

Qu'est-ce que la baby gym ?

La baby gym est une activité sportive pour les enfants de 2 à 5 ans. Pour les 2/3 ans qui ne sont pas encore scolarisés, c'est une activité parents/enfants. Cela permet une séparation en douceur, un lien parent/enfant dans un autre contexte que celui de la maison et un accompagnement de l'enfant par son parent vers l'autonomie. Pour les enfants scolarisés, la séparation se fait également de la manière la plus douce possible. Elle se fait en même temps que la rentrée à l'école.

La baby gym est aussi une activité ludique qui permet aux plus petits d'entre nous de découvrir leur corps, d'évoluer au niveau psychomoteur, mais aussi et surtout, d'apprendre à faire une activité en collectivité, à savoir respecter des règles, trouver sa place dans un groupe d'enfants, et créer des liens avec des moniteurs qui deviendront au fur et à mesure des personnes référentes pour eux dans cet univers.

Comment se déroule un cours de baby gym ?

Le cours diffère légèrement en fonction de l'âge des enfants et donc de leur niveau d'évolution mais la construction reste en général la même.

Tout d'abord, comme dans tout sport, on commence par un échauffement. Evidemment il se fait de manière ludique, on active alors le cœur tout en s'amusant grâce à des petits jeux.

Ensuite, il y a le temps du parcours. Le parcours est une sorte de circuit sur lequel les enfants grimpent, sautent, descendent, montent, escaladent, rampent, roulent, glissent .... Où leurs aptitudes physiques sont parfois mises à rude épreuve et où il faut aussi parfois apprendre à surmonter ses appréhensions et ses peurs. Pour les plus petits, le parent est là pour accompagner son enfant, et l'aider, mais sans entraver ses mouvements et l'empêcher de multiplier ses capacités psychomotrices. Pour les plus « grands » la présence des parents n'est pas requise (une fois que la séparation est bien acceptée, les parents ne sont plus présents dans le gymnase) et c'est donc les moniteurs qui se placent de manière stratégique là où les enfants auront besoin d'aide.

C'est aussi un moment pendant lequel ils apprennent à rester concentré, à suivre les règles (ne pas dépasser les copains, suivre les exercices à faire dans l'ordre...) entre autre.

Après ce moment très intense, plusieurs options sont possibles : il peut y avoir un moment dit de « créativité », ou encore un moment de jeu (relais, cache-cache, 1 2 3 soleil ...) ou selon l'excitation des enfants un moment de retour au calme également.

Et on finit tout cela par un petit goûter pour les 2/3 ans, ce qui permet un temps d'échange avec les parents si nécessaire !

Les moniteurs vont chercher les enfants dans les vestiaires, et on commence par un petit train, rituel que les enfants assimilent au fur et à mesure de l'année !

Quelques conseils :

Les enfants doivent être dans une tenue où ils se sentent à l'aise (t-shirt, bas de survêtement, short...).Le port de chaussettes est conseillé.

Il est conseillé d'apporter une petite bouteille d'eau.

Les parents sont invités à respecter les horaires. Merci.

Voici un petit train avec parents, et maintenant un petit train sans parents !



Après ce petit rituel, c'est parti pour l'échauffement !



Arrive maintenant le moment du parcours. Pour les plus petit, l'aide de papa ou maman (ou nounou) est la bienvenue ! ☺



Une fois qu'on a pris en confiance et en maturité physique, on peut apprendre à surmonter ses peurs



et à s'amuser !



Et maintenant, place au jeu !

