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

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 10 (2008)

Heft: 3

Artikel: Préparer l'avenir

Autor: Steffen, Helene

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995571

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

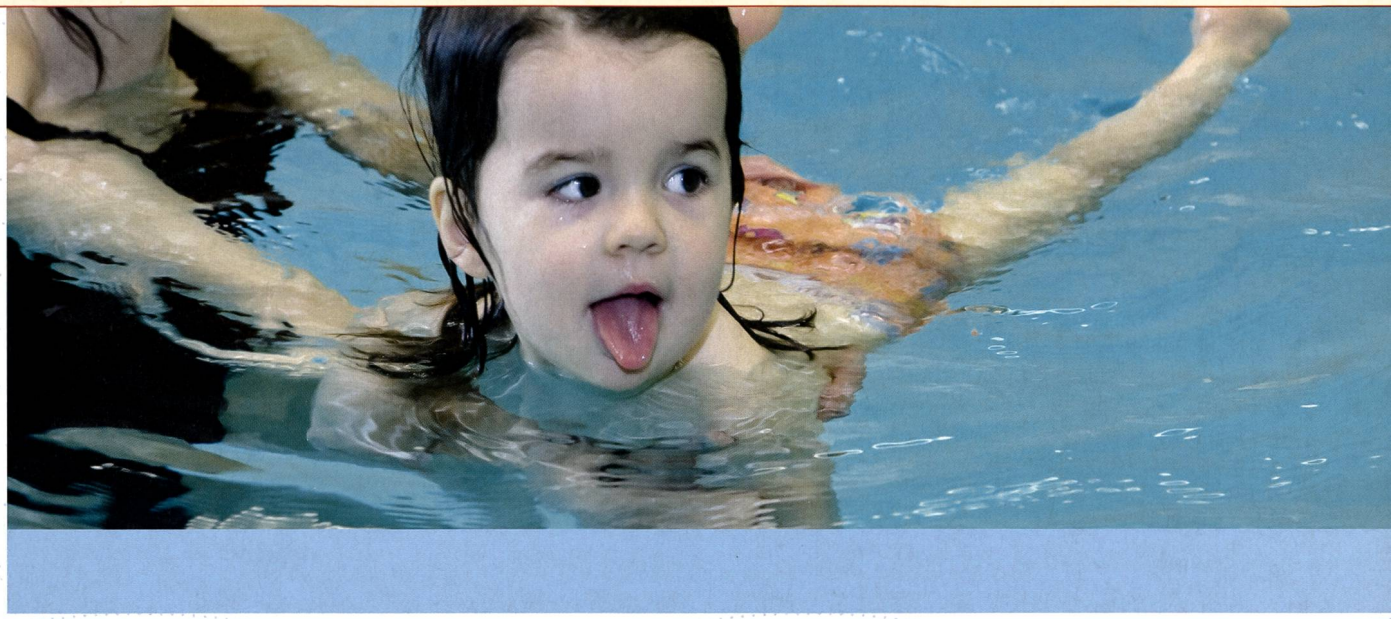
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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