



# *Bienvenue à l'éveil aquatique*

---

*Yamile Caceres*

*Université Populaire de Fribourg*

*Année 2023-24*

# Programme

- Présentation personnelle
- L'éveil aquatique?
- La piscine et locaux
- Le déroulement d'une séance
- En cas d'empêchement
- Foire aux questions

# Votre monitrice

**Yamile Caceres**

**079.219.39.81**

**yamilecaceres1992@gmail.com**

**Compétition de natation  
Brevet sauvetage Pro Pool  
J+S Natation  
J+S Kids  
Aquagym Swimsports  
Aquababy Swimsports  
10 ans d'enseignement**



# L'éveil aquatique?

- Méthode développée par Leni Moll, 1986: École de l'eau
- Différence entre les bébés nageurs et l'éveil aquatique?  
-> La position dorsale de sécurité vs l'aisance aquatique
- Une pratique basée sur le jeu et l'accompagnement de la cellule familiale
- Une base pour le futur apprentissage de la natation: éveiller et entretenir habileté du bébé dans l'eau
- Un accompagnement personnalisé des parents: offrir un espace d'expérimentation aquatique sécurisé et sécurisant



# L'éveil aquatique à l'Unipop

- 3 sessions durant l'année: automne, hiver, printemps-été
- Réinscription pour la session suivante nécessaire
- Si maladie ou empêchement: possibilité de rattraper dimanche / mercredi



# Les locaux

- Piscine de la Fondation Les Buissonnets, Fribourg
- Parking > Entrée principale > couloir extérieur
- Entrée piscine: laisser chaussures
- Il faut passer par la porte centrale jaune (bouton d'ouverture sur la droite) pour accéder au vestiaire
- Possibilité de changer les bébés dans cet espace
- Gauche pour les mamans / Droite pour les papas



# Le bord du bassin

- Piscine à 32° degrés (bassin rond): attention, escaliers!
- Piscine à 27° degrés (bassin carré) : attention, descend (au fond, environ 1m45 de profondeur)
- Merci de ne pas aller dans la piscine avant votre séance d'éveil !
- Possibilité de venir au bord du bassin pour regarder avant la séance / depuis la baie vitrée
- Possibilité de rester au bord du bassin (bien emmitouflés! ) pour la tétée ou boire une boisson chaude (en biberon)
- Aucune nourriture acceptée au bord du bassin (sauf la tétée )



# Avant la séance

- Arriver avec une avance confortable
- Se changer dans les vestiaires (maillots / combinaisons)
- Maillots: possibilité de prendre une combinaison néoprène pour les parents et les enfants
- Venir au bord du bassin et signer la feuille de présences (banc sur la gauche)
- Se doucher juste avant d'entrer dans l'eau et venir dans la piscine pour la séance
- Matériel mis à votre disposition pour la séance: jouets, planches, frites, ponceau,





# Le déroulement d'une séance

- Séances ont des thèmes: la savane, le cirque, l'océan etc
- Séances sont rythmées par des chansons (fonction de minuteur et de changement « d'exercice »)
- Créer une forme d'habitude: se réjouir et se préparer (un adulte accompagne toujours l'enfant, en cas d'empêchement un parrain/marraine, grand-parent peut venir à la place des parents)
- Exercices avec le matériel sous forme de jeux



# Maladie ou empêchement

- Écrire un petit message ou mail (réponse après la séance): 0792193981, yamilecaceres1992@gmail.com
- En cas de maladie infectieuse ou fièvre : pas l'éveil aquatique ce jour-là...
- Possibilité de remplacer une séance un autre jour (mercredi / dimanche)
- Pas de possibilité de rattraper une séance sur une autre session

Questions ?

Merci de votre attention !

