

Bébés Tritons Brestois

Nager, grandir, s'épanouir



L'ASSOCIATION BÉBÉS TRITONS BRESTOIS



Depuis plus de trente ans, les Bébés Tritons Brestoïis proposent une activité aquatique familiale. Implantés à Brest, ils permettent à un large public d'appréhender l'eau d'une façon différente.

Sa pédagogie unique est principalement tournée vers un lien parent/enfant mis en avant par l'eau et toutes les possibilités offertes par ce milieu si propice aux jeux et aux nouvelles découvertes.

Durant les séances, l'enfant apprend à se familiariser avec l'eau dans un contexte familial, le parent devenant animateur de son enfant avec l'aide d'un maître-nageur spécialisé. A partir de 6 ans, les enfants découvrent les techniques de la natation qu'ils vont explorer pendant deux années, puis à 8 ans, ils s'initient à la plongée. Pour toutes ces activités, le parent reste l'animateur de son enfant.

L'association est organisée autour de nombreux rendez-vous annuels qui permettent aux parents de rencontrer ses membres, mais aussi de mieux comprendre sa philosophie et d'appréhender le développement de leur enfant dans l'eau.



Les deux rendez-vous indispensables sont :

- **la rentrée des parents dans l'eau** dédiée aux nouveaux parents ,
- **les 4 ateliers pédagogiques** destinés aux parents ayant un enfant moteur (> 2 ans).

L'association propose également aux femmes enceintes de la gymnastique aquatique pendant et après leur grossesse

SA PHILOSOPHIE

Elle s'appuie sur les théories de Raymond Catteau et Jocelyne Brocco. **Raymond Catteau** a travaillé sur une approche originale de la natation se basant sur les notions de corps flottant, corps propulseur et corps projectile.

Jocelyne Brocco, quant à elle, propose une méthode d'apprentissage de la communication particulière qui se base sur les idées suivantes :

- simplifier la relation à soi et la relation aux autres,
- apprendre à dire, comment dire, à qui le dire, à quel moment le dire.



Aux Bébés Tritons Brestois, les deux stages principaux permettent, en s'appuyant sur les théories de M. Catteau, de comprendre ce que vivent nos enfants et nous-même dans l'eau.

Grâce à ces principes, des jeux ont été imaginés pour permettre aux enfants de passer de la réalité terrestre à la réalité aquatique dans un esprit ludique et non contraint.



Les thématiques de Mme Brocco, nous permettent de nous appuyer sur deux idées fortes, pour faire comprendre à l'enfant ce qu'on lui propose dans les activités aquatiques :

- **donner une seule consigne à l'enfant lors d'un jeu de découverte de l'eau,**
- **soutenir l'enfant dans ce qu'il sait faire ou ce qu'il accepte de faire.**

La combinaison des deux principes permet de développer des séances ludiques et sans stress.

Les enfants peuvent alors découvrir les réactions de leur corps dans l'eau, milieu qui va, au départ, bouleverser tous leurs repères acquis lors de leurs expériences terrestres.

CONSEILS

HYGIÈNE

- **La douche savonnée pour tout le monde** (enfants et parents) **est obligatoire** avant de rentrer dans la piscine, limitant ainsi l'utilisation de chlore dans la gestion des impuretés de l'eau.
- **Le port du bonnet est obligatoire pour tous**, parents et enfants.
- **Les couches piscines sont interdites.** L'enfant doit être muni d'un maillot de bain classique.
- En cas de déjections dans l'eau de la piscine, le parent doit aussitôt sortir l'enfant et prévenir le maître-nageur. Le maximum d'eau souillée doit être évacué, le plus rapidement possible, par la goulotte. L'enfant peut être posé à même le carrelage qui est chauffé le temps du nettoyage.

ALIMENTATION

- **AVANT LA PISCINE :**
Ne pas donner de jus de fruits à votre enfant. Une heure avant, un "sucre" à combustion lente (bouillie, semoule lactée et sucrée) ou un très bon petit déjeuner.
- **A LA SORTIE DE L'EAU :**
Le bain a occasionné une déperdition de chaleur, il faut donc des aliments contenant du "sucre" à combustion rapide (ex : jus de fruit, compote, biberon, gâteau...).
Le goûter doit avoir lieu dans le sas d'entrée pour éviter la propagation de bactéries dans l'eau.



PRATIQUES

- Pour permettre à tous de pouvoir suivre une séance, **les horaires doivent impérativement être respectés.** Les vestiaires sont accessibles 15 minutes avant le cours et doivent être libérés 20 minutes après.
- Des matelas à langer sont mis à disposition en extrémité du bassin.
- La piscine Buisson est uniquement équipée de vestiaires collectifs et mixtes.
- **Les objets en verre sont INTERDITS** dans l'enceinte de la piscine.
- Les parents aident à la mise en place et aux rangements des structures de jeux.

CONSIGNES PÉDAGOGIQUES

- Prenez le temps d'observer l'enfant. **Gardez vos épaules et les siennes dans l'eau pour qu'il se sente flotter.**
- Répétez plusieurs fois les actions. **Ne brûlez pas les étapes.** Pensez à ne donner qu'une seule consigne à la fois.
- Respectez l'envie de l'enfant de faire ou de ne pas faire, encouragez-le.
- Laissez l'enfant choisir son entrée dans l'eau (en rampant, à 4 pattes, en sautant...).
- Parlez à l'enfant de la piscine durant la semaine. Préparez votre enfant à votre/son changement de physionomie (bonnet de bain, absence de lunettes).



- Le(s) parent(s) sont un exemple pour l'enfant. Les appréhensions ou phobies que vous pouvez ressentir pour l'eau seront fortement ressenties par votre enfant.
- **La progression de votre enfant ne sera pas linéaire et ne suivra pas obligatoirement la chronologie proposée dans ce livret ou l'âge indiqué.** Cet âge est là à titre indicatif. Son évolution sera davantage liée à la quantité et la variété de ses expériences aquatiques qu'à son âge.
- L'association incite les familles à faire des activités d'apprentissage inter-familles au cours des séances. Suivant les étapes, votre enfant recevra peut-être plus facilement les conseils ou propositions d'exercices d'autres parents ou les sollicitations d'autres enfants.

Terminez sur une réussite : si l'enfant vit, en fin de séance, une situation désagréable, laissez-lui le temps de vivre quelque chose de plaisant.



AVANT LA PISCINE



Dans la baignoire, bébé se plaît. Il a parfois besoin d'avoir les pieds en contact avec le bord, pour se rassurer. Une de nos mains contre sa tête a le même effet.



Bébé grandit, laissez-le taper des mains sur l'eau, s'éclabousser et pourquoi pas jouer avec la pomme de douche.



Assis, vous pouvez lui verser de l'eau sur les cheveux. Observez sa réaction lorsqu'elle ruisselle sur son visage. Son apnée est déclenchée par de l'eau coulant sur son visage.



Quand cela est possible, prenez votre bain (ou douche) avec lui. Dans le bain (avec beaucoup d'eau), posez bébé sur votre ventre (lui, sur le dos ou sur le ventre, suivant ses préférences).

DÈS SA PREMIÈRE SÉANCE

Le bébé est capable de :

- S'accrocher au parent, au bord du bassin, sa force suffit puisque l'eau le porte.
- Goûter, boire l'eau, jouer avec la surface.
- Vivre des immersions de différentes façons. Expérimenter la bouche, le nez dans l'eau.
- Soit nous proposons à l'enfant la baignade, sans perspectives, soit nous lui offrons la possibilité de conquérir l'eau. **Bébé n'a pas besoin "d'apprendre" l'apnée, il la possède, il l'utilise instantanément quand il boit.** Son apnée est déclenchée par de l'eau coulant sur son visage. Plusieurs immersions lui seront nécessaires pour découvrir le moment idéal pour prendre sa respiration.

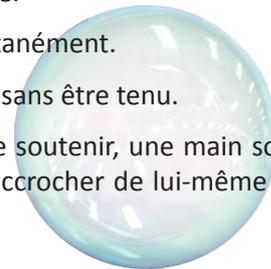


L'immersion est indispensable à tout déplacement adapté au milieu aquatique.

Le corps du bébé "flotte" spontanément.

Le bébé doit vivre la remontée sans être tenu.

Quand sa tête effleure l'eau, le soutenir, une main sous les fesses, pour qu'il puisse s'accrocher de lui-même au parent ou au bord.



Après 18 mois : Dès que l'enfant aura construit son déplacement à partir d'un ancrage, il sera capable de s'immerger. **L'objectif est que l'immersion soit banalisée et dédramatisée.**

DÉPLACEMENT DANS L'EAU

Déplacement à l'aide d'un parent

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. Le corps est collé contre le parent, puis on l'écarte progressivement. L'enfant est bien vertical.
2. Le parent doit avancer pendant l'exercice. L'enfant est bien vertical.
3. L'enfant est allongé. Le parent fait un mouvement circulaire très grand avec l'enfant. Le parent regarde l'enfant dans les yeux et est positionné derrière lui.



1. Main sous les fesses.



2. Poing sous les fesses.



3. Main sous la nuque.

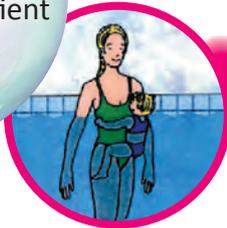
Objectifs

- L'enfant construit une représentation de son corps et de l'espace dans l'eau.
- Il cherche à se déplacer en utilisant les bras.

Accroche de l'enfant

CRITÈRES DE RÉUSSITE

L'enfant seul se tient à son parent.



L'enfant s'accroche au parent seul.



1. Sur le ventre ou sur le dos du parent qui se déplace.



2. Entre les parents.

Déplacement dans la piscine

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. L'enfant s'accroche naturellement au parent.
2. L'enfant se déplace d'un parent à l'autre.



4,5 à 6 ans

3 à 4,5 ans

2 à 3 ans

18 à 24 mois

10 à 18 mois

0 à 10 mois



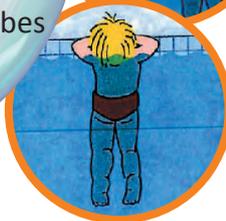
Déplacement le long de la goulotte

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. Le corps est collé contre la paroi, s'écarte progressivement ; contact avec les pieds, les genoux, jusqu'à flotter.
2. Chaque main peut lâcher le bord plus longtemps. Les jambes suivent le mouvement du corps.



1. Accroche la goulotte avec contact des pieds au mur de la piscine.

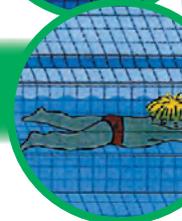


2. Main en parallèle.

1. A la rampe de l'escalier ou le long de la goulotte puis à 4 pattes.



2. Crocodile (à plat ventre en rampant).



Déplacement sur les marches

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. Laisser l'enfant entrer et sortir de l'eau par ses propres moyens. S'il sait entrer seul, le laisser sortir seul.
2. La bouche puis la tête dans l'eau (prélude à l'immersion).

1. Contournement du « rocher », son parent.



2. En croisant les mains puis en tournant sur lui-même.



3. Dos au mur.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. L'enfant fait le tour du parent en s'accrochant à lui.
2. et 3. Réduire petit à petit l'ancrage au bord.

Déplacement le long de la goulotte



4,5 à 6 ans

3 à 4,5 ans

2 à 3 ans

18 à 24 mois

10 à 18 mois

0 à 10 mois



Déplacement dans la piscine

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. Les bras des parents peuvent servir de perches.
2. Diminuer progressivement l'appui.
- 3 et 4. Les perches peuvent être montées pour que l'enfant sente le poids de son corps.



1. Entre deux perches fixes.



2. Sur un seul bras.



3. Entre deux perches, puis une seule.

4. Monter les perches.

Déplacement avec les cordes

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. Entre les cordes parallèles.



2. Cordes parallèles avec le corps allongé sur le ventre.



3. Avec une seule perche ou corde.



4. Avec le corps allongé sur le dos.



1. L'enfant est vertical. Le déplacement est plus rapide. L'enfant s'allonge le long de la corde.

2. A faire avec la tête immergée. Recherche de la locomotion en utilisant les bras (prémices à la nage).

3. A faire vertical puis allongé le long de la corde.

4. Quand l'enfant est à l'aise avec le déplacement dans l'eau.



4,5 à 6 ans

3 à 4,5 ans

2 à 3 ans

18 à 24 mois

10 à 18 mois

0 à 10 mois



IMMERSION

Immersion avec le parent

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Le parent doit prévenir l'enfant avant l'immersion.



Le parent est moteur et met le bébé sous l'eau avec lui.

Immersion en autonomie

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. Mettre seulement les lèvres dans l'eau puis le visage.
2. Mettre la tête dans l'eau en rampant.
3. Mettre la bouche puis la tête entière dans l'eau.



1. Goûter l'eau/ souffler dans l'eau sur les marches.



2. Faire le crocodile sur les marches.



3. S'immerger la tête, seul.

Objectifs

- Evacuer l'idée, si elle existe, que la piscine n'a pas de fond, que l'on va être englouti.
- Accéder à l'idée que le corps flotte et la vérifier.

Immersion en autonomie

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. Réussir à le faire bouche grande ouverte pour prendre conscience que l'eau ne rentre pas. Commencer sur la première marche, puis descendre.
2. La perche peut être remplacée par les jambes d'un parent, de la rampe escalier ou les cordes.
3. Réussir à le faire sans aide.



1. Bisous sur la main du parent immergée.



2. Ramasser des poissons avec de l'aide.



3. Ramasser les poissons avec la main, le pied.

Souffler dans l'eau

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Souffler par le nez / la bouche



Faire la vache dans l'eau. Dire «meuh».



4,5 à 6 ans

3 à 4,5 ans

2 à 3 ans

18 à 24 mois

10 à 18 mois

0 à 10 mois



Immersion en autonomie

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. Le corps s'allonge automatiquement dans l'eau.
2. L'enfant remonte progressivement tout seul sans mouvement de bras ni de jambes.



1. Toucher le fond sur la marche (1^{ère} marche puis les autres).

2. Attraper les chevilles d'un parent, avec plus ou moins d'eau.



Immersion en autonomie

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. L'échelle ou le corps du parent peut remplacer la perche.
2. Commencer par une profondeur légèrement supérieure à la hauteur de l'enfant.
3. Laisser l'enfant remonter seul.



Souffler dans l'eau

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. Descendre jusqu'au fond de la piscine sans aide matérielle.
2. Dire l'alphabet.



1. Descendre pour toucher le fond de la piscine avec les genoux.



2. Descendre pour toucher le fond de la piscine avec les fesses.



3. Descendre pour toucher le fond de la piscine avec le ventre.

4. Bisous au fond puis toucher le front.



1. S'immerger en autonomie.



2. Souffler dans l'eau.



4,5 à 6 ans

3 à 4,5 ans

2 à 3 ans

18 à 24

10 à 18 mois

0 à 10 mois



SAUT ET PLONGEON

Entrée dans l'eau

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. L'enfant s'accroche "naturellement" au parent qui le reçoit.
2. Cet exercice nécessite les deux parents.



2. Assis au bord de la goulotte, tomber dans les bras du parent.



1. Toboggan sur les jambes des parents.



1. Marcher au bord du bassin ou dans la goulotte.



2. Tomber dans les bras du parent depuis le bord, le tapis, le toboggan.

Objectifs

- Dépasser les réflexes terrestres de protection lors de la chute.
- Garder une même forme sur terre, en l'air, dans l'eau. Ainsi, l'enfant est capable de réussir les sauts sans regarder l'eau (perte des repères visuels).
- Elaborer de nouveaux repères dus à la bascule du corps.
- Être capable de faire des sauts, faire des culbutes (enroulement) en grande profondeur, de remonter passivement.
- Organiser le corps projectile afin de bien passer à travers l'eau (comme une flèche).

Se laisser tomber à plat

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. Départ avec l'eau au niveau des genoux.
2. Garder l'axe tête-tronc-jambes comme un bâton le plus longtemps possible.



1. Sans déformer son corps de face



2. Sans déformer son corps
- de dos
- sur le côté

Entrée dans l'eau seul

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. L'enfant choisit son entrée dans l'eau avec l'aide de l'escalier ou à 4 pattes.
2. Il s'accroche "naturellement" au parent qui le reçoit. Augmenter la difficulté progressivement.
3. A faire là où l'enfant n'a pas pied.



3. Entrée/sortie depuis le bord du bassin seul.



4,5 à 6 ans

3 à 4,5 ans

2 à 3 ans

18 à 24 mois

10 à 18 mois

0 à 10 mois



Sauter en bouteille

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. Ne pas changer ni de forme (bras le long du corps), ni de direction même pendant la remontée.
2. Bien regarder en face et pas dans l'eau. L'écartement des bras ou des jambes est indicateur d'un refus de descendre.



1. En faisant le bâton en avant puis bras au-dessus de la tête.



2. En faisant le bâton en arrière puis bras au-dessus de la tête.

1. Galipette en avant en touchant puis sans toucher la tête.



2. Culbute en arrière puis sur le côté.



Entrer en galipette

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. Inhibition de plus en plus complète du réflexe de redressement.
2. L'enfant tient ses chevilles, la tête sur les genoux, la nuque touche l'eau en 1^{er}. En arrière, l'enfant tient ses chevilles, tête sur les genoux, il entre dans l'eau par les fesses.

Le bateau

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. Les bras sont tendus au-dessus de la tête, derrière les oreilles, mains croisées. L'entrée dans l'eau se fait par la nuque. La position du départ est conservée pendant l'immersion.
2. L'enfant sort de plus en plus loin. Le corps s'allonge.



1. De face.



2. De dos.

1. Le chevalier servant.



2. Plongeon au bord du bassin, puis depuis le plot.



Le plongeon

CRITÈRES DE RÉUSSITE

1. Position un genou à terre, un pied fait crochet au bord du tapis, même position des bras que pour le bateau, en conservant les jambes tendues. Entrer dans l'eau le plus loin possible par la nuque.
2. L'enfant part de plus en plus haut.



4,5 à 6 ans

3 à 4,5 ans

2 à 3 ans

18 à 24 mois

10 à 18 mois

0 à 10 mois



ET POUR CONTINUER ...

Les "Mini dauphins" de 6 à 8 ans

«Rien de tel que de se jeter à l'eau avec des copains, pour apprendre à nager en s'amusant».

C'est l'objectif de cette section qui accueille bien sûr des enfants issus de la section des "Bébés Tritons" (0-6 ans), mais également des nouveaux copains / copines, qui sont les bienvenus. Pour leur plus grand bonheur, les enfants participent à l'exploration du monde aquatique et perfectionnent leur nage. Les séances sont réparties sur 2 créneaux (1^{ère} et 2^{ème} année) d'une heure. Ces grands plongeurs sont encadrés par un animateur diplômé et salarié de l'association, aidé par les parents pour enrichir la qualité de l'encadrement : leur présence permet d'être au plus près des enfants lors des ateliers.

Le diplôme de fin 2^{ème} année (récompense suprême, objet de bien des fiertés !) leur permet de pratiquer une activité aquatique ou nautique, et surtout atteste de leur performance.



Les "Mini baleines" à partir de 8 ans

L'objectif de cette section est la découverte de la plongée sous-marine en famille. Ainsi, parents et enfants apprennent ensemble et avec d'autres familles les plaisirs des palmes, tubas et bouteilles.

La section est encadrée par des membres de l'association ayant reçu une formation appropriée.

Elle s'adresse aux enfants issus de la section mini-dauphins mais aussi à leur copains / copines.

Les enfants après 15 ans peuvent devenir eux-mêmes animateurs ainsi certains restent dans la section de très nombreuses années.

Les séances ont lieu pendant 2 heures le samedi en début d'après-midi et sont complétées par des séances en fosse en cours d'année, des sorties en mer et le séjour à Camaret.

Pour les plus mordus, des formations sont proposées pour passer les différents niveaux de plongée et ainsi pouvoir réaliser des sorties entre copains et pérenniser l'encadrement.

TRUCS ET ASTUCES

Ci-dessous quelques principes indispensables à garder à l'esprit quel que soit le niveau de votre enfant. Ces idées sont listées sans aucun ordre de priorité :

- Éviter la “pince” (= serrer l'enfant entre ses mains). Laisser le libre de ses mouvements, laisser le trouver son équilibre. Maintenez-le avec la main sur le scrotum.
- En piscine, comme pour tout apprentissage, la progression de votre enfant se fera en “dents de scie” avec des phases de stagnation, voire de régression. Suivez l'évolution de votre enfant et son appréhension. N'hésitez pas à revenir à une étape précédente pour mieux repartir.
- **Soutenir l'enfant dans ce qu'il sait faire ou ce qu'il accepte de faire.**
- Le corps, les bras et les jambes des parents peuvent remplacer avantageusement les perches ou le bord de la piscine. N'hésitez pas à les utiliser.
- Laisser votre enfant goûter l'eau.

- Lorsque votre enfant commence à vouloir sauter du bord, bien lui rappeler de mettre ses orteils au bord du tapis ou de la goulotte (“**Pieds en Oustiti**”).
- L'immersion est nécessaire pour l'apprentissage de la natation. Ainsi, un corps allongé doit avoir une tête immergée.
- Faites des jeux avec les autres enfants de votre séance. N'hésitez pas à échanger, pour un atelier, vos enfants avec ceux d'autres parents. L'échange n'en sera que plus riche et certaines évolutions sont mieux acquises avec l'aide d'une tierce personne. Votre enfant sera ensuite très fier de vous montrer ce qu'il a réussi à faire.
- **Donner une seule consigne à la fois à l'enfant** lors d'un jeu de découverte de l'eau.
- **Et le plus important, terminer sur une réussite** : si l'enfant vit en fin de séance une situation désagréable, laissez-lui le temps de vivre quelque chose de plaisant.



BÉBÉS TRITONS BRESTOIS

31 rue Cdt Drogou

29200 Brest

06.74.82.04.29

bebes.tritons@gmail.com

bbtb.fr



Les permanences sont assurées
en périodes scolaires
les vendredis de 9h30 à 16h30.

BÉBÉS DANS L'EAU

Centre social
de la Croix Lambert
22000 Saint-Brieuc
06.32.29.64.04
bebesdansleau.com

BÉBÉS DAUPHINS

Le Cos de Kerentrech
29 rue Jules Simon
56100 Lorient
02.97.21.67.56
cosk@wanadoo.fr
cosk.fr

FSGT

31 rue Cdt Drogou
29200 Brest
02.98.47.07.07
comite@sportfsgt29.asso.fr
sportfsgt29.asso.fr

