

Lausannestrasse 2, 3280 Murten

Tel: 026 672 36 36

Fax: 026 672 36 39

www.schwimmbad-murten.ch

info@schwimmbad-murten.ch

Inscription Online à partir du 13.02.20, 10.00 h

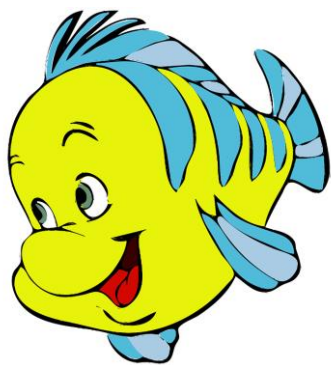
(Tel: 026 672 36 34 oder 026 672 36 36)

Bébé nageur Eveil à l'eau Natation infantine

Température de l'eau 33° C

Monitrices : Madame Jacqueline Rohrbach
Madame Michaela Lerch

L'assurance incombe aux participants/tes



Page 2 : Quel est le but cours ?
Que révèle ou bannit le cours ?

Page 3 : Comment se comporte l'enfant dans
l'eau ?

Page 4 : Informations importantes
vaccination / infections / allergies
Tenue de bain : le maillot classique
Que faut-il prévoir pour le bain ?

Page 5 : De quoi faut-il encore tenir compte
dans l'eau ?

PROGRAMME 2020 Bébé nageur – Eveil à l'eau Natation infantine

Bloc 1 :

22.02.2020 – 16.05.2020 (10x)

22.02./29.02./07.03./14.03./21.03./28.03./25.04./
02.05./09.05./16.05.20

Tarifs :

Bloc 1 : 10 x Fr. 14.-- = Fr. 140.—

Le prix du cours s'entend sans billet d'entrée
(Adultes : Fr. 8.--)

Horaires :

SA 10.00 – 10.30 h. (18 à 24 mois)

SA 10.35 – 11.05 h. (24 à 36 mois)

SA 11.10 – 11.40 h. (3 à 3.5 ans)

SA 11.45 – 12.15 h. (8 à 12 mois)

SA 12.20 – 12.50 h. (4 à 7 mois)

SA 12.55 – 13.25 h. (4 à 5 ans)

SA 13.30 – 14.00 h. (24 à 36 mois)

SA 14.05 – 14.35 h. (12 à 18 mois)

SA 14.35 – 15.05 h. (8 à 12 mois)

Sous réserve de modifications!

Langue : français / allemand

Règlement :

La nourriture n'est **pas autorisée** dans les vestiaires,
hormis : les biberons. Veuillez quitter la zone de douche
les **pieds secs**, afin de ne pas mouiller la zone vestiaires.

Hygiène: la piscine dispose d'un dosage automatique de
chlore: moins (bien) nous nous douchons, plus nous
véhiculons de germes dans l'eau, le dosage de chlore est
par conséquent plus élevé.

**Il est important, que l'enfant soit brièvement douché
chaud après le bain, enveloppé dans une serviette de
bain et étreint quelques minutes (repos).**

Notre shop propose un vaste choix de culottes de bain,
maillots de bain, accessoires de natation, jeux d'eau, etc.

Pour les parents, Le cours a pour objectif de stimuler et encourager à établir une relation privilégié avec leur enfant en se baignant et barbotant dans un bassin.

Pour l'enfant, le bain dans un bassin non-nageur est pour ainsi dire le prolongement de la baignoire. Ici il découvre, l'odeur de l'eau, la sensation, comment s'éclabousser etc. le voyage de la découverte commence maintenant : la flottaison, l'apesanteur et une foule de possibilités de mouvement s'y ajoute.

Les enfants devraient avoir maintes opportunités d'entrer en contact avec d'autres enfants, et les parents créer également de l'espace et du temps pour faire connaissance.

Avec ce cours, nous souhaitons également créer un havre de paix, dans une époque trépidante. L'objectif primordial n'est pas la contrainte, mais le BIEN-ETRE. BIEN-ETRE et SERENITE dans l'eau, l'instant ludique, curieux et imagitatif.

Par exemple, que les bébés – contrairement à nous adultes – par leur sensation et perception sont toujours dans le PRESENT. Je pense qu'il y a ici une part de mystère, pourquoi nous, adultes, sommes autant fascinés par les bébés.

Ce que révèle ou bannit le cours ?

Le cours montre essentiellement l'attitude physiologique correcte, à partir de laquelle, l'équilibre, jeux de flottaison et barbotage évolueront. La façon de maintien est choisie de telle sorte que l'enfant dispose de suffisamment de liberté de mouvement, resp. stimule sa motricité.

Nous débutons par le maintien à la verticale (maintien du corps) pour aller progressivement dans la position ventrale et dorsale (maintien sandwich, porteur, ludique, le lac des cygnes, canapé, flottant). Avec par moment, une chansonnette, une ronde, un jeu aquatique. Le bord du bassin invite la cigogne, le pingouin et le pirate. Nous apprenons à nous servir d'accessoires aquatiques et terminons par des jeux dits du sac à dos et de glisse.

Les bébés sont-ils plongés dans l'eau? Non. Il peut arriver, que de sa propre initiative, l'enfant mette son nez dans l'eau ou sur une impulsion glisse du bord du bassin. Pourquoi? Parce que c'est la curiosité/l'envie de l'enfant. Nous vous rassurons, le temps, où les cours rimaient avec lancé de bébé dans le bain est bien révolu.

Le cours n'est pas destiné à ce que l'enfant apprenne à nager plus tôt, plus vite voire mieux. Il n'est pas dit que l'enfant trouve toujours le même plaisir pour les activités aquatiques. C'est un fait, que certains enfants entre 1 et 3 ans n'aiment pas être plongés dans l'eau. A ce stade ils préfèrent barboter dans une patageoire.

Le comportement et les préférences des enfants sont toutes différentes et il est important pour nous de respecter cette individualité. De sorte qu'il est toujours fascinant d'observer la façon dont l'enfant aborde les différentes étapes d'accoutumance à l'eau. Elles se reconnaissent au schéma suivant:

Réactions / signaux corporels: au début l'enfant réagit de manière plutôt timide et prudente; il recherche le contact physique de la maman ou du papa, les poings sont serrés, les épaules légèrement rentrées, bras et jambes restent pratiquement figées et le regard plutôt critique.

Peu à peu l'enfant se trémousse, les poings s'ouvrent, les mains battent la surface de l'eau et agrippent les jouets. Les enfants se libèrent de l'étroite étreinte, mais apprécient de retrouver le contact sécurisant.

Un message est envoyé lorsque l'enfant réagit en rétractant les jambes ou en pleurant. Par ex. «il y a trop de bruit pour moi, c'est trop froid, c'est étrange...», «tout va trop vite», «ça ne me plaît pas (pas encore)». C'est alors à nous adultes, de décrypter les besoins de l'enfant et réagir en conséquence. Nous sommes alors tenus de faire preuve de patience: cela en vaut toujours la peine! C'est parfois difficile: les autres enfants sont déjà dans leur élément et barbotent en tous sens, pendant que son propre enfant est toujours agrippé à soi. Patience, ne rien brusquer, préférer adopter une attitude rassurante envers son enfant.

Lorsque la phase du «petit singe accolé» s'est transformée en une «grenouille aquatique», l'enfant préfère un soutien libre et non contraignant. Il aura beaucoup plus rarement recours au soutien étroit de la maman ou du papa.

Ce qu'il faut savoir sur **la flottaison ventrale et dorsale:** alors qu'un bébé âgé de 5 mois étirent ses quatre membres tout à son aise et apprécie l'état d'apesanteur, un enfant à l'âge de marcher à quatre pattes n'apprécie que modérément la position sur le dos. Ceci est le facteur lié au développement : la position ventrale est la position initiale pour apprendre à ramper et plus tard marcher. C'est pour cette raison que l'enfant, à partir de 5-6 mois, se retourne du dos sur le ventre. Là non plus, il ne faut rien forcer et proposer uniquement la position dorsale.

Un autre signal corporel, lorsque vers la fin du cours, l'enfant mâche ses petits poings et reste inactif, ce qui revient à dire «j'en ai bientôt assez» ou «j'ai froid, je souhaite sortir».

Chaque enfant réagit différemment à la **douche** (faire couler l'eau chaude sur la tête et le corps), c'est une question d'habitude. Il est recommandé que l'enfant puisse partager cette expérience dès le début.

Vaccination / infections / allergies

Il est raisonnable de s'abstenir de fréquenter le cours durant 1 à 2 jours pour suivre l'évolution de la réaction au vaccin.

En cas d'infection aiguë (cou, oreilles, bronches), le cours est annulé, de même en cas de muguet. Il n'est pas nécessaire de renoncer au plaisir de la baignade dans tous les cas de rhume.

De par notre expérience, si vous doutez que votre enfant puisse participer, ou non, à la séance, nous vous conseillons volontiers. La décision finale – ou de votre pédiatre – vous appartient.

Le chlore est indispensable dans l'eau, car il tue les bactéries. Correctement Dosé, l'ajout de chlore est sans risque – même pour la peau de bébé.

Particulièrement en période de saison froide, il faut veiller à ce que l'enfant puisse se réchauffer assez longtemps à l'air chaud de la piscine, après le bain.

En général, les enfants qui fréquentent la piscine ne sont pas plus exposés au refroidissement que les autres. La plupart des infections nous sont transmises par contact avec d'autres personnes – en particulier dans les espaces clos.

Tenue dans l'eau : le maillot de bain classique

Selon le règlement de piscine, même les tout petits doivent revêtir un maillot de bain. Pour des raisons d'hygiène, il est n'est pas autorisé d'introduire un pot d'aisance dans l'eau. Si vous craignez l'incident, munissez votre enfant d'un maillot qui soit bien ajusté à la taille et aux jambes. Les couches traditionnelles ne sont pas adaptées à la baignade, car elles sont absorbantes, réduisant ainsi la flottaison.

Et pour la maman? Un bikini ou un maillot de bain, selon l'envie.

Et pour le papa? Un caleçon de bain.

De quoi aurez-vous besoin ?

Pour l'enfant : maillot de bain, serviette pour le sécher couche de rechange + evt. un sac pour les couches usagées, biberon d'eau/thé.

Pour soi : Vêtement et serviette de bain.

Évitez de faire prendre **un grand repas** à l'enfant directement avant le cours. Il ne doit pas non plus être affamé. Disposition identique pour le sommeil : dans la mesure du possible, l'enfant doit **être reposé**, un enfant fatigué perd vite l'envie de s'ébattre dans l'eau.

Immersion en douceur

Que ce soit à la piscine intérieure, extérieure, au lac ou à la mer, l'enfant a besoin de temps pour se familiariser à son nouvel environnement. Le mieux serait de s'asseoir au bord jusqu'à ce que l'enfant montre des signes d'intérêt à faire un pas de plus. Plus longue et consciente sera l'observation, mieux ce sera.

Surface de l'eau

Les épaules de l'enfant doivent être constamment recouvertes d'eau. C'est uniquement de cette façon que l'enfant perçoit la sensation de l'eau. En outre, l'eau est l'aide idéale pour faire flotter l'enfant.

Maintenir le contact visuel

Pour être au niveau des yeux de l'enfant – précisément lors de l'exercice du lac des cygnes ou du sandwich – il convient de plier les genoux. Pourquoi? Parce que nous pourrions mieux observer l'expression de l'enfant, mais parce que l'enfant préfère lire sur votre visage plutôt que d'examiner votre décolleté et enfin parce que l'on peut grimacer ou faire résonner divers sons en faisant des bulles dans l'eau.

Ingurgiter involontairement de l'eau

Il arrive sans cesse, surtout en position ventrale, l'eau arrivant au niveau du menton, que la prochaine vaguelette remplisse la bouche ouverte: l'enfant suffoque et tousse. On le tapote quelques fois sur le dos en lui parlant calmement. Tousser avec lui aide, car les enfants nous imitent. Les enfants apprennent rapidement comment réagir correctement après avoir ingéré un flot d'eau. Mais cela nécessite un entraînement. Avaler quelques petites tasses n'est pas si terrible.

La vitalité est communicative

Après la première phase d'accoutumance, dès que l'enfant se sent bien confiance, il est prêt à se laisser gagner par la vitalité des adultes. Plus les parents apportent de vitalité dans l'eau et dans leurs mouvements, plus la vitalité se propagera sur l'enfant.

PS :

Si tout au long du cours vous n'avez pas bien compris une chose quelconque, veuillez-vous renseigner auprès de la monitrice. Cela nous facilite la tâche, car nous ne pouvons pas toujours reconnaître à votre expression, si vous souhaitez, ou non, être accompagné.