



Emeline Riffier
@bebesnageurs

L'éveil MON BÉBÉ dans l'eau

ÉVEIL AQUATIQUE
MASSAGES ET RÉFLEXOLOGIE
QUESTIONS-RÉPONSES



Avec des
démonstrations
en vidéo



Hatier
parents

Emeline Riffier
@bebesnageurs

L'éveil
MON
BÉBÉ
dans l'eau

ÉVEIL AQUATIQUE
MASSAGES ET RÉFLEXOLOGIE
QUESTIONS-RÉPONSES

Hatier
parents

© Hatier 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Éditrices : Marie Trémoureux et Léa Pilar

Relecture : Marie Hagège

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Dessins et schémas : Virginia Arraga

Conception graphique et mise en page :
Joséphine Cormier – La Fabrique Graphique

Cheffe de studio : Morgane Tachot

Fabrication : Cécile Labarthe

SOMMAIRE

INTRODUCTION	5
--------------------	---

PARTIE 1. GÉNÉRALITÉS ET PRÉREQUIS	8
---	----------

1. Découvrir les bienfaits de l'eau pour bébé	10
2. Découvrir le bain.....	16
3. Devenir bébé nageur	29

PARTIE 2. LE BAIN DE BÉBÉ À LA MAISON	32
--	-----------

1. De 0 à 4 mois	34
2. De 4 à 8 mois.....	46
3. De 8 à 12 mois	63
4. Vos questions les plus fréquentes.....	70

PARTIE 3. LA PISCINE AVEC BÉBÉ	82
---	-----------

1. Les fondamentaux	84
2. Les ateliers du bébé nageur	96

PARTIE 4. LA RELAXATION ET LES MASSAGES DE BÉBÉ	120
--	------------

1. Le massage bébé.....	122
2. La réflexologie	144

ANNEXES	155
----------------------	------------



INTRODUCTION

Tout part d'une maman...

Je m'appelle Émeline. Pendant 20 ans, j'ai pratiqué la natation synchronisée à haut niveau et nagé au plus haut niveau français et à l'international. J'ai appris la rigueur, le dépassement de soi, l'organisation, le goût des choses bien faites, l'esprit d'équipe, l'équité, l'égalité, le respect, l'inclusion et tant d'autres valeurs qui me sont chères et que je transmets aujourd'hui à mes 3 petits garçons. J'ai eu envie de diffuser mon savoir dans ce sport à des enfants : c'est ce qui m'a toujours passionnée. Les enfants sont nos adultes de demain. Les accompagner, les faire grandir positivement, contribuer à leur développement physique et psychique me remplit de bonheur. J'ai donc poursuivi mon cursus en natation synchronisée en entraînant des jeunes de toutes catégories d'âge (de petites puces de 6 ans à des grandes de 20 ans), j'ai emmené ces mêmes nageuses aux championnats de France !

J'ai passé de merveilleuses années à enseigner cette discipline tellement belle et complète.

J'ai souhaité approfondir mon savoir dans le domaine du sport et du corps humain. Ainsi, j'ai obtenu un master en sciences techniques des activités physiques et sportives en parallèle d'une formation de maître-nageur. J'ai enseigné pendant 5 ans en piscine en tant que maître-nageuse dans une piscine municipale, en plus de mes heures d'entraînement.

Lors de mes enseignements, un premier constat se dresse : les enfants ne sont pas habitués suffisamment tôt à l'élément aquatique, ce qui leur crée des peurs. J'ai rencontré des enfants de tous les âges : la plupart craignaient l'eau, ne géraient pas leur corps et n'acceptaient même pas une goutte sur les cheveux sous la douche de la piscine. J'ai très vite remarqué que ces enfants se mettaient en danger dès qu'ils approchaient de l'eau.

Mais c'est lorsque je suis devenue maman que tout cela a pris encore plus de sens. Nous sommes en 2017, je viens d'accueillir mon premier enfant. Je me sens perdue face aux réactions de mon bébé dans l'eau. Je suis pourtant maître-nageuse. Je sais ce qu'il y a à faire mais je n'y arrive pas. Je suis comme tétanisée face à mon fils qui pleure dans le bain et que je n'arrive pas à apaiser. Je m'en veux, je culpabilise, je me dis que je ne suis pas capable de le sécuriser dans l'eau. J'ai peur qu'il boive la tasse, qu'il mette la tête sous l'eau et parfois même, je fais des gestes qui sont contraires à un bon apprentissage. Malgré toutes mes connaissances, j'ai moi aussi galéré ... Ça a donc été le déclic : je veux aider les jeunes parents à prendre confiance en eux face à l'élément aquatique, permettre aux enfants de s'amuser en sécurité, accompagner les parents à vivre sereinement leur parentalité grâce à des méthodes simples et naturelles.

En 2020, je me forme en Angleterre et aux États-Unis auprès des plus grands afin de connaître l'approche à adopter auprès des tout-petits. Je me forme en éveil aquatique, mais aussi en neurosciences. Ça me passionne ! Fin 2021, je lance Bébés nageurs, une communauté sur internet où nous pouvons échanger entre parents autour : des bienfaits de l'eau, de la sécurité de bébé, de la création de ses fondations aquatiques pour l'aider dans son apprentissage et sa vie future, du développement de l'amour de l'eau de bébé.

Je vous offre aujourd'hui tout mon savoir pour que vous aussi vous puissiez accompagner vos bébés dans ce merveilleux élément sans peur, ni crainte. Je veux que vous compreniez vous aussi comment agir et pourquoi le faire de cette façon. Ce livre vous dévoile les méthodes simples et efficaces à mettre en place avec votre tout-petit pour que ces moments soient agréables et remplis d'amour.

J'espère que vous prendrez autant de plaisir à le lire mais surtout à appliquer les exercices avec votre bébé que j'en ai eu à l'écrire et à moi-même pratiquer avec mes enfants.



L'eau est un élément qui nous entoure de notre conception à notre vie quotidienne : que ce soit pour la toilette ou encore dans la nature. Nous nous promenons autour d'un lac, nous nous baignons dans la mer, nous marchons près d'une rivière, nous jouons dans la piscine... Plus votre enfant sera habitué tôt à cet élément, plus il en découvrira les bienfaits et les limites : un tout-petit qui côtoie l'eau tôt n'en a pas peur, mais en connaît les dangers. Il sait comment son corps fonctionne dedans, ce qu'il peut y faire ou non. Il ne cherchera donc pas à s'approcher de trop près ni à sauter dedans.