

BÉBÉ NAGEUR, UNE ACTIVITÉ IDÉALE POUR ÉVEILLER LES SENS



Et si on inscrivait notre tout-petit à des cours de bébé nageur ? À la fois ludique et agréable, cette activité permet de lui donner le goût de la baignade et de développer ses capacités motrices en toute sécurité. Les cours de bébé nageur permettent aux tout-petits d'acquérir progressivement une véritable aisance aquatique favorisant leur développement.



Document

Les cours de bébé nageur ont de plus en plus de succès auprès des jeunes parents. Évoluant déjà dans un milieu aquatique dans le ventre de sa maman, le nourrisson apprécie généralement beaucoup le contact avec l'eau, dans lequel il parvient à se mouvoir facilement et à se détendre. Pour que bébé soit confiant, autonome et plein de vie, ce type d'activité d'éveil sensoriel a tout bon !

Le bonheur est dans la piscine

Ces cours n'apprennent pas aux tout-petits à nager mais constituent plutôt une familiarisation au milieu aquatique qui peut être proposée aux enfants dès 4 mois et jusqu'à 5 ou 6 ans. Cette pratique est aujourd'hui strictement encadrée et centrée sur le lien parent/enfant, ainsi que sur le plaisir et le désir de ce dernier (on ne l'oblige pas à s'immerger entièrement dans l'eau s'il n'en a pas envie par exemple). Elle a plusieurs objectifs : d'abord affectif, puisqu'elle travaille sur la confiance entre les parents et le bébé ; éducatif, par le développement psychomoteur et social du nouveau-né ; et enfin préventif, car les séances permettent au bambin d'avoir des réflexes de survie et diminuent les risques de noyade.

Favoriser la motricité et l'autonomie

Ces cours aident encore le petit enfant à expérimenter de nouvelles sensations et à découvrir d'autres univers. En apportant une sensation de bien-être, l'eau apparaît comme une protection, une sorte de seconde peau qui permet au bébé de comprendre plusieurs notions. Il prend alors conscience de la délimitation de son corps (extérieur/intérieur) et de ses nombreuses capacités, mais aussi de l'environnement et du monde qui l'entoure, notamment à travers l'élément aquatique, les différents jouets mis à sa disposition, ainsi que les autres participants. En plus de stimuler sa motricité et d'être ludiques pour lui, ces séances encouragent donc son envie d'exploration et par là même son autonomie.

Un moment privilégié avec les parents

Le cours de bébé nageur permet également aux parents de passer un moment complice avec leur bout de chou, loin du foyer familial. Autant pour bébé que pour vous, c'est une expérience enrichissante. Lors de la séance, la maman et/ou le papa donnent tout leur temps à leur bambin, sans penser à rien d'autre ou être distrait par une autre tâche, ce qui renforce leur complicité. Bébé expérimente en douceur une nouvelle chose, soutenu par les bras rassurants de ses parents : c'est le bonheur pour lui ! En outre, participer à une nouvelle activité en groupe permet au tout-petit d'interagir, voire de jouer avec d'autres enfants, ce qui ne peut que favoriser sa sociabilisation.

Déroulement d'une séance

Une séance de bébé nageur dure généralement entre 30 minutes (pour les tout-petits de moins de 18 mois) et 1 heure (pour les plus grands), et s'effectue en groupe. Son contenu est fait de jeux et de découvertes et vise des acquisitions clefs, comme la position verticale (à partir de 5-6 mois), l'orientation (se tourner pour faire face par exemple), le déplacement (grâce à un pédalage de jambes) ou encore l'immersion. Vous évoluez ainsi dans l'eau avec votre bambin en suivant les consignes de l'intervenant, qui vous montre les exercices à effectuer. Votre rôle est de soutenir bébé mais de le laisser agir par lui-même, en respectant son rythme. Ne le

forcez jamais à faire quelque chose, veillez à ce qu'il prenne plaisir et ne se mette pas en danger. Soyez attentif et repérez les signes de peur ou de froid. Dès que vous ne le sentez pas à l'aise, n'insistez pas et sortez-le de l'eau. "

20minutes, 02/05/2025

Bébé nageur, une activité idéale pour éveiller les sens

Compréhension écrite

Exercice 1 : Questions simples

1. À partir de quel âge un bébé peut-il participer aux cours de bébé nageur ?
2. Quel est l'objectif principal de ces cours ?
3. Pourquoi le bébé se sent-il bien dans l'eau ?
4. Que permet cette activité pour le lien parent-enfant ?
5. Combien de temps dure en général une séance de bébé nageur ?
6. Quel est le rôle des parents pendant la séance ?
7. Cite une compétence que le bébé peut acquérir pendant les cours.
8. Que faut-il faire si le bébé semble mal à l'aise pendant la séance ?

Exercice 2 : Vrai ou Faux – Justifie si c'est faux

1. Les cours de bébé nageur apprennent aux bébés à nager comme les adultes.
2. L'activité est basée sur le plaisir et le respect du rythme de l'enfant.
3. Les cours sont réservés aux enfants de plus de 5 ans.
4. Ces séances peuvent aider à prévenir les noyades.
5. Il est conseillé de forcer le bébé à aller sous l'eau pendant les exercices.
6. Le contact avec l'eau peut aider le bébé à mieux connaître son corps.

Vocabulaire

Exercice 3 : Associe les mots du texte avec leur définition

Mots ou expressions	Définitions à associer
1. Sensoriel	A. Déplacement du corps dans l'espace
2. Psychomoteur	B. Activité qui aide à grandir et à apprendre
3. Sociabilisation	C. Qui est lié aux sens (le toucher, la vue...)
4. Motricité	D. Fait de vivre avec d'autres, d'interagir
5. Éveil	E. Développement lié à l'esprit et aux mouvements

Débat

1. Penses-tu que les bébés peuvent vraiment apprendre quelque chose dans l'eau ? Pourquoi ?
2. Est-ce que tu trouves que cette activité est utile pour les enfants ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
3. Connais-tu d'autres activités pour les tout-petits qui sont bonnes pour leur développement ?
4. As-tu déjà fait de la natation quand tu étais enfant ? Quel souvenir en gardes-tu ?
5. Penses-tu que cette activité est plus bénéfique pour les enfants ou pour les parents ?
6. Est-ce une bonne idée de faire des activités en groupe avec un bébé ? Pourquoi ?
7. Penses-tu que les bébés doivent être très surveillés dans l'eau, même si ce sont des cours spéciaux ?
8. Est-ce que tu recommanderais cette activité à de jeunes parents ? Pourquoi ?
9. Est-ce que toutes les familles peuvent avoir accès à ce type d'activité ?
(*Tarifs, lieu, accessibilité...*)
10. Selon toi, les enfants d'aujourd'hui font-ils assez d'activités physiques ? Pourquoi ?

Jeu de rôle

Proposez un dialogue pour les situations suivantes

- Un parent hésitant et un moniteur de bébé nageur convaincu
- Un couple de parents qui ne sont pas d'accord sur l'utilité de l'activité
- Une discussion entre deux amis qui comparent les activités pour enfants