

Le Régional



L'INVITÉE

Séverine Cornamusaz

Entre combat de reines et cours pour bébés nageurs, la cinéaste chablaisienne évoque son enfance et ses premiers souvenirs de tournage.

Der, page 40

BÉBÉS NAGEURS À CHEXBRES

La méthode douce

Loin des vidéos choquantes de «bébés nageurs» lancés à l'eau, Laure Gaussen, monitrice de natation qui donne depuis peu un cours pour enfants dès 4 ans, explique en quoi la méthode a changé.

Lavaux, page 5

GARE MOB DE CHERNEX

Un hiver au chaud

«Frigorifiés, les voyageurs?», titrait en 2015 *Le Régional*, pour évoquer la suppression de la salle d'attente de Chernex. Solution: un abri provisoire sera en place dès cet automne, suivi d'un édifice définitif en 2020.

Riviera, page 9

Tourisme en Lavaux et Riviera

Faut-il craindre Instagram, Facebook et Youtube ?

Pages 2 et 3

Giampaolo Lombardi



ATTIRE LES REGARDS. LA NOUVELLE 500.

LA NOUVELLE 500 – MASTERPIECE RELOADED.
L'évolution d'un chef-d'œuvre: un nouveau design, des feux de jour dotés d'une signature LED «500» et le système de navigation Uconnect® avec écran tactile et DAB+.



fiat.ch



Garage Alizé SA
Z. A. Entre deux Fossaux 5, 1868 Collombey
024 473 74 64, www.garage-alize.ch

Garage Di Fulvio S.A.
Avenue de Savoie 16, 1800 Vevey, 021 921 53 00

Région **Lavaux-Oron**

Nous ne pratiquons plus le « jeté de bébés » à l'eau

PUIDOUX-CHEXBRES

Il y a quelques années, les vidéos de «bébés nageurs» jetés à l'eau ont fait le buzz et suscité de vifs commentaires. «Nous ne pratiquons plus le «jeté de bébés» à l'eau», rassure Laure Gausson, professeur de natation et membre de l'Association suisse d'Education Aquatique 1re Enfance. Depuis le début de l'année, elle a ouvert un cours pour enfants dès 4 ans. Explications.

Magaly Mavilia

Passionnée, c'est le mot qui convient à merveille à Laure Gausson. Bien qu'immergée à la «vieille méthode» des bébés nageurs lorsqu'elle était enfant, Laure Gausson n'a pas été traumatisée par l'événement mais reconnaît que cette technique peut dissuader. C'est pourquoi elle ne pratique pas de cette manière.

Apprivoiser l'eau

«Les gens sont restés accrochés à ces images, mais la plupart des professeurs ne pratiquent plus de cette manière. Nous commençons par une accoutumance à l'eau», informe Laure Gausson. Pour le bébé ou l'enfant, il s'agit de s'habituer à un nouvel environnement: dans une piscine, les sons résonnent, il y a des odeurs différentes, la température n'est pas la même que l'eau du bain. L'immersion doit donc être progressive pour l'enfant comme pour les parents. Laure propose un premier essai et s'il s'avère concluant, les parents peuvent s'engager pour trois autres cours d'accoutumance puis pour un trimestre.

La sécurité avant tout

«Le but premier de ces cours est la sécurité», rappelle la monitrice, car si un



«Le but premier de ces cours est la sécurité, car si un bébé flotte effectivement naturellement dans l'eau, il n'a pas l'équilibre nécessaire pour maintenir cette position.

Adobestock

bébé flotte effectivement naturellement dans l'eau, il n'a pas l'équilibre nécessaire pour maintenir cette position. Et c'est tout l'enjeu de l'initiation. Sur le dos, l'enfant est tout d'abord soutenu par la main de sa maman puis, petit à petit, on laisse passer un peu plus d'eau entre la main et le dos. «L'idée est de renforcer tant la confiance de l'enfant que de ses parents», précise Laure Gausson qui se réjouit d'avoir de plus en plus de papas qui participent à ces cours.

Une étape après l'autre

A 4 mois, le bébé a une position horizontale naturelle dans l'eau et il adore ça. C'est vers 7 à 8 mois que les choses se compliquent un peu car, à cet âge, bébé veut bouger, s'asseoir et montrer qu'il peut se débrouiller tout seul. «Cette étape est délicate et nous faisons un gros travail pour rassurer les parents. C'est très émotionnel pour eux et il est important qu'ils puissent se confier, poser des questions. Plus le parent est détendu et confiant, plus l'enfant le sera», observe l'enseignante. Passé cette période un peu turbulente, l'enfant va apprendre à se tourner et se remettre sur le dos. C'est un exercice fondamental en cas de chute. Car si un bébé a le réflexe inné de fermer ses voies respiratoires et d'ouvrir les yeux pour se repérer, il perd cette faculté

Le but est de créer des conditions réelles pour habituer le bébé ou l'enfant et lui apprendre à réagir en cas de chute

en grandissant et c'est la raison pour laquelle les noyades sont la 2e cause de mortalité chez les enfants après les accidents de la route. «A partir de 2-3 ans, lorsqu'un enfant tombe à l'eau, il lève les bras au ciel, ouvre la bouche et ferme les yeux. Dans cette position, il va forcément couler», relève la jeune femme.

Bébés diplômés

Le but est de créer des conditions réelles pour habituer le bébé et lui apprendre à réagir en cas de chute. Ils seront donc progressivement habillés pour entrer dans l'eau. L'ultime étape est celle du Pampers qui est inclus dans l'épreuve seulement lorsque le bébé a déjà acquis de bons réflexes et une bonne stabilité. «Un Pampers mouillé, c'est comme un parachute et cela entraîne rapidement l'enfant vers le bas, constate Laure Gausson. Mais c'est la réalité de la situation d'un enfant au bord d'une piscine ou de l'eau et ce n'est qu'en s'entraînant sur des conditions réelles qu'il peut s'habituer et ainsi réagir au lieu de paniquer». Une fois cette épreuve passée, le bébé reçoit alors son diplôme.

i

Puidoux-Chexbres, **dès 4 ans, les mardis 17h30-18h30 et les vendredis de 16h30 à 18h30.**
Cours également au Mont-sur-Lausanne et à Prilly.
Infos: **078 843 46 56**
ou www.bebes-nageurs.ch

PUB

CLINIQUE DENTAIRE DE LAUSANNE

021 977 21 21

1/2 h. hygiéniste 49 Frs

Le leader du dentaire moins cher !

tarif dentaire de 1994 moins 5%!

CLINIQUE DENTAIRE DU CHABLAIS

AIGLE

024 471 71 71

COLLOMBEY

024 481 49 49

