



COURS D'AQUA BABY

PRINTEMPS 2022

Notre prochain cours: (en allemand)
Du mardi 10 mai au mardi 07 juin 2022

Ce cours bloc contient au total **5 leçons de 35 minutes**.
Les leçons ont lieu chaque mardi entre 08h30 et 10h00, selon les inscriptions reçues. Les groupes sont séparés par âge.

Les horaires de cours varient selon le nombre d'inscriptions

Température de l'eau: Eau chaude, à 34° degrés

Prix: **CHF 140.00 entrée et insigne incluses**
Payable à la réception le 1er jour de cours

Ou: Piscine du centre de sport de Gstaad

Délai d'inscription: Lundi 03 mai 2022



Un tendre moment pour habituer votre enfant à l'eau avec divertissement et jeux, dès 5 mois jusqu'à environ 2.5 ans.

SPORTZENTRUM GSTAAD AG

Sportzentrumstrasse 5 | Postfach 116 | 3780 Gstaad | Schweiz
T 033 748 80 90 | info@sportzentrum-gstaad.ch
www.sportzentrum-gstaad.ch



Que-ce que contient le cours d'Aqua Baby?

Avec cette méthode douce d'adaptation à l'eau, vous offrez à votre enfant en tant que maman ou papa un moment commun et intime dans l'élément eau.

Vous et la personne qui donne le cours allez transmettre à votre enfant les joies de l'eau avec amusement et divertissement.

La structure de la leçon (jeux, chansons, position) offre un cadre où votre enfant peut s'épanouir. Cependant nous faisons attention tout au long du cours à l'autodétermination de l'enfant. Dans quelle mesure ce sera accompli, c'est l'affaire de l'enfant et sera dans tous les cas accepté !

Quand un enfant entre 1 année et 3 ans réagit craintivement à l'eau, c'est tout à fait normal. Presque la moitié des petits enfants rencontre dans un premier temps l'élément « eau » avec très peu d'enthousiasme. C'est plus tard que se réveille d'une façon nouvelle cet amour pour les différents éléments.

La leçon est chaque fois partagée en 4 phases. Le commencement se fait toujours par une même mise en train afin que les enfants s'habituent vite et savent que l'on va commencer. Le final sera animé par différents exercices en cercle. La partie principale comprend à chaque fois un élément de fond de la natation (respiration, entraînement, glisser ou flotter) et dure le plus longtemps. L'heure se termine toujours de la même façon et grâce à ce rituel, les enfants retrouvent leur calme.

SPORTZENTRUM GSTAAD AG

Sportzentrumstrasse 5 | Postfach 116 | 3780 Gstaad | Schweiz

T 033 748 80 90 | info@sportzentrum-gstaad.ch

www.sportzentrum-gstaad.ch



But du cours

- * Vivre et profiter avec d'autres enfants de ce nouvel élément de jeu qui est l'eau.
- * Stimuler la confiance de l'enfant avec l'eau (pas avoir peur des gouttes d'eau sur le visage).
- * Avoir du plaisir et de la joie dans les multitudes de facettes qu'offre l'eau
- * Avec le cours d'Aqua-Baby on n'attend pas de performance et nous n'avons pas pour but que l'enfant sache nager le plus vite possible !

Effets positifs

- * Le développement corporel de l'enfant progressera à travers ses capacités de mouvement dans l'eau. Grâce à ces nouvelles expériences dans l'eau, les exercices comme ramper, marcher à 4 pattes et commencer à marcher seront facilités.
- * Par un contact du corps intensif on influence positivement la relation maman/papa et enfant, ce qui est très positif car ça va également avoir des répercussions sur le développement mental de l'enfant.

Notre philosophie

- ★ Le cours bébé-nageur doit embellir la qualité de vie de chaque participant.
- ★ L'enfant ne va pas progresser au maximum mais au contraire de façon optimale.
- ★ Nous ne faisons rien qui pourrait troubler la santé, la mobilité, la motricité ou le développement intellectuel et social de l'enfant.

SPORTZENTRUM GSTAAD AG

Sportzentrumstrasse 5 | Postfach 116 | 3780 Gstaad | Schweiz

T 033 748 80 90 | info@sportzentrum-gstaad.ch

www.sportzentrum-gstaad.ch



Avant la première visite à la piscine

Assurez-vous que votre enfant soit en bonne santé. Pour le bien-être de votre bébé, vous devez renoncer à venir à la piscine en cas de :

- ★ Infection des oreilles, otites
- ★ Infection des yeux
- ★ Diarrhée et Refroidissement
- ★ Maladies contagieuses
- ★ Maladies contagieuses de la peau
- ★ Fièvre

Le rendez-vous pour faire un vaccin doit être pris afin que le plus de temps possible passe jusqu'à la prochaine visite à la piscine, mais au minimum 48 heures.

Il est également important que la personne qui accompagne l'enfant ne soit pas enrhumée. L'enfant utilise énormément d'énergie dans l'eau et il est ainsi plus vulnérable pour attraper des microbes. Une autre personne peut bien évidemment accompagner l'enfant dans ce cas.

Avant la piscine

- ★ Ne pas mettre de crème pour le corps à votre enfant le matin même. La peau de l'enfant sera sinon glissante et vous ne pourrez pas tenir votre enfant d'une façon sûre.
- ★ Ne plus donner à manger à votre enfant, au minimum 30 minutes avant la baignade.
- ★ Les poussettes peuvent être déposées à l'entrée de la piscine
- ★ Enlever les montres et les bracelets, risque de blessures pour l'enfant.
- ★ La douche est obligatoire pour les adultes. Si votre enfant n'a pas peur des jets de la douche, merci de le doucher aussi. Sinon prenez-le dans vos bras et laissez l'eau lui couler doucement dessus contre vous.
- ★ Les enfants doivent porter un maillot/lange de bain.

SPORTZENTRUM GSTAAD AG

Sportzentrumstrasse 5 | Postfach 116 | 3780 Gstaad | Schweiz

T 033 748 80 90 | info@sportzentrum-gstaad.ch

www.sportzentrum-gstaad.ch



Dans l'eau

- ★ Les exercices dans l'eau sont facultatifs, motivez votre enfant afin de participer au mieux, mais ne les forcez pas.
- ★ Tenez votre enfant dans l'eau de manière à ce que ses épaules soient recouvertes. Au contact de l'air, l'enfant commence très vite à avoir froid.

Après la baignade

- ★ Envelopper votre enfant dans un linge pour le trajet piscine-douche.
- ★ Après la douche sécher bien votre enfant, lui mettre éventuellement de la crème.
- ★ Il est conseillé de leur sécher les oreilles et les cheveux avec le foehn, (ne jamais frotter le linge sur les oreilles).
- ★ Ne pas mettre de veste et de bonnet à votre enfant dans les vestiaires, il pourrait transpirer et prendre froid quand vous sortez à l'air frais.
- ★ **IMPORTANT!** Avant de sortir au froid avec votre enfant, attendez encore env. 15 minutes au chaud. Valable pour les mois d'hiver.
- ★ La baignade donne soif et faim. Préparez un petit snack et quelque chose à boire pour votre enfant.

SPORTZENTRUM GSTAAD AG

Sportzentrumstrasse 5 | Postfach 116 | 3780 Gstaad | Schweiz
T 033 748 80 90 | info@sportzentrum-gstaad.ch
www.sportzentrum-gstaad.ch



Conditions de participation et de paiement au cours

Inscription

- ★ L'inscription doit parvenir dans les délais
- ★ L'inscription est au nom de l'enfant (l'accompagnant peut varier). Pour des raisons de sécurité, la personne accompagnante s'occupe d'un seul enfant.
- ★ Le formulaire d'inscription doit être signé personnellement par la maman ou le papa.
- ★ La totalité du cours doit être payé lors de la première leçon à la réception. Les cartes à point et cartes annuelles ainsi que d'éventuelles autres actions ne sont pas valables pour ces cours.
- ★ L'assurance est à la charge du participant.

Annulation

- ★ L'annulation d'une inscription est liée à des frais administratifs. Si une annulation nous parvient moins d'une semaine avant le début du cours, la totalité du cours doit être payée.

SPORTZENTRUM GSTAAD AG

Sportzentrumstrasse 5 | Postfach 116 | 3780 Gstaad | Schweiz
T 033 748 80 90 | info@sportzentrum-gstaad.ch
www.sportzentrum-gstaad.ch

Mon inscription au cours d'Aqua Baby



10.05.-07.06.2022 | Délai d'inscription : 03.05.22

Aqua Baby de 5 mois à 12 mois

Aqua Baby de 1 année à 2,5 ans

Les horaires exactes vous parviendront par mail après le délai d'inscription.

Durée du cours: 5 leçons à 35 minutes, chaque mardi
Prix: CHF 140.00 entrée et insigne incluses
Ou: La Piscine du Sportzentrum Gstaad
Sportzentrumstrasse 5, 3780 Gstaad

Nom de l'enfant

Date de naissance

Nom du parent

Adresse (Rue, Lieu)

Numéro de téléphone

Adresse E-mail

Mon adresse e-mail peut être utilisée pour l'envoi de la newsletter du Sportzentrum. *(mettez une croix)*

Par ma signature, je confirme avoir lu et compris les informations du cours ainsi que les conditions de participation et de paiement :

Date & Signature des parents

SPORTZENTRUM GSTAAD AG

Sportzentrumstrasse 5 | Postfach 116 | 3780 Gstaad | Schweiz
T 033 748 80 90 | info@sportzentrum-gstaad.ch
www.sportzentrum-gstaad.ch