baignade en fonction de la température de l'eau et de l'âge de l'enfant :

Température de l'eau	Age	Temps dans l'eau
32°C	Avant 18 mois	30min
	18 mois – 2 ans	30min à 45min
	3 ans – 6 ans	45min à 1h
30°C	Avant 18 mois	Contre-indiqué
	18 mois – 2 ans	30min
	3 ans – 6 ans	45min
29°C	Avant 18 mois	Contre-indiqué
	18 mois – 2 ans	Contre-indiqué
	3 ans – 6 ans	30min

Enfin il faut connaître les **premiers signes de refroidissement** : baisse d'activité, pleurs inexpliqués, pâleur puis enfin cyanose (bleuissement) des lèvres ou des extrémités, imposant une sortie de l'eau IMMEDIATE de l'enfant et son réchauffement (douche chaude, enveloppement avec serviette, séchage) ainsi qu'une alimentation rapide.

## Après la séance

À la fin de la séance, il est important d'hydrater votre enfant et de lui donner une **collation**. Pensez à l'apporter à **chaque séance** !

L'absence de réserves énergétiques et l'absence d'un système de thermorégulation mature chez le jeune enfant mettent en avant la nécessité d'une alimentation adaptée pour couvrir les pertes énergétiques dues au refroidissement et à l'activité motrice.

Dans cette perspective, consommer avant et après la séance :

- Aliments contenant des sucres à assimilation rapide : miel, confiture, chocolat au lait, bonbons, nougat, pâtes de fruit, lait concentré sucré, pâte chocolatée, fruits (bananes, raisins secs) et jus de fruit.
- Aliments contenant des sucres à assimilation lente : pommes de terre, petits pois, riz, pâtes, pain, toasts, biscottes, semoule, etc.
- Aliments contenant un mélange de sucres rapides et lents : gâteaux secs, pain d'épice, brioches, croissants, petits pains au lait, fruits au sirop, petits pots aux fruits.

*Vivre des moments de plaisir partagés et d'échanges intenses, où l'on donne du temps au temps, où l'échec n'existe pas et où les réussites sont toujours celles de l'enfant.*

Claudi PANSU