

# Fiche Conseils



Les animateurs (*parents volontaires bénévoles qui peuvent suivre une formation avec la FAAEL*) seront chargés de vous aider à passer les meilleurs moments dans l'eau avec votre enfant.

## Conseils d'alimentation

Afin de compenser la perte de chaleur que l'enfant subit au contact de l'eau, vous devrez l'alimenter avant et après la séance.

Les aliments qui donnent de la chaleur sont appelés SUCRES, il en existe trois sortes :

- ✗ Favoriser les apports de **sucres mixtes** : gâteaux secs, pain d'épice, croissant, farine pour bouillie, fruits au sirop, petits pots de fruits.
- ✗ Les **sucres rapides** : sucreries, miel, confiture, chocolat, nougat, pâte de fruit, lait concentré sucré, fruit, jus de fruit.
- ✗ Les **sucres lents** : pâtes, semoule, maïzena, pain, biscottes.

Voici trois exemples pour vous guider :

- ✗ Votre enfant prend son repas juste avant la séance : au cours de celui-ci donnez-lui un sucre rapide, puis un autre à sa sortie de l'eau.
- ✗ Votre enfant prend son repas 1 heure ou 2 avant l'activité : au cours de celui-ci donnez lui un sucre lent et avant et après la séance un sucre rapide.
- ✗ Votre enfant va prendre son repas juste après l'activité : donnez-lui un sucre rapide juste avant la séance.

## Conseils pour la baignade

Votre enfant se baignera avec son maillot de bain et cela lui permettra de vivre « un moment » sans couche, moment rare et apprécié d'autant plus.

Il semble important de savoir que la température extérieur du corps (*la peau*) du jeune enfant est de 33°C et que la perte de chaleur peut être d'environ 1°C toutes les 10 minutes pour cela nous vous demandons de ne pas faire trop durer le bain (*environ 20 min*).

Il faut que le bébé ait mangé avant la séance et il faut lui donner un goûter après la séance car la déperdition en chaleur est rapide chez les tout-petits.

Bien le couvrir de la tête aux pieds avec la serviette.

### Pour les 6 mois à la marche (4 pattes ou debout)

Accepte de se faire bercer en position dorsale dans les bras ou posé sur une natte flottante. Cependant la position dorsale sera très souvent refusée car l'enfant à cet âge recherche souvent une certaine verticalité.

Il peut-être posé, couché à plat ventre sur un tapis, ou assis sur un autre plus épais.

L'important, c'est que l'adulte se mette à la hauteur de son enfant, regard en regard ; car sur terre les enfants sont toujours à une distance démesurée de leurs parents tandis que là, il y a un tête à tête qui s'instaure et c'est la sécurisation.

Immerger l'enfant jusqu'aux épaules pour ne pas qu'il ait froid.

Sur le tapis, l'enfant va passer des roulades dos-ventre-dos au ramping dans lequel il pourra se saisir et manipuler les jouets qui sont à sa disposition.

Si les mouvements de l'enfant font que le bébé tombe dans l'eau, **le reprendre calmement** avec des gestes très doux, le prendre contre vous pour que l'enfant se sente en sécurité et le féliciter (*ne pas lui communiquer sa peur*).

### **12 à 18 mois**

Le prendre dans ses bras, le laisser s'accrocher à soi, on est comme un arbre sur qui l'enfant se repose.

Les parents doivent préserver les initiatives de l'enfant. Petit à petit, il prendra de l'autonomie et cherchera à s'accrocher à une frite, à un montage avec des barres et des rondelles...

S'intéresse à son image, utilisation du miroir.

Aime jouer à la balle, cacher des objets.

Les jeux d'aspersion, mouiller la tête de l'enfant permet de faire une approche de l'immersion.

S'amusera au ponceau, toboggan semi flottant..., des bras des parents, du bord... il découvre sa 1<sup>ère</sup> immersion. **L'immersion ne doit pas être forcée ou contrainte.** Il ne faut pas mettre l'enfant en situation de déséquilibre qui aboutira à l'immersion.

Les descentes glissées à mi hauteur du toboggan, d'un radeau, (*les enfants ont souvent plus peur de la chute que de l'immersion*), précèdent le « pas en avant » puis les sauts. Elles sont plus douces et mieux vécues dans un premier temps par l'enfant.

S'il y a immersion, celle-ci doit être complète (*cheveux inclus*) pour que le réflexe glottique s'effectue. C'est un vieux souvenir de la vie fœtale qui empêche la pénétration de l'eau dans les voies respiratoires à condition que l'enfant se sente à l'aise, que le rythme de sa progression dans l'eau soit respecté, à chacun selon son audace.

Ne pas toujours rester trop proche de l'enfant pour lui laisser de l'autonomie.

Ces séances lui permettront d'enrichir ses sensations motricielles (*important quand l'enfant a un handicap*).

Il ne s'agit pas à l'enfant d'apprendre à nager mais d'acquérir une aisance dans l'eau. Cette autonomie doit se faire par le plaisir de façon ludique.

### **18 mois à 3 ans**

On peut lui mettre les brassards, mais éviter de les mettre toute une séance, il est important que l'enfant sente l'eau le porter, sente la résistance de l'eau, il sera encouragé à faire du pédalage pour rester à la surface ou apprendra à se déplacer sous l'eau.

A califourchon sur un cheval ou une frite, s'asseoir sur une frite apprend l'équilibre.

### **Les grands : à partir de 5 ans.**

Ils commencent à prendre des risques calculés, aller d'un tapis à l'autre sans l'aide de matériel.

On peut mettre une ceinture en diminuant progressivement le nombre de flotteurs 5, 4, 3...

Le pont de la rivière Kwaï peut permettre pleins de jeux : le traverser sans tomber, ajouter des obstacles dessus : rondelles, frites ....., traverser le pont en tenant des rondelles superposées dans une main, dans 2 mains...

Faire un parcours avec la corde et les ventouses.

Glisser sur le toboggan léger qu'on place au bord du bassin.

Tenir en équilibre sur une frite avec les pieds.

Radeaux : se tenir debout, aller à l'abordage d'un autre radeau

Faire une cabane avec les tapis.....

<b>Si vous voulez un jeu pendant la séance et qu'il n'est pas sorti, vous pouvez demander à le sortir</b>
<b>N'oubliez pas d'aider à ranger le matériel en fin de séance.</b>
<b>Merci.</b>