

Bienvenue à l'éveil aquatique

Yamile Caceres

Université Populaire de Fribourg

Année 2023-24



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 personnalité des parents: offrir un espace d'expérimentation aquatique sécurisé et sécurisant





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



Les locaux

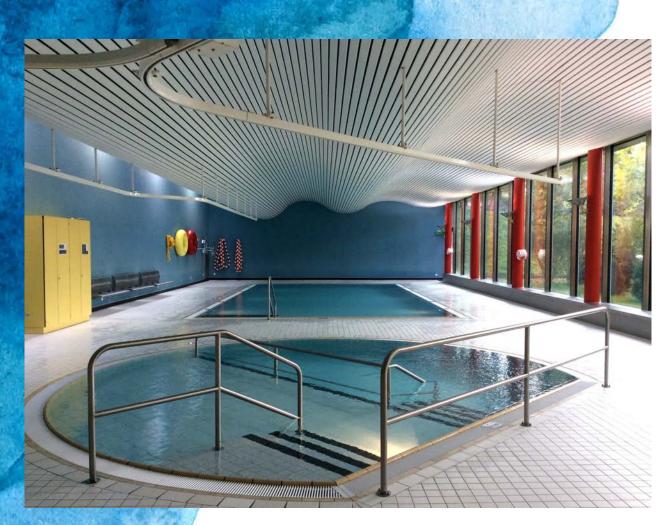
- Piscine de la Fondation Les Buissonnets,
 Fribourg
- Parking > Entrée principale > couloir extérieur
- Entrée piscine: laisser chaussures
- Il faut passer par la porte centrale jaune (bouton d'ouverture sur la droite) pour accéder au vestiaire
- Possibilité de changer les bébés dans cet espace
- O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





