Via le jeu, les bébés s'initient à développer l'apnée réflexe et apprennent à s'adapter à leur environnement, l'eau en l'occurrence.

Bébé nageur, un bon bain pour s'épanouir en famille

L'association In extremis propose des séances à la piscine Pamplemousse

Un air de bossa-nova et une eau à 32 degrés. L'atmosphère est apaisante. Entre frites en mousse et jouets, une ribambelle de bambins et leurs parents s'ébattent dans la piscine du club Pamplemousse.

Toute la matinée, Olivier Benoît et Daniel Gretten de l'association In extremis accueillent dans le bassin des enfants de 4 mois à 3 ans pour des cours de bébé nageur. *"Apprendre quelque chose à un enfant, c'est l'empêcher de l'inventer lui-même*, explique Olivier Benoît tandis qu'il vient de lâcher la petite Mathilda, 10 mois, pour qu'elle se dirige vers sa mère qui lui tend les bras. *Notre objectif c'est l'adaptabilité en général et à l'environnement*", précise cet ancien prof d'EPS, formateur et psychothérapeute. La fillette quitte seule les bras du maître-nageur, attirée par la balle que lui tend son parent. Sa tête glisse sous l'eau, le papa la rattrape en douceur en souriant et en la félicitant. Elle a peut-être "bu la tasse", mais ne pleure pas. La satisfaction et le calme de ses parents sont communicatifs. Étonnant! *"Il ne s'agit pas de faire à la place de l'enfant mais de lui permettre de faire, de découvrir et d'apprendre par lui-même*", souligne Olivier Benoît qui anime cette activité depuis vingt ans. Pas question de *"faire du dressage*", insiste-t-il, et il faut bien noter que le bébé nageur n'est pas un cours de natation. L'apprentissage de la nage ne se fait que vers les 6 ans.

Les bébés apprennent aussi la confiance en soi, notamment avec "la statue" qui génère sourires et applaudissements. / PHOTOS M.MY

Apnée réflexe

Le cours pour les tout-petits consiste en plusieurs exercices qui permettent, via le jeu ou des situations inopinées, de développer l'apnée réflexe: petit va-et-vient dans l'eau pour une prise de contact avec l'élément et la vitesse, bascule en avant et immersion. Mais cela n'est pas toujours aisé pour les parents: *"Moi je suis à l'aise mais les parents, surtout les mamans, sont inquiets quand ils voient leur enfant sous l'eau dans une situation extrême."* Pas facile de ce fait de leur apprendre à attendre. *"Il faut prendre sur soi. Un jour le papa d'un garçon de 2-3 ans m'a dit*, « mon fils va sous l'eau mais ne remonte pas seul ». *Nous avons fait l'exercice, et attendu sans le sortir, et le garçon comprenant qu'on ne l'attrapait pas a donné un coup de rein et a sorti la tête de l'eau tout seul. Pour les parents, c'est chaud!"* La séance est de 30 mn pour les bébés, 45 mn pour les plus grands; les parents ensuite profitent de ce temps qui est aussi un moment de plaisir avec leur bébé pour jouer, découvrir l'élément aquatique.

À chaque âge son étape. Entre 1 et 2 ans, il s'agit de maintenir l'apnée et de débuter le "pédalage". Un geste instinctif que les tout-petits pratiquent déjà lorsqu'on éclabousse leur visage. Incroyable! Les 2-3 ans développeront eux un "pédalage" plus efficace et les plus de 3 ans gagnent en autonomie avec l'appui palmaire, et l'ébauche de la nage.

Confiance en soi

L'objectif est enfin de donner confiance en soi à l'enfant: l'exercice de la statue, où le bébé se tient droit comme un "i" posé sur les mains du maître-nageur, y contribue. Confiance aussi pour les parents qui doivent être vigilants à la sécurité du bébé bien sûr mais confiant, sans crispation physique ou crainte qu'il pourrait alors transmettre au bébé. Annabelle accompagne son fils Lilian, 13 mois, depuis maintenant six mois. *"On voulait qu'il ait du plaisir à être dans l'eau et prévenir la peur de l'élément. D'un point de vue somatique, cela n'a rien changé, en revanche pour la confiance en soi et la découverte du monde oui, le bébé nageur a un effet*", dit-elle. Et de conseiller aux autres parents d'en faire autant: *"Quand ils ont 6 mois, on peut difficilement jouer avec eux, ici on trouve aussi une activité et puis cela permet un travail sur soi car on a toujours une appréhension."*

Un véritable moment de partage donc, aux objectifs pédagogiques.

Marjorie MOLY
mmoly@laprovence-presse.fr

LE CLUB

C'EST NOUVEAU

Ostéopathie. In extremis vient de signer un partenariat avec L'École d'ostéopathie de Meyreuil (Institut supérieur d'ostéopathie d'Aix-en-Provence). Il s'agit de consultations ostéopathiques pour les nourrissons (les 4 mois à 4 ans des clubs bébés nageurs), mais aussi pour les plus grands, (les 5 à 12 ans de l'école des nages du mercredi à Aix).
Ces séances sont gratuites pour les adhérents.

INFOS PRATIQUES

Cotisations. In extremis propose des cours le dimanche matin à la piscine du Club pamplemousse à Aubagne. Les cotisations 2010/2011 sont: adhésion: 18 €, abonnement: 340 € (de septembre à juin) ou 2 x 175 €, (encaissables en septembre et octobre) ou 3 x 120€, encaissables en septembre, octobre et novembre. Séance d'essai: 40 € déduits si inscription. Réductions de 10 % pour le 2e enfant, 20 % pour le 3e enfant.

Contact. Association In extremis, L'Antignane, rue du Docteur Arnaud 13360 Roquevaire ✆ 06 60 04 16 74.

Le maire a fait la visite des deux cimetières

Daniel Fo

Comme cha
reille époque, le
de nombreux é
tour des deux c
le. À tout seign
la visite a comm
Passons. *"C'est n
torique» puisq
plus anciennes
du XIXe siècle"*,
Gaudio, respo
Daniel Fontain
sur les travaux
mond Lloret, r
que: *"Nous a
peint l'entré
ouvert une nou
pultures à Fen*
Puis le group
ment avant de
devant les tomb
lèbres ou ayant
lités communa
cin, maire de 19
liste et adjoint

CINÉMA

AUBAGNE

Le Pagnol ♦ Cou
Arthur 3 La Gue
13 h 55, 17 h 50. **Don**
Entrée Direct. **Elle**
Entrée Direct. **Le ro**
3D 16 h, 18 h. **Le ro**
14 h. **Les petits m**
20 h 30. **Moi, moc**
Moi, moche et n
Paranormal Activi
Direct. **The american** 17 h 55, 21 h 50. **The social network** 15 h 45, 21 h 55. Entrée Direct. **Vous allez rencontrer un bel et sombre inconnu** 20 h. VOST Entrée Direct.

Le Palace ♦ 11 av. L.-Delfieu ✆ 08 92 68 01 31. **Arthur 3 La Guerre des deux mondes** 14 h, 16 h 30, 19 h. **Buried** 21 h 30. **Captifs** 21 h 30. **Il reste du jambon?** 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. **Laisse-moi entrer** 21 h 30. **Le dernier exorcisme** 14 h. **Moi, moche et méchant** 14 h, 16 h 30, 19 h. **Resident Evil: Afterlife 3D** 14 h. **Wall street: l'argent ne dort jamais** 16 h. **Divorce à la finlandaise** VO/St 19 h. **Les nuits de sister Welsh** 16 h 30, 19 h.

GARDANNE

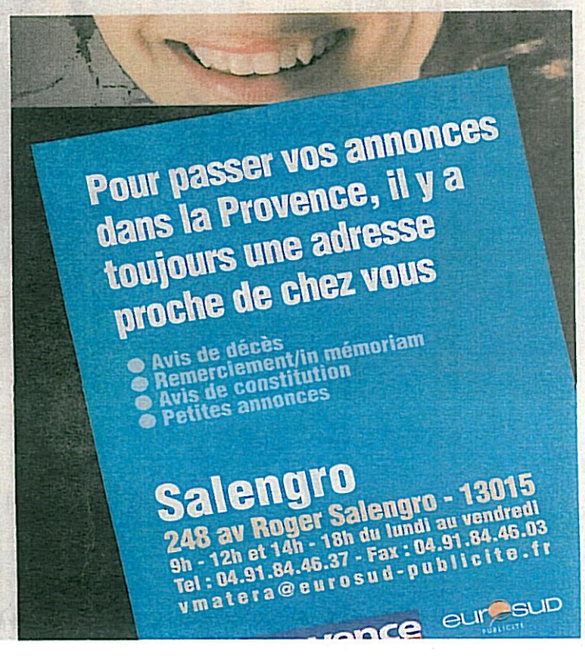
Cinéma 3 Casino ♦ 11 cours Forbin ✆ 04 42 51 44 93. **Chantrapas** 14 h 30. **Les contes de l'âge d'or** 17 h. **Life during wartime** 14 h 30. **Miel** 14 h 30.

Cinéma du Soleil – Salle Jean Renoir ♦ 70 Bd Voltaire ✆ 04 91 36 22 73. **Hors-la-loi** 18 h, 21 h.

MARSEILLE

Les 3 Palmes ♦ 2 bd Léon Bancal, La Valentine (11e) ✆ 08 92 68 20 15. **Alpha & Omega en 3D** 11 h, 13 h 30, 15 h 30, 17 h 30. **Arthur 3 La Guerre des deux mondes** 10 h 45, 11 h 15, 13 h 15, 14 h, 16 h 20, 19 h, 21 h 30. **Il reste du jambon?** 11 h 15, 14 h, 16 h 20, 19 h 30, 21 h 45. **Le royaume de Ga'hoole 3D** 11 h 15, 13 h 45, 16 h, 19 h, 21 h 30. **Les petits mouchoirs** 10 h 45, 14 h, 15 h 45, 17 h 15, 19 h, 20 h 30, 22 h 05. **Moi, moche et méchant en 3D** 11 h, 13 h 30, 15 h 35, 17 h 45, 20 h, 22 h 15. **Paranormal Activity 2** 11 h, 13 h 30, 16 h, 19 h 30, 21 h 45. **The american** 11 h, 13 h 45, 16 h 20, 19 h 15, 21 h 45. **The social network** 11 h, 14 h, 16 h 45, 19 h 30, 22 h 15. **The town** 19 h 30, 22 h 15. **Very Bad Cops** 11 h 15, 14 h, 16 h 45, 19 h 45, 22 h 15.

AUBAGNE

Les bébés nageurs dans leur élément avec In extremis

Tous les dimanches à la piscine Pamplemousse, les bébés apprennent la confiance en soi... et les parents à vaincre leurs peurs. / PHOTO M.MY.