Préparer l'avenir

Autor(en): **Steffen, Helene**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995571

Nutzungsbedingungen

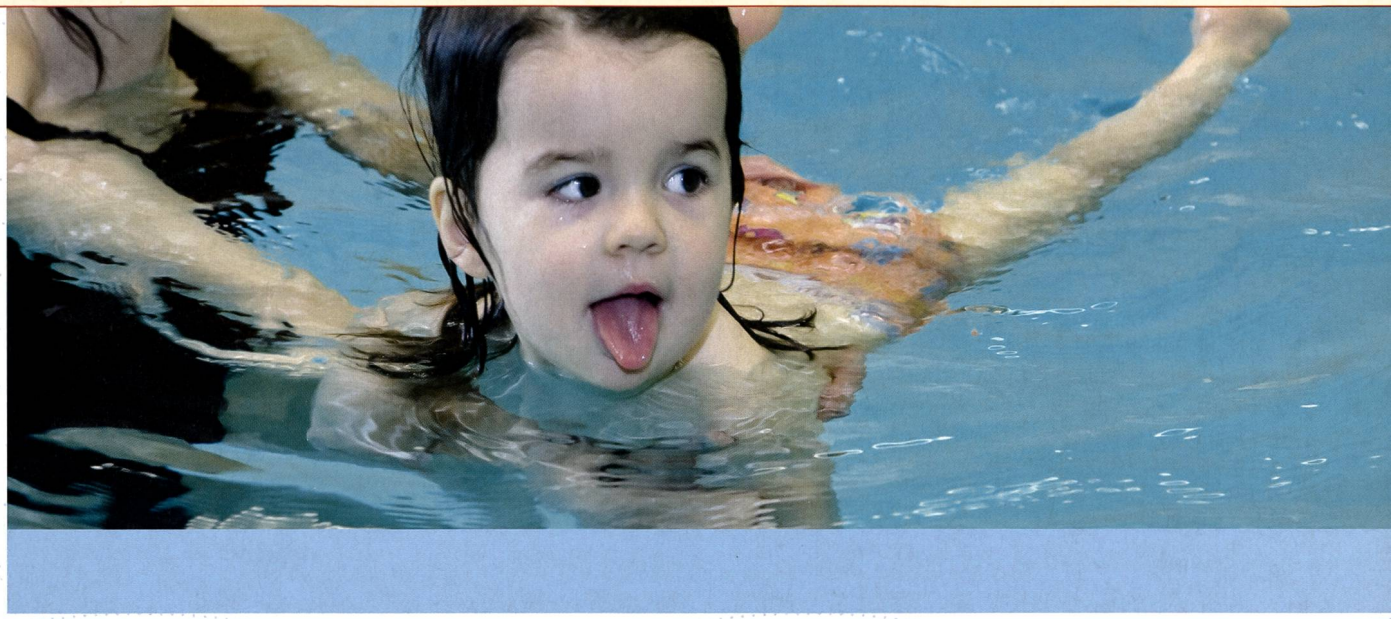
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Préparer l'avenir

Il n'y a peu de spectacles plus intenses que celui d'un bébé s'ébattant dans l'eau. Compte-rendu d'un cours d'accoutumance à l'eau.

Texte: Helene Steffen; photo: Francesco Di Potenza

▶ A tout juste deux ans, Léa est un vrai poisson. Enthousiaste, elle roule sur le matelas pneumatique, traverse un tunnel de tapis à quatre pattes, éclabousse et barbote joyeusement, saute sans retenue depuis le bord de piscine, la tête en premier. Puis elle regagne le bord du bassin, se hisse en s'agrippant au bras de son père. Léa n'en a jamais assez: un nouveau bond, quelques mouvements de pédalage énergiques, la tête sous l'eau, puis hors de l'eau, des rires et à nouveau les bras de papa.

Un monde extraordinaire

Depuis l'âge de quatre mois, Léa se rend avec ses parents aux cours destinés aux bébés. Au début, elle n'était pas très active. Elle appréciait avant tout la présence rassurante de papa et maman dans une ambiance chaude. Portée par cette eau qui lui accorde soudainement une liberté de mouvement sans limite, Léa découvre aussi de nouvelles sensations, comme cette eau qui glisse sur la peau. Ces expériences aquatiques agréables, acquises dans les premiers mois de sa vie, sont des empreintes indélébiles. En permettant à leur fille de vivre ces moments-là, les parents de Léa posent en effet les bases d'un futur apprentissage de la natation fructueux car reposant sur des expériences positives.

Cahier de route modulable

L'apprentissage de la natation n'est pas en soi l'objectif de ces cours. Pour cette raison, la notion de bébés-nageurs est inappropriée, bien qu'elle soit malheureusement fortement ancrée dans notre société. Certes, Léa fait déjà l'expérience de certains éléments techniques de la natation comme glisser, flotter, se propulser et respirer. Mais ces premières ébauches de mouvement et propositions de jeux sont toujours adaptées au développement moteur et mental de Léa; le cahier de route diffère en effet d'un enfant à l'autre. Il est donc important pour les monitrices de composer leur cours en fonction des besoins individuels de chaque enfant et de rassurer les parents inquiets ou de freiner leurs ardeurs s'ils sont trop ambitieux.

Initiation progressive

Léa prend confiance en découvrant de manière ludique les propriétés physiques de l'eau – la flottabilité et la résistance. Dans cet élément, Léa peut y assouvir son besoin de bouger. Mener à bien un exercice – courir sur un radeau et plonger par exemple – donne du courage et éveille l'envie d'explorer des contrées inexplorées. Léa renforce ainsi sa confiance en soi et ses capacités motrices, non seulement dans l'optique des futurs cours de natation mais aussi pour son développement personnel. La relation parents-enfant s'en retrouve aussi intensifiée. Ces cours ont en outre un effet positif sur le développement physique des enfants en bas âge, notamment au niveau du renforcement des muscles et de l'activation du système cardio-vasculaire. Moralité: cette activité ludique et plaisante s'intègre parfaitement dans la vie d'un bébé, soit parce que les parents souhaitent partager des moments complices avec leur enfant, soit parce qu'ils désirent lui offrir les bases nécessaires à un futur apprentissage de la natation.

Expérience indispensable

A la faveur de ces premières expériences aquatiques et positives, Léa est désormais prête pour franchir l'étape suivante et suivre les cours d'accoutumance à l'eau, puis de natation. Léa ne se préoccupe toutefois pas de ces considérations. A ses yeux, l'eau est seulement synonyme de plaisir! Quelques mouvements de pédalage énergiques pour s'accrocher au bras de papa, trois ou quatre autres pour saisir la balle qui flotte, un effort pour sortir du bassin, un autre pour lancer la balle et finalement un nouveau plongeon... C'était la septième fois que Léa se rendait à la piscine. //

› *Helene Steffen est responsable de la formation aqua-baby.ch de swimsports.ch.*
Contact: helen.steffen@gmx.ch
www.aqua-baby.ch