

Bébé nageur et développement psychomoteur

Lorsque l'enfant né, il perd son enveloppe utérine et tout ce qui la constitue. On constate également que chez un nouveau-né, le bain est un moment de détente et d'apaisement. De plus, le nourrisson n'a pas la peur de l'eau et il bénéficie d'une excellente motricité dans l'eau et laisse apparaître rapidement des réflexes natatoires.



Bébé nageur : définition

L'activité du bébé nageur ne vise pas à apprendre la natation au nourrisson mais à l'initier au plaisir de l'eau, à lui faire découvrir de nouvelles sensations mais aussi à stimuler son développement psychomoteur.

Bébé nageur et psychomotricité

Pour nager, il faut avoir des mouvements parfaitement coordonnés. Ce n'est que vers cinq ans que l'enfant saura bien coordonner les mouvements de la nage et gérer son équilibre à la surface de l'eau.

L'activité du bébé nageur favorise :

- la motricité
- la confiance
- l'autonomie
- l'éveil sensoriel (pesanteur, températures, bruits, contact, scintillement de l'eau)

De plus, le contact de l'eau permet de stimuler les récepteurs de la sensibilité, de mieux ressentir son corps dans sa globalité et par conséquent favorise le développement psychomoteur. En effet,

lorsqu'on "sent" bien son corps, on l'utilise mieux!

La sensation d'apesanteur a également un intérêt majeur : le corps subit moins de contraintes ce qui donne à l'enfant une sensation de liberté et d'espace. Par conséquent, on stimule ses capacités spatio-temporelles.

Renforcer le lien parent/enfant et la vie de relation

Autant pour bébé que pour vous, l'activité de bébé nageur permet de vivre un moment privilégié et exclusif avec votre enfant, à l'abri des sollicitations extérieures.

Votre bébé apprend à se sentir à l'aise dans et sous l'eau. Il devient confiant grâce au soutien que vous lui apportez. On favorise par cette activité la relation avec les parents mais aussi avec l'environnement (autres personnes et milieu).

Apprentissage aquatique

L'apprentissage aquatique doit être fonction du développement psychomoteur de bébé. Pour cela, on distingue plusieurs stades :

- De 4 à 6 mois : apprentissage de l'équilibre. Premier contact avec l'eau sur un tapis
- De 6 mois à 1 an : immersion en sautant dans l'eau depuis le tapis pour rejoindre ses parents. Les bébés se mettent facilement en apnée.
- Vers 1 an : la crainte de l'eau ressurgit, et l'enfant préfère alors les jeux au bord de l'eau. Il convient alors de ne pas le brusquer.
- Vers 15-16 mois : l'équilibre se travaille avec une bouée.
- Vers 2 ans : Différents modes d'entrée dans l'eau sont proposés : toboggans, tunnels, etc. Il aime généralement sauter dans l'eau et être réceptionné sous l'eau dans les bras.
- Vers 3 ans : il commence à sortir seul la tête de l'eau et à faire quelques mètres seul pour vous rejoindre.
- Vers 5 ans : il coordonne et contrôle ses mouvements et sait prendre des appuis dans l'eau. L'apprentissage de la natation proprement dit peut commencer.

Contre indications

Il existe quelques contre-indication à l'activité de bébé. Les plus fréquentes sont :

- blessures suintantes (eczéma, plaie, bouton de varicelle)
- infections contagieuses (verruques, molluscum).
- otite séreuse.

Cette liste n'est pas exhaustive ; il est indispensable de prendre l'avis du pédiatre qui établira un certificat médical de "non contre-indication à la pratique de l'activité bébé nageur".

Certains pédiatres mettent en garde les parents sur la pratique du bébé nageur. En effet, la piscine favorise la transmission de maladies infectieuses telles que les infections du nez, de la

gorge ou des oreilles voire de la peau.

Conseils

Il est conseillé de faire prendre un bain ou une douche à bébé avant l'activité.

Il vaut mieux le faire manger au moins une heure avant afin d'éviter une hypoglycémie ou des régurgitations lors de ses sauts répétés dans l'eau.

Pour les bébés asthmatiques, il est possible de suivre l'activité, avec beaucoup de vigilance.

Après la séance, votre bébé sera certainement très fatigué et vulnérable au froid donc attention à bien le couvrir en sortant de la piscine.

La pratique de l'activité bébé nageur favorise ainsi le développement psychomoteur de bébé tout comme d'autres activités tel que le massage bébé. Pour en savoir plus, contactez-nous.