



# BÉBÉS NAGEURS

5 MOIS > 5 ANS



DE SEPTEMBRE À JUIN  
LES DIMANCHES ENTRE 9H ET 10H30

**Piscine Municipale Jean Langet**

Rue Charles Maher, 17300 Rochefort  
05.46.99.02.22





# SOMMAIRE

## 1/ Les premiers pas

- La confiance
- Prendre le temps
- La durée d'activité
- Finir en beauté

## 2/ Les activités durant la séance

- Pour les plus petits
- Pour les plus grands

## 3/ Le rôle des parents

- Pendant la séance
- Après la séance

## 4/ Les modalités d'inscription

- Composition du dossier
- Fiche de renseignements



Venez découvrir les « Bébés nageurs » avec votre enfant âgé de 5 mois à 5 ans dans une eau chauffée à 32°C .

L'activité se déroule le dimanche matin entre 9h et 10h30 de septembre à juin dans le petit bassin aménagé.

## 1/ Les premiers pas

L'importance de la première fois : c'est la situation qui détermine les représentations référentes de l'enfant. Elles le suivront tout le long de son histoire avec l'eau. Cette histoire est celle d'une découverte, d'un nouveau milieu plein de couleurs, de nouvelles sensations.

Les éléments clés de la réussite :

- **La confiance** : Votre enfant va la trouver dans votre regard bienveillant, blotti dans vos bras ce qui l'aidera à franchir la barrière de l'inconnu.
- **Prendre le temps** : Il est nécessaire de se décontracter, de le laisser accumuler des sensations dans, voire même hors de l'eau dans un premier temps.
- **La durée de l'activité** : Les limites de la résistance au froid sont visibles par une perte de coloration cutanée. Ainsi, le temps de la séance, selon la situation (âge, niveau d'énergie... confiance), variera d'une dizaine à une trentaine de minutes.
- **Finir en beauté** : Une bonne douche chaude dans vos bras suivie d'un apport de sucre qui lui permettra de retrouver un équilibre physiologique, sans oublier de le féliciter par la chaleur de vos sourires.

## 2/ Les activités durant la séance

L'action de l'enfant va naturellement vers la nouveauté, par curiosité et par mimétisme. Vos encouragements et félicitations lui apporteront le soutien nécessaire à son bon épanouissement.

L'équipe des MNS de la piscine est disponible pour vous orienter à tout moment sur des jeux et sur l'utilisation du matériel mis à votre disposition.

De plus, des ateliers et des parcours sont également mis en place. N'hésitez pas à nous interroger sur les objectifs qui peuvent y être développés.

### **a) Pour les plus petits**

- Faire en sorte d'avoir votre regard face au sien pour le rassurer.
- Alternier les positions sur le ventre et sur le dos dans vos bras ou avec du matériel.
- Veiller à garder au maximum l'enfant immergé jusqu'aux épaules, l'eau étant plus chaude que l'air.
- Lors d'un saut ou d'une descente du toboggan, laisser l'enfant s'immerger complètement, le rattraper sans signe de stress et avec douceur.
- Laisser le goûter l'eau et mettre les objets à sa bouche.
- Le but est de s'amuser et de passer un bon moment en famille.

### **b) Pour les plus grands**

- C'est le bon moment pour favoriser la participation sur les parcours.
- Ne pas vouloir absolument lui apprendre à nager, il le fera tout seul. L'enfant est là pour découvrir le milieu aquatique par le jeu et acquérir un début d'autonomie.
- Le but pour les grands étant de s'orienter vers la perte d'appuis plantaires, s'allonger et commencer à se déplacer. Les notions d'équilibre et de déséquilibre sont très importantes.
- Pour finir la séance, pour les plus courageux, le grand toboggan ouvrira à 11h45 une fois le matériel pédagogique rangé.

## **3/ Le rôle des parents**

Habituer doucement et progressivement le bébé à avoir le visage mouillé, ainsi que la tête dans l'eau au fur et à mesure des séances. Il faudra aussi stimuler les flottaisons et de manière générale, prendre du plaisir et s'amuser.

### **a) Pendant la séance à la piscine :**

- Rassurer bébé, le féliciter, l'encourager.
- Apporter une sécurité affective en maîtrisant son étonnement, sa peur.

- Instaurer le jeu et l'amusement.
- Faire participer les deux parents à tour de rôle.
- Laisser de l'autonomie à l'enfant.
- Se faire confiance.



## **b) Après la séance à la piscine :**

- Sécher bébé (toujours sortir bébé de l'eau avec une serviette car il glisse)
- Pencher lui la tête d'un côté puis de l'autre pour évacuer l'eau restante dans les oreilles.
- Le rhabiller chaudement.
- Lui donner à manger.



## 4/ Les modalités d'inscription aux Bébés Nageurs

Pour inscrire votre enfant à l'activité des Bébés nageurs, vous devez nous faire parvenir votre dossier complet à l'accueil de la piscine.

### Le dossier doit comporter :



- 1 – La fiche de renseignements dûment remplie ;
- 2 – Un certificat médical de non contre-indication datant de moins d'un mois ;
- 3 – Les attestations de vaccinations : (copie du carnet)  
D.T. Polio 2<sup>ème</sup> vaccination minimum obligatoire.

Pour participer à l'activité, vous devez vous acquitter de votre droit d'entrée valable pour 2 adultes et l'enfant soit :

- à la séance ;
- forfait de 12 séances valable 1 an.

Tarif	Rochefort	hors Rochefort
La séance	10,70 €	14,80 €
Forfait 12 séances	96,30 €	133,20 €





# BÉBÉ NAGEUR

## FICHE DE RENSEIGNEMENTS



### L'enfant :

Nom ..... Prénom .....  
Sexe .....  
Date et lieu de naissance : .....

### Les parents :

Père

Mère

Nom  
.....

Nom  
.....

Prénom  
.....

Prénom  
.....

Profession  
.....

Profession  
.....

Adresse  
.....  
.....  
.....  
.....

Adresse  
.....  
.....  
.....  
.....

Téléphone  
.....

Téléphone  
.....

Observations : .....

Fait à : ..... le .....

Signature des parents :



## **Piscine Municipale Jean Langet**

Rue Charles Maher, 17300 Rochefort

05.46.99.02.22

