

Bébés nageurs (18 – 36 mois)

En quelques mots :

L'activité des bébés nageurs ne vise pas à apprendre la natation mais à initier le bébé au plaisir de l'eau. Elle est excellente pour favoriser la motricité, la confiance et l'autonomie de l'enfant. Elle permet notamment d'appréhender un nouvel environnement.

Votre enfant apprend à se sentir à l'aise dans et sous l'eau. Il devient confiant grâce à l'exploration et au soutien que vous lui apportez.

L'eau agit comme un révélateur de l'éveil de l'enfant, de ses progrès, également de ses angoisses et de sa capacité à les dépasser. C'est une expérience enrichissante qui permet de vivre un moment privilégié et exclusif avec votre enfant.

Le déroulement :

Votre enfant évoluera dans une eau à 32°C, vous serez conseillé par un maître-nageur à votre écoute.

La prise de contact avec l'eau s'effectue en douceur, dans les bras de maman ou papa. L'enfant s'amuse à son rythme en découvrant mille et une expériences : jeux, toboggans, ballons, frites ...

Pour que votre enfant se sente bien, restez vous-même détendu pour ne pas lui transmettre vos inquiétudes.

Quelques conseils pour pratiquer vos séances :

Assurez-vous de toujours être à la même hauteur que l'enfant avec les épaules sous l'eau.

Ce que l'enfant fait, le parent devra également le faire afin de l'encourager. N'hésitez pas à imiter votre enfant (immersion, déplacements, jeux...)

A cet âge, l'entrée dans l'eau seul en sautant ou en glissant sur un toboggan est possible.

Il va pouvoir marcher là où il a pied pour trouver son équilibre, ne le tenez pas, restez juste à côté pour assurer sa sécurité. Il peut se déplacer en autonomie sur des petites distances avec une ou deux frites.

L'immersion pour récupérer des objets au fond de l'eau, là où il a pied peut devenir un jeu. Mais attention l'enfant n'a pas conscience du danger.

Parfois à cet âge, la crainte de l'eau ressurgit. C'est une phase normale dans l'apprentissage des enfants. Revenez à des jeux simples, sans le brusquer (évituez les phrases décourageantes).

Informations pratiques :

Vous trouverez une nurserie dans les vestiaires afin de changer facilement votre enfant.

- Prendre une douche savonnée avant la séance pour garder la qualité de l'eau (des chaises hautes pour les douchés sont à votre disposition).
- Apporter des couches spéciales piscine.
- Prendre une serviette sèche/peignoir pour la sortie du cours pour vite se réchauffer.
- Bien essuyer les oreilles et les cheveux de bébé.
- Après l'effort le réconfort, prendre un petit encas !

Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc

82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches

04 50 58 12 32

centre.aquatique@sallanches.fr - www.sallanches.fr