Bébé Bulle, apnée reflexe

Face à face, découverte

Moment douceur, flottaison dorsale

NEC

Nautique Entente Châlonnaise

<u>Les samedis matins</u>
<u>de 10h30 à 11h15</u>
<u>Piscine Aquacité à Fagnières</u>
Pour les enfants de
4 mois à 4 ans

NAUTIQUE ENTENTE CHALONNAISE

Téléphone : 03 26 65 73 23
E-mail natation.nec@wanadoo.fr

Site de la N.E.C :
http:// www.abcnatation.fr/sc/070510454

Info Pratique

Les cours de bébé nageur améliorent le développement affectif, moteur et relationnel, en plus d'améliorer la sécurité de votre enfant dans l'eau.

Instant privilégié en famille

Définition de l'activité " bébé nageur "

Plus que de leur apprendre à nager et à en faire des champions avant l'heure, il s'agit d'accompagner l'éveil des tout-petits
En effet, lorsque l'on parle de bébé nageur, l'aspect psychologique est très fort.
On cherche à lui apporter un bien-être, à lui faire découvrir de nouvelles sensations, des activités motrices, tout en lui apportant une confiance en lui. Il apprend ainsi à jouer et à s'épanouir et s'essaie à l'autonomie.
Le fait de prendre conscience d'un environnement différent de celui de tous les jours est important. Dans l'eau, l'enfant adopte un comportement moteur différent, s'adapte à de nouveaux repères, découvre des postures et des mouvements inédits, et apprend à contrôler sa respiration
Tout en développant le goût pour les activités physiques, la piscine est également un lieu de socialisation.
La natation est à la fois un sport individuel et de groupe.
Sécurisé par ses parents, l'enfant observe, imite, puis va au-devant des autres enfants.
Les activités se font en groupe, en présence d'un des deux Parents, et avec un maître-nageur sauveteur
L'eau, avec ses caresses à même le corps, devient un nouveau terrain de jeu.

Du plaisir à l'état pur ! A la piscine, bébé n'apprend pas à nager mais à jouer, à s'épanouir en faisant tout seul et à son rythme mille et une expériences. Sans bouée ni ceinture ou brassards.

La découverte de l'eau passe par 4 grands thèmes qui s'imbriquent les uns dans les autres au fil des activités.

- Découvrir l'eau, soi-même et les autres
- Entrer dans l'eau
- Flotter, se déplacer
- Aller sous l'eau

Ils s'amusent en s'éveillant à des nouvelles sensations.
Dans l'eau, l'enfant adopte un comportement moteur différent de celui au sol : il s'adapte à de nouveaux repères, il découvre des postures et des mouvements inédits, il apprend à contrôler sa respiration.
L'enfant développe un goût pour l'activité physique, prend plaisir à devenir autonome, et gagne certainement une bonne dose de confiance. Cet environnement stimulant favorise son développement psychomoteur.
Pour beaucoup d'enfants, la piscine est également l'occasion d'entrer en contact avec la société. Rassurés par la présence de leurs parents, les enfants s'imitent, s'observent, se cherchent, s'affrontent et participent à des jeux collectifs.
Cette socialisation précoce favorise la qualité des relations futures.
C'est aussi l'occasion pour les parents et les enfants de se retrouver pour jouer ensemble et de partager de nouvelles expériences.

L'idée est de laisser libre cours à des moments d'échange et de partage privilégiés entre l'adulte et le bébé. L'objectif est d'accompagner l'enfant dans cette quête d'autonomie au sein de l'élément liquide.

La prise de contact avec l'eau s'effectue dans les bras de maman. Bébé suit des mouvements latéraux puis verticaux pour le plonger dans l'eau jusqu'au niveau de sa bouche.
Une fois rassuré, il peut être allongé dans l'eau. Il est ensuite plongé dans l'eau rapidement sans être lâché.

Cette étape de l'immersion est essentielle pour lui car il va accepter peu à peu ce grand saut dans l'inconnu, apprivoiser ce nouvel élément. Automatiquement, bébé retiendra sa respiration pour ne la reprendre qu'en dehors de l'eau. Il faut, là aussi, beaucoup de délicatesse dans les gestes et d'encouragements de la part des parents.