

L'association plaisirs de l'eau  
vous présente

**le livret de Bébé nageur**

avec la complicité de bébé.



<http://plaisir-de-leau.wifeo.com>

# BIENVENUE à l'association

## Plaisirs de l'eau

Notre objectif est de faire aimer l'eau à bébé sachant qu'il a connu le milieu amniotique dans sa vie prénatale.

Un contact précoce avec le milieu aquatique permet au jeune enfant de garder l'habitude du contact avec l'eau.

Ce livret va vous guider pour profiter au mieux des séances bébés nageurs.



# Maman, papa comment me préparer ?

## Avant ma première séance :

- Pensez à faire baisser l'eau de mon bain petit à petit quelques semaines avant de venir à la piscine de manière à se rapprocher de 30° pour éviter les chocs thermiques.

## Avant de venir à la piscine :

- Faites-moi manger une demi-heure avant le bain afin que je puisse mieux supporter la température.
- Gardez moi un complément de repas et un dessert (compote, lait chaud, aliments sucrés, jus de fruit etc.... pour me redonner des calories à la sortie du bain) que vous me donnerez dans la zone réservée en haut des gradins. Vous y trouverez un micro-onde (n'hésitez pas à demander à un animateur où il se trouve).

## Précautions de santé :

Maman, papa vous devez fournir un certificat médical attestant que je suis apte à la pratique d'une activité en milieu aquatique.

Je dois être à jour de mes vaccinations.

Si je suis malade et contagieux, je reste sagement à la maison en me languissant de m'amuser à la piscine.

Et j'y retourne dès que je serai guéri.

## Hygiène :

Le règlement sanitaire actuel sur l'hygiène et la sécurité des piscines me permet sans risque de pratiquer l'activité aquatique.

Pour contribuer à lutter contre les vilains microbes et bactéries :

- Papa, maman prenez une douche avant d'entrer dans l'eau.
- utilisez les vestiaires pour vous déshabiller.
- ne vous baladez pas autour du bassin avec des vêtements.
- vous pouvez tranquillement me mettre mon maillot de bain dans les gradins.
- passez dans le pédiluve.
- utilisez une serviette sur les matelas à langer qui se trouvent à disposition dans les gradins où vous pourrez poser nos affaires.
- prévoyez un sac plastique pour y jeter mes couches dans les poubelles prévues à cet effet (poubelles bleues mises dans les vestiaires et aux pieds des gradins).
- séchez moi soigneusement et surtout mes oreilles après mon bain.

# Ma première séance

## Allez maintenant je suis prêt !!! C'est l'heure d'aller dans l'eau .....

Faites le tour du bassin avec moi pour que je me familiarise avec les odeurs, les lumières, le bruit, les copains les autres familles et les animateurs.

Tout d'abord, maman, papa prenons le temps soyons « **zen** » !!!

Je peux être accompagné de mes sœurs et frères.

Maman, papa c'est le moment de rentrer dans l'eau et de vous mouiller jusqu'au niveau des épaules puis de me prendre dans vos bras.

## ca y est !!! Enfin mon premier contact avec l'eau...

Observez moi, mes expressions, mon sourire, mes grimaces. Mes mains sont-elles ouvertes ou plutôt fermées... Mon regard ... vos yeux dans mes yeux .....

Ne me serrez pas trop mais soutenez moi !!!

N'ayez pas peur car autrement j'aurai peur !!

Je suis peut être un bébé mais je suis une personne, je vous entends et je vous comprends...

Soyez positif et évitez de me dire « n'aie pas peur » « ce n'est pas grave »...

L'immersion ne présente aucun danger pour moi sauf si je ressens votre angoisse.

## Libre de choisir :

Maman, papa ne me comparez pas avec d'autres enfants chacun va à son rythme.

Si je bois l'eau ne dramatisez pas.

Aidez-moi à agir seul en ne me serrant pas trop juste en m'accompagnant.

Ne faites pas à ma place mais ne soyez pas absent.

Soyez sécurisant tout en me laissant agir.

Laissez-moi choisir d'entrer dans l'eau sans contrainte « rien ne sert de courir il faut partir à point ».

Le plus important c'est que j'arrive à jouer dans l'eau à prendre du plaisir... d'ailleurs c'est pour ça que vous avez décidé de m'inscrire à l'association « plaisirs de l'eau ».

Mes animateurs ont mis des objets, des jouets, des structures à ma disposition (tapis toboggan, ballons, jouets flottants cages, frites...) merci de m'aider à en prendre soin.

Ce matériel est très enrichissant pour les volontaires et peut être traumatisant pour les autres. La peur et le dégoût de l'eau peuvent en résulter donc allons y tranquillement.

Je n'ai pas besoin de bouées et de brassards (ils me rendent passifs car ils sont fixes). Ces objets de flottaison ne sont pas nécessaires car j'ai suffisamment de possibilité de soutien pour mes déplacements.

Les frites, sur un temps limité, m'offrent un moyen actif de me soutenir mais ce que je préfère avant tout ce sont les bras de ma maman et de mon papa.



## **Mon besoin de verticalité et de mouvements :**

Ne contrariez pas mes besoins de verticalité ça fait plusieurs mois que j'essaye de me mettre debout.

Assis debout sur le dos, le ventre, chacun fait comme il veut, vous verrez à mon regard et à mon attitude (ouverte ou repliée) qui vous renseigneront sur mon aisance et mon plaisir.

C'est vous qui allez me stimuler et bien sur les jouets m'aideront aussi à me déplacer.

Du fait de mon faible poids dans l'eau, je pourrai rapidement prendre appui sur mes jambes et tenir sur vos mains grandes ouvertes. Cet appui doit se préparer dès mon arrivée à la piscine par des touchers sous mes pieds. Mes animateurs seront là pour vous montrer et pour vous guider tout au long des séances.

Mes premières élévations ne doivent pas durer très longtemps pour ne pas fatiguer mes jambes. Dès que j'ai réussi à sentir cet appui, je prends vite la position verticale. Je découvre de nouvelles sensations, une nouvelle situation et une liberté qui se veut grandissante.

Vos mains ne doivent pas se fermer sous mes pieds (emprisonnement et freinage de liberté) mais grandes ouvertes afin que je puisse lever un pied quand je le désire. Je pourrai aussi me tenir sur une seule jambe car j'aime le déséquilibre.

Ne me laissez pas immobile dans l'eau j'ai vite froid. Si vous me déplacez en position dorsale ou ventrale, grâce à la caresse de l'eau sur mon corps, je me réchauffe.

## **Mon besoin d'affection :**

Je me sépare de mes parents en m'éloignant dans les bras des animateurs. Mais j'ai besoin de recharger mes batteries en retournant régulièrement dans les bras de papa et maman.



C'est mon autonomie affective que je construis. C'est grâce à cette relation privilégiée que je prends confiance et que je vais développer mon autonomie aquatique.

## Immersion :

La grande étape que papa et maman vous souhaitent me voir faire et en même temps c'est celle qui vous angoisse le plus...

Pas d'inquiétude je mettrai la tête sous l'eau quand je serai prêt et que je le désirerai.

Maintenant si je mets la tête sous l'eau après une glissade du toboggan ou lors d'une petite chute du tapis ou du bord de l'eau, ne vous précipitez pas, souriez restez calme et **zen**...

Faites-moi confiance, je m'adapte et me voilà à nouveau dans vos bras. C'est comme pour apprendre à marcher, mettre la tête sous l'eau est une nouvelle expérience et quelle expérience !!!!!

Mes animateurs sont là pour vous aider et vous guider.



L'eau représente pour ma famille et moi une réelle source d'épanouissement et de plaisirs sans contrainte ; en respectant quelques règles d'hygiène de sécurité et de liberté de choisir, de décider et de me mouvoir.

