



# LIVRET PÉDAGOGIQUE GLOOPY

Nom de l'enfant .....

Prénom de l'enfant .....

Date de naissance .....

Personne à contacter .....

Téléphone .....

# BIENVENUE DANS L'UNIVERS DE GLOOPY !



Gloopy, c'est le compagnon des parents et de leurs enfants qui va les guider dans la découverte de l'élément aquatique et les accompagner dans leur progression grâce à des enseignements adaptés à leur âge et à leur niveau.

## SOMMAIRE

Premiers pas dans l'eau **Pages 4-5**

Du matériel pour être autonome **Page 6**

Mer, rivière, fleuve, lac : nos conseils **Page 7**

Ec'eau-Responsable **Pages 8-9**

Parcours du baigneur **Page 11**

Baby et Jardin Gloopy **Pages 12-13**

Gloopy Kids **Pages 14-21**

Lexique du baigneur **Page 22**

Coloriage **Page 23**



# PREMIERS PAS DANS L'EAU



**Chez l'enfant, la peur de l'eau peut être causée par plusieurs facteurs. Notamment si l'un des parents est sujet à une peur ou à une phobie, il communiquera son stress à son enfant sans s'en rendre compte. Ce dernier ressentira donc cette insécurité et verra l'eau comme une source de danger. Plus votre enfant aura un contact régulier avec le milieu aquatique, plus il lui semblera familier. L'habitude lui permettra d'être à l'aise en toutes circonstances !**

## EXPLORER LES ENVIRONS

La première fois que vous amenez votre enfant à la piscine, il est important de lui laisser un temps d'exploration. Cela lui permettra de s'adapter progressivement à ce lieu parfois bruyant, très fréquenté et intimidant pour sa petite taille. Commencez par vous promener avec lui au bord de l'eau, progressivement mettez les pieds dans l'eau, observez les autres enfants... N'hésitez pas à mettre un jouet à sa disposition afin qu'il se sente plus à l'aise.

## MONTRER D'ABORD

Si votre enfant est un peu réticent à effectuer certains exercices, le moyen le plus efficace pour le rassurer est de lui montrer d'abord l'action à réaliser. Si vous n'êtes pas à l'aise dans l'eau, utiliser un jouet ou un autre objet symbolique. Cela lui fera reproduire plus spontanément le geste qu'il vient de voir.

## DES MOUVEMENTS CALMES ET MÉTHODIQUES

Il est très important de ne jamais faire de mouvements brusques ! Si votre enfant est déséquilibré ou s'il tombe, le rattraper brusquement risquerait de l'inquiéter ou de provoquer sa peur de l'eau. Lorsqu'il saute dans l'eau ou descend du toboggan, nous vous conseillons de vous éloigner légèrement. Grâce à la poussée d'Archimède, il remontera toujours à la surface.

## ÇA ARRIVE À TOUT LE MONDE DE BOIRE LA TASSE

Si votre enfant boit la tasse, restez calme et riez avec lui ! Il est déconseillé de taper derrière son dos car c'est un geste qui n'a pas d'utilité à part celle de transmettre votre anxiété.

LE METTRE  
EN CONFIANCE



LE LAISSER  
DÉCOUVRIR



## PAS À PAS, AU RYTHME DE VOTRE ENFANT

Parfois, un enfant peut longtemps être réfractaire à s'approcher de l'eau, et un jour, tout d'un coup, sa peur disparaît. Accepter le rythme de votre enfant est la clé pour le rendre à l'aise avec le milieu aquatique. Certains enfants ont besoin d'une phase d'observation avant de se lancer, il faut donc être patient.

## ÊTRE UN APPUI SOLIDE

Tant que votre enfant ne sera pas autonome, vos bras seront son premier point d'appui rassurant. Vous pourrez rapidement envisager de le laisser évoluer seul en se tenant au bord ou à un objet flottant au fur et à mesure. La tenue à deux bras active de l'adulte pourra rapidement se transformer en une tenue passive (soutien léger sous le dos ou le ventre). Aider votre enfant à s'allonger et développer un équilibre horizontal lui permettra de devenir acteur de son maintien et de favoriser son exploration du milieu aquatique.

TRANQUILLEMENT  
ET SÛREMENT



## LA POUSSÉE D'ARCHIMÈDE

« Tout corps plus léger que le liquide où il est abandonné ne sera pas complètement immergé, mais restera en partie au-dessus de la surface du liquide », voici ce que nous dit Archimède.

Grâce à son volume d'air qu'il contient, le corps humain est plus léger que l'eau, c'est ce qui vous permet de flotter. Vous pouvez réaliser une petite expérience : essayez de rester assis au fond du bassin immobile. Sans souffler tout l'air de vos poumons, ce sera impossible.

# DU MATÉRIEL POUR ÊTRE AUTONOME

Le plaisir de la baignade passe aussi par la sécurité et l'autonomie. Une multitude d'accessoires aquatiques à votre disposition pourront aider votre enfant à décider de lui-même ce qu'il veut faire.

## LES FRITES FLOTTANTES DE PISCINE

Ces accessoires en mousse ont l'avantage de soutenir son utilisateur sans l'handicaper. Votre enfant peut lâcher la frite s'il se sent en confiance, il devra être surveillé en permanence.



## LA CEINTURE

Elle permet d'ajuster le degré d'aide à la flottaison en modifiant le nombre de flotteurs. Sans gêner le mouvement des bras, il favorise un équilibre horizontal.



## LE GILET DE FLOTTAISON

Il aide à flotter et permet à votre enfant d'être libre au niveau de ses gestes pour découvrir les premiers mouvements de natation.



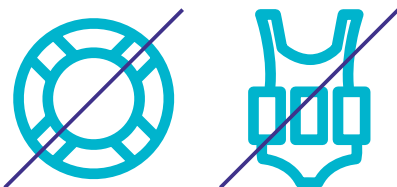
## LES BRASSARDS

Pour rassurer les parents, les brassards sont un outil de sécurité utile. Mais attention ! Ce matériel n'est pas le plus adapté car il empêche tout mouvement des membres supérieurs. De plus, nous ne sommes jamais à l'abri d'un risque de bascule.



## LES ACCESSOIRES À PROSCRIRE

Les bouées sont à proscrire car elles se renversent facilement. La tête sous l'eau et les jambes en l'air, l'enfant ne sait pas se retourner. Nous retrouvons le même problème avec les maillots avec flotteurs. Ces supports de sécurité sont très dangereux car ils ont la tendance naturelle à se retourner et maintenir la tête sous l'eau.

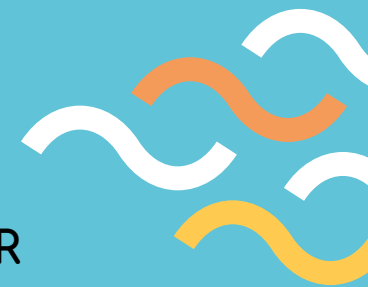


La meilleure sécurité réside dans l'apprentissage à évoluer seul, sans matériel, en milieu aquatique. Cependant, veillez à ne JAMAIS laisser votre enfant sans surveillance.



# MER, RIVIÈRE, FLEUVE, LAC:

## NOS CONSEILS POUR ÉCARTER LE RISQUE DE NOYADE À L'EXTÉRIEUR



### 1. CHOISIR UNE ZONE DE BAINNAGE SURVEILLÉE

Ces zones bénéficient d'un poste de secours et sont toujours placées sous la vigilance de maîtres-nageurs sauveteurs diplômés. Chaque année, la majorité des noyades en mer se produit en dehors des zones de baignade surveillées. En revanche, vous êtes toujours responsables de vos enfants et ne devez pas les quitter des yeux qu'ils soient dans l'eau ou seulement à proximité.



### 2. VÉRIFIER LA COULEUR DU DRAPEAU DE BAINNAGE

S'il est vert, la baignade est autorisée. Le drapeau jaune signifie que la baignade est dangereuse mais surveillée. Quant au fanion rouge, il indique que la baignade est interdite car trop dangereuse.



### 3. ÊTRE VIGILANT AUX DANGERS DE LA MER

La mer est une étendue d'eau naturelle, elle peut présenter des dangers cachés. La baie, la houle, la vague de bord sont autant de parties de la mer où les forces des différents courants peuvent faire perdre l'équilibre.

### 4. ÊTRE VIGILANT AUX DANGERS EN EAU DOUCE

Les rivières, les fleuves et les lacs sont aussi soumis à des courants plus ou moins forts. Par ailleurs, la température de l'eau est souvent fraîche : en vous exposant au soleil avant la baignade, vous pouvez subir une hydrocution en entrant dans l'eau. Pour finir, vous devez vous méfier de la profondeur : la différence entre la berge et le cours d'eau peut parfois être soudaine.



# EC'EAU RESPONSABLE



## DES BONNES HABITUDES QUI COMPTENT

Les mers et les océans représentent 90 % de l'habitat naturel de la Terre et sont donc des endroits cruciaux pour la biodiversité. Malheureusement, les activités humaines menacent la santé de nos eaux. Mais il est possible d'agir, nous pouvons tous adopter des habitudes de vie écologiques, peu importe notre âge. Alors à nous de jouer !

### PRENDRE LE BON CHEMIN !

Pour se rendre à la piscine ou à la plage, privilégier les transports en commun, le vélo, la trottinette ou encore le covoiturage !

### L'EAU ET L'ÉNERGIE SONT PRÉCIEUSES, ÉCONOMISONS-LES !

Éteindre les lumières et fermer les portes lorsque l'on quitte une pièce, prendre des douches courtes avant et après la baignade et couper l'eau entre chaque rinçage.

### ONE, TWO, TRI, VIVA L'ÉCOLOGIE !

Réduire ses déchets en choisissant des produits sans emballage, en évitant le gaspillage et en triant ses déchets pour qu'ils soient recyclés en nouvelles ressources.

### RECYCLER C'EST BIEN, RÉUTILISER C'EST (ENCORE) MIEUX !

Penser à faire des dons, à revendre et à acheter des articles d'occasion. Un produit réutilisé est un déchet en moins, et évite la fabrication d'un nouveau produit.

### LA DIVERSITÉ BIOLOGIQUE EST MAGIQUE !

Pour se rendre à la plage, emprunter les chemins balisés et éviter de ramasser les coquillages et les étoiles de mer.

### UN NAGEUR AVERTI EN VAUT (AU MOINS) DEUX !

Les plans d'eau abritent des animaux et des plantes, produisent de l'oxygène et régulent le climat. Nous en avons besoin. Ouvrir l'œil, écouter, se renseigner : plus nous en saurons, plus nous le partagerons, et plus de monde s'en préoccupera.

# BON À SAVOIR

**73 %** DES DÉCHETS SUR LES PLAGES SONT DU PLASTIQUE

**450 ANS** EST LE TEMPS QUE MET UN SAC EN PLASTIQUE À SE DÉCOMPOSER



### Pour diminuer les déchets de plastique, voici des petites actions qui ont des grands effets :

- Choisir des produits avec emballages recyclables ou biodégradables, ou encore mieux sans emballage ;
- S'engager dans des actions de nettoyage des rivières ou des plages ;
- Mettre ses déchets dans son sac à dos pour les jeter chez soi en l'absence de poubelles de tri ;
- Préférer les cosmétiques solides aux produits qui contiennent des micro-billes plastiques.

**Ensemble, participons à préserver l'environnement !**



Dès 6 mois, avec les séances Baby Gloopy et Jardin de Gloopy, les plus petits découvrent tous les plaisirs de l'eau grâce à des jeux et dans un cadre privilégié.

Le Gloopy Kid, module d'apprentissage de la natation divisé en 4 niveaux (Bronze, Argent, Or et Diamant), permettra ensuite aux enfants dès 6 ans de progresser de manière ludique.

À chaque niveau, de nouveaux mouvements sont assimilés et validés par un test effectué sous le contrôle d'un Maître-Nageur diplômé.

Vous suivez ainsi facilement la progression de votre enfant et connaissez son niveau d'aisance dans l'eau.

Alors, prêt à apprendre à nager avec Gloopy ?  
C'est parti !

# PARCOURS DU BAIGNEUR



1.

Quand je viens à la piscine, j'ai bien préparé mon sac.



2.

Après m'être déchaussé, je mets mon maillot de bain et je range mes affaires.



3.

Je vais aux toilettes.



6.

Je suis prêt à me baigner.



5.

Je passe par le pédiluve en trempant les 2 pieds.



4.

Je me savonne sous la douche.



7.

Je me savonne sous la douche.



8.

Je m'essuie bien et je me rhabille.



9.

Je n'oublie pas mes affaires et je repars à la maison pour prendre mon goûter et raconter toutes mes aventures !

# BABY GLOOPY

## JE ME FAMILIARISE

Présence d'un parent avec l'enfant  
obligatoire durant la séance



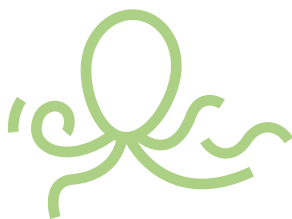
**Familiarisation  
avec le milieu aquatique  
dans une eau à 32°C**  
Je partage un moment privilégié  
avec mes parents



**Développement  
psychomoteur**  
Je découvre  
des postures et des  
mouvements inédits



**Participation  
à des jeux collectifs**  
J'observe et j'interagis  
avec les autres  
Baby Gloopy



**Découvertes  
sensorielles**  
Je m'éveille en m'amusant  
au contact de nouvelles  
sensations



# JARDIN DE GLOOPY

## JE M'INITIE

Présence d'un parent non requise



**Entrer dans l'eau**  
Je saute dans l'eau



**Respirer**  
Je souffle  
dans l'eau



**Flotter**  
Je fais l'étoile  
de mer



**Me déplacer**  
Je bats des jambes  
et j'appréhende  
les volumes



# GLOOPY KID BRONZE



## JE DÉCOUVRE

### APPRENTISSAGE

#### Entrée dans l'eau

Je saute dans l'eau ou je descends par l'échelle

#### Immersion

Je passe sous un obstacle

#### Équilibre

Je fais l'étoile ventrale ou dorsale  
avec du matériel

#### Déplacement

Je fais 10 mètres avec du matériel

#### Respiration

Je souffle dans l'eau en position verticale



## BRAVO !

Tu as passé le test validant ton passage  
au niveau supérieur de Gloopy Kid.

Tourne vite la page afin de connaître  
les nouveaux mouvements que tu vas apprendre !

Test réalisé le .....

Validé par .....

N° de diplôme .....

Date et cachet :



# GLOOPY KID ARGENT



JE FLOTTE

## APPRENTISSAGE

**Entrée dans l'eau**

Je descends au grand bain avec  
une aide matérielle

**Immersion**

J'attrape un objet avec la main  
en faible profondeur

**Équilibre**

Je fais l'étoile ventrale ou dorsale

**Déplacement**

Je fais 15 mètres en autonomie

**Respiration**

Je souffle dans l'eau en immersion complète



## BRAVO !

Tu as passé le test validant ton passage  
au niveau supérieur de Gloopy Kid.

Tourne vite la page afin de connaître  
les nouveaux mouvements que tu vas apprendre !

Test réalisé le .....

Validé par .....

N° de diplôme .....

Date et cachet :

# GLOOPY KID OR



## JE ME DÉPLACE

### APPRENTISSAGE

**Entrée dans l'eau**

Je descends au grand bain avec  
une aide matérielle

**Immersion**

J'attrape un objet avec aide  
en grande profondeur

**Équilibre**

Je fais la fusée

**Déplacement**

Je fais 25 mètres en autonomie

**Respiration**

Je souffle dans l'eau en me déplaçant



## BRAVO !

Tu as passé le test validant ton passage  
au niveau supérieur de Gloopy Kid.

Tourne vite la page afin de connaître  
les nouveaux mouvements que tu vas apprendre !

Test réalisé le .....

Validé par .....

N° de diplôme .....

Date et cachet :

# GLOOPY KID DIAMANT



JE NAGE

## APPRENTISSAGE

### □ Entrée dans l'eau

Dans le grand bain, je fais une chute dans l'eau en déséquilibre

### □ Immersion

J'attrape un objet en grande profondeur sans aide

### □ Équilibre

J'alterne l'équilibre ventral et dorsal

### □ Déplacement

Je nage 25 mètres ventral (brasse ou crawl) et dorsal

### □ Respiration

Je coordonne l'inspiration et l'expiration

- 20 -

Livret Gloopy



## BRAVO !

Tu as passé le test validant ton passage au niveau supérieur de Gloopy Kid.

À présent tu sais nager, découvre vite sur notre site internet les prochaines activités qui te seront proposées !

Test réalisé le .....

Validé par .....

N° de diplôme .....

Date et cachet :

# LE LEXIQUE DU BAIGNEUR



## LA BAÏNE

La baïne est une cuvette entourée de bancs de sable. En marée basse, les baïnes se présentent comme des piscines naturelles où l'eau est calme et chaude car il n'y a pas beaucoup de profondeur. Quand l'eau commence à remonter, il faut quitter la baïne avant qu'elle ne se remplisse. Lorsque la marée recouvre la baïne, l'eau s'échappe violemment et provoque un fort courant qui emmène vers le large.

## LA HOULE

La houle est l'onde qui est créée au large par le vent. Pris dans les vagues, les baigneurs sont généralement ramenés vers le sable. En revanche, l'eau qui se trouve aux extrémités de ces vagues est celle qui repart vers le large. Si le baigneur se trouve à cet endroit, il peut être entraîné loin du bord.

## LA VAGUE DE BORD

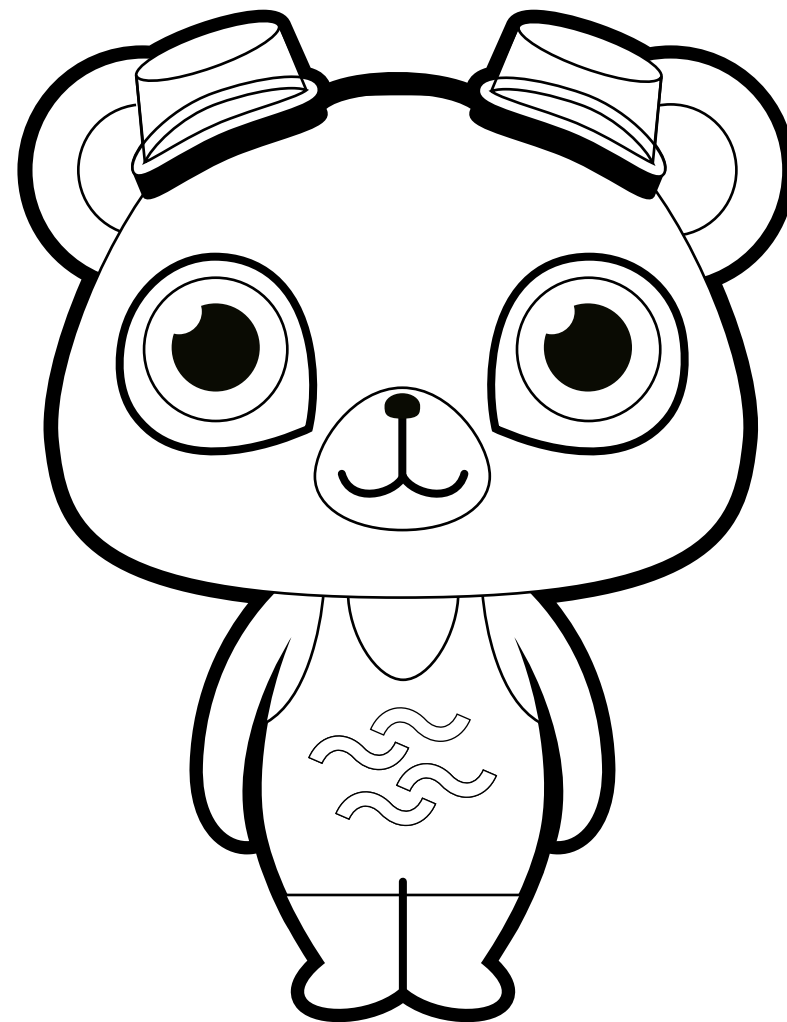
La vague de bord, aussi appelée shore break, est une vague puissante qui se casse brutalement sur le sable. Ces vagues se forment généralement à marée haute ou lorsque la mer descend. Le volume d'eau, en explosant sur le sable, crée un reflux, appelé ressac. Si le baigneur se retrouve dans la cassure de la vague, elle peut lui faire perdre l'équilibre par sa force et le faire chuter sur le sable.

## LA BERGE

La berge est le bord d'un cours d'eau ou d'un lac. Elle peut être escarpée ou en pente, formée par la main de l'homme ou naturelle.



## RETROUVE LES COULEURS DE GLOOPY !





UCPa — AQUA  
STADIUM — 

