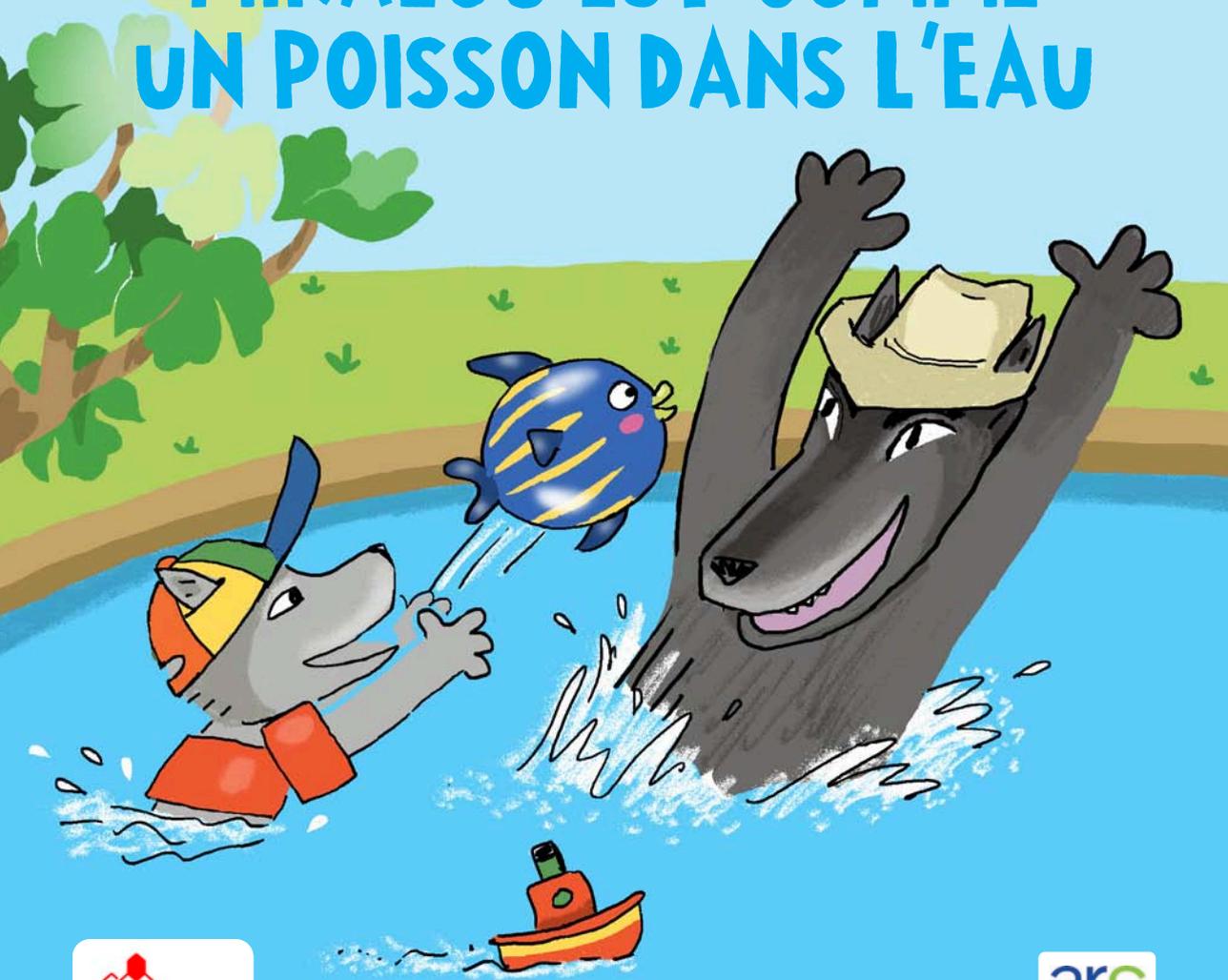


MILAN

Se baigner en toute sécurité de 0 à 6 ans

# MIKALOU EST COMME UN POISSON DANS L'EAU





Aujourd'hui, il fait très chaud. Mikalou est pressé de jouer dans l'eau. Mais papa n'est pas d'accord. « Il est beaucoup trop tôt, le soleil est encore haut. En attendant, si on faisait une partie de mikado géant ? » Quelle bonne idée ! Papa et Mikalou s'installent à l'ombre, sous le figuier. « Et voilà de quoi vous hydrater, dit maman en apportant un pichet d'eau, il faut boire souvent quand il fait chaud ! »

Bravo ! Mikalou a gagné ! Le jeu est terminé et il est quatre heures passées... « L'heure de se baigner ! » dit papaloup.

Mamanloup aide Mikalou à enfler son maillot et à mettre de la crème solaire. « Ainsi tu seras bien protégé du soleil, lui dit-elle, et comme tu as pris une douche savonnée tout à l'heure, tu es tout propre pour aller te baigner directement. »

Mikalou met ses brassards-ceinture, son chapeau à large bord et ses lunettes : « Tu as l'air d'un agent secret, dit papa, on ne te reconnaît pas ! »



L'échelle une fois fixée, Mikalou se dépêche de grimper.  
« Pas si vite ! dit papaloup. Il ne faut pas entrer dans l'eau d'un coup.  
Regarde, fais comme moi : je me mouille un peu la tête et la nuque,  
le ventre et les bras... » Mikalou imite papa.  
Brr, c'est un peu froid... Et quand ça coule le long des bras,  
ça fait des guilis. Mikalou rit aux éclats !  
« Voilà, maintenant tu peux faire plouf ! » dit papa.  
Mikalou ne se le fait pas dire deux fois :  
plouf, plouf et re-plouf !





Mikalou fait le fou en sautant partout. Mais il y a beaucoup d'eau...

Prudent, il s'accroche aux barreaux de l'échelle.

« Je vais t'apprendre à faire l'étoile de mer, dit maman, tu vas voir comme c'est amusant ; laisse-toi aller en arrière... »

Mikalou hésite un peu, puis il se laisse faire.

« Allonge-toi sur l'eau comme quand tu fais dodo... »

Mikalou écarte les bras et les jambes, regarde le ciel...

« Et voilà, bravo ! Tu flottes comme un bateau ! » le félicite maman.



Maintenant, Mikalou s'amuse à éclabousser papa...  
Soudain, une goutte d'eau asperge Kamilia. Elle a l'air tout étonnée, puis elle se met à rigoler. « Je crois que Kamilia aime ça, mais il ne faut pas qu'elle prenne froid. », dit papa en la sortant du bain. « Moi je reste, hein ? » s'inquiète Mikalou.  
« Bien sûr, dit maman, toi, tu es grand. » Drriing...  
Le téléphone sonne. Maman ne répond pas, elle préfère surveiller son petit loup de près. Mikalou s'amuse à faire flotter son bateau.  
« Je veux le ballon-poisson aussi, tu peux me le donner ? » dit-il à maman.

Mamanloup secoue la tête : « Non, je ne peux pas te laisser seul dans l'eau. Vas-y, toi, il est sur l'herbe là-bas. » Aussitôt, Mikalou sort de l'eau et revient en courant, son ballon-poisson sous le bras. « Il ne faut pas courir au bord de la piscine, Mikalou, dit maman. Tu pourrais tomber et te faire mal... » Mikalou ralentit le pas et lance son ballon dans l'eau. Plouf ! « Mon ballon a chaud ! dit Mikalou. Il est content d'aller dans l'eau. »



FIN

## Pour barboter en toute sécurité

**Pourquoi je ne dois pas me baigner tout seul ?**

Parce que tu ne sais pas encore nager, et si tu tombes, il faut toujours un adulte à tes côtés pour t'aider.



Parfois, il fait

très beau, mais Papaloup dit qu'il est trop tôt pour aller à l'eau.

En effet, il vaut mieux se baigner le matin ou en fin d'après-midi, aux heures moins chaudes.

**Moi, je préfère ma bouée canard à mes brassards-ceinture !**

Tu peux t'amuser avec ta bouée, un ballon ou une frite... Mais en portant toujours tes brassards-ceinture pour flotter en toute sécurité.

**J'adore me jeter dans l'eau ! Papaloup dit qu'il ne faut pas y entrer d'un coup.**

Papaloup a raison, surtout s'il fait très chaud.

**Pourquoi ?**

Parce que ton corps doit d'abord s'habituer à la fraîcheur de l'eau.



**Je fais comment, alors ?**

Tu y vas progressivement, en te mouillant d'abord la tête, la nuque, le ventre puis les bras... Ainsi, ton corps se refroidit et ne sera pas surpris par la température de l'eau.



**J'aimerais être comme un poisson dans l'eau...**

Tu pourras bientôt prendre des leçons pour apprendre à nager comme un poisson... Ou comme un petit loup de mer !



**Des fois, j'ai froid, mais je m'amuse trop !**

**Je ne veux pas sortir de l'eau.**

Pourtant, tu n'as pas le choix : il faut vite te réchauffer avant de prendre froid ! Il serait dommage de tomber malade... Et d'être privé de baignade !



## L'ÉQUIPEMENT DE FLOTTAISON IDÉAL

### DE 5 MOIS À 2 ANS

✓ La bouée siège, en restant toujours à côté de votre bébé

### À PARTIR DE 2 ANS

✓ Des brassards-ceinture (puddle jumper) ou maillot flottant

✓ Norme 131386-1

✓ Mention : GS sécurité testée

✓ En matière résistante (qui ne se dégonfle pas, comme la mousse polyéthylène)

✓ Adaptés à la taille et au poids de l'enfant

✓ Attachés dans le dos (l'enfant ne peut pas les enlever)

✓ De couleur vive, contrastant avec l'eau

**RAPPEL**  
Les bouées, matelas et autres objets flottants ne protègent pas de la noyade.



## PREMIER BAIN POUR KAMILIA

Parce que Kamilia a maintenant quatre mois révolus et qu'elle a reçu ses deux premières injections vaccinales, elle peut profiter de la piscine ou de la mer. Mais ses premiers bains doivent se faire progressivement. Le mieux est de commencer par la faire barboter une dizaine de minutes, puis d'augmenter la durée petit à petit, sans jamais dépasser trente minutes avant un an.

## COMME UN POISSON DANS L'EAU !

Le ministère des Sports a mis en ligne six tutoriels pédagogiques et ludiques pour transmettre aux enfants l'aisance aquatique. En progressant au rythme de votre enfant, apprenez-lui par des gestes simples à se familiariser avec l'eau et à y évoluer en sécurité.

Dès 5 ou 6 ans, faites apprendre à nager à votre enfant auprès d'un maître-nageur sauveteur, et retrouvez les conseils d'hygiène et de sécurité en piscine : [www.occitanie.ars.sante.fr/le-grand-plongeon](http://www.occitanie.ars.sante.fr/le-grand-plongeon)

## Rappels des règles de sécurité

### A la piscine

Ne laissez pas votre enfant courir ou chahuter au bord du bassin et ne vous laissez pas distraire (écrans, repas...). Ne vous absentez pas, même un court instant, et ayez un téléphone en cas d'urgence. Pour une grande piscine, ayez à proximité une perche et une bouée. Après la baignade, refermez bien la barrière de sécurité. Dans le cas d'une piscine hors sol, retirez ou relevez l'échelle. Pour une petite piscine gonflable, videz-la et rangez-la. Ne laissez pas des jouets dans le bassin qui pourraient attirer vos enfants.

Si vous êtes propriétaire d'une piscine privée dont le bassin est totalement ou partiellement enterré, vous devez installer au moins un équipement aux normes NF :

- \* une barrière de protection ;
- \* un système d'alarme sonore ;
- \* une couverture de sécurité ;
- \* un abri de type véranda qui recouvre intégralement le bassin.

**RAPPEL**  
N'oubliez jamais qu'un enfant peut se noyer dans très peu d'eau, et sans bruit.

### Mer, lac ou rivière

Informez-vous sur les dangers naturels et les courants de votre lieu de baignade. Choisissez des plages autorisées et surveillées, installez-vous dans la zone de surveillance et respectez la couleur du drapeau. Prévenez vos proches avant d'aller à l'eau et nommez un adulte sachant nager responsable des enfants.

### RESPECTEZ LA COULEUR DES DRAPEAUX !

#### ● DRAPEAU VERT :

La baignade est surveillée et autorisée.

#### ● DRAPEAU JAUNE :

La baignade est surveillée, mais elle est dangereuse.

#### ● DRAPEAU ROUGE :

La baignade est interdite.

#### PAS DE DRAPEAU :

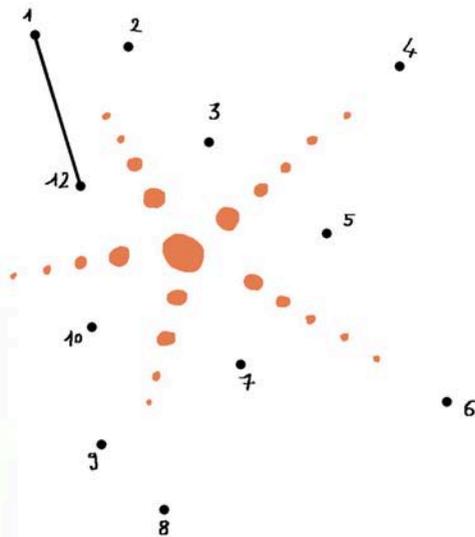
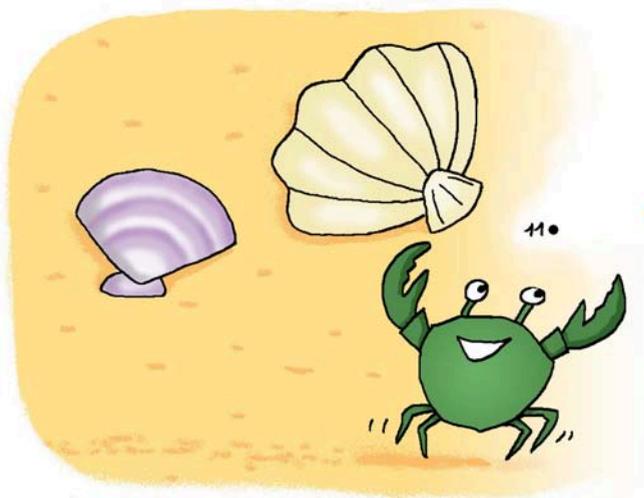
La baignade n'est pas surveillée.



## JEU DE POINTS À RELIER

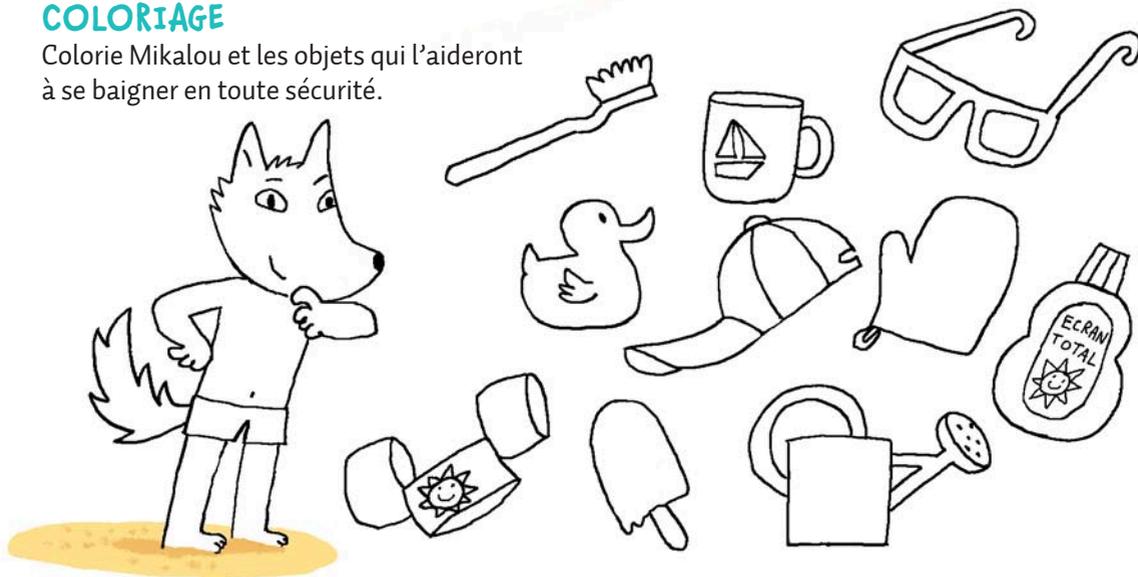
Mikalou a trouvé une étoile de mer...

Relie les points de 1 à 12 pour pouvoir l'admirer.



## COLORIAGE

Colorie Mikalou et les objets qui l'aideront à se baigner en toute sécurité.



# Famille Mikalou à la plage

Règle du jeu : Ce jeu se joue à deux. Demande à tes parents de t'aider à découper les cartes. Distribue-les. Le premier joueur est celui qui a la carte 1, Papiloup. Il la pose sur la table. S'il a la suivante (la 2, Mamiloup), il peut rejouer

et la poser à côté. S'il n'a pas la bonne carte (ou s'il n'a pas la suivante), c'est au tour du second joueur, et ainsi de suite. Le but est de te débarrasser au plus vite de toutes tes cartes. Le premier qui n'en a plus a gagné !



Réalisé par les Éditions Déléguées Jeunesse de Bayard et Milan Presse, pour la Mutualité Française Occitanie, avec le concours de l'ARS Occitanie et du Dr C. Chollet, pédiatre. Coordinatrice : Adélaïde Jeanson (adelaide.jeanson@bayardmedia.fr) – Textes et jeux : Emmanuelle Cabrol. Illustrations : France Sengel. Maquette : Corinne Deniel. Secrétaire de relecture : Marion Bello – Imprimer par Factory, juin 2022.

Toute la collection Mikalou est téléchargeable sur le site [occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)