

<https://www.titange.com/bebe-gym.html>

Bébé gym : une activité en plein essor

- Activités bébé -



Date de mise en ligne : vendredi 29 janvier 2010

Copyright © titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

- Tous droits réservés

Bébé gym : praticable à partir de trois mois

La bébé gym est une activité d'éveil permettant à [bébé](#) un bon développement psycho-moteur. Cette activité permettra à votre nourrisson de découvrir le plaisir de bouger, de connaître différentes sensations corporelles et sensorielles. En effet, la bébé gym se pratique dans un environnement colorés, et bien évidemment sécurisé. Une salle de bébé gym est composée de blocs de mousse de toutes les couleurs, de tapis moelleux pour le sol, on y trouve, par exemple, des balles spongieuses de différentes tailles, etc. Les séances de bébé gym se pratiquent avec des éducateurs sportifs diplômés d'État, bien au fait des capacités et des comportements moteurs des jeunes enfants.

A partir de trois mois, bébé peut s'adonner à cette activité sportive, éducative et ludique. Mais pour d'aussi jeunes enfants, l'accompagnement des parents s'avère primordial. D'autant que cette activité représente un moyen pour papa et maman de passer des moments de complicité avec bébé. Entre 0 et 3 ans, un enfant doit découvrir le monde avec ses parents. Leur présence leur permet d'être guidés, encouragés, félicités, etc. La bébé gym prépare, par ailleurs, bébé à un environnement social, pour qu'il ne soit pas déphasé au moment de commencer l'école. Il en va de l'épanouissement de votre enfant. Pour les plus grands, la bébé gym offre un bon moyen de canaliser l'énergie en trop. Elle apparaît utile pour les enfants hyperactifs par exemple, mais elle permet également d'éveiller les sens d'un enfant peu réactif.

Bébé gym : les activités de bébé

Les activités proposées diffèrent selon l'âge. D'une manière générale, pour les plus petits de 3 mois et plus, de très simples mouvements de bases sont effectués en rythme et en musique avec papa et maman lors de la séance. Et puis, en grandissant, on apprend l'équilibre et puis la marche. Pour les plus grands, à partir de 3 ans, les activités sont nettement plus développées puisque bébé montre davantage d'autonomie. Les séances se déroulent désormais sans les parents, mais n'en demeurent pas moins amusantes ! Avec toutes ces activités, en plus de développer ses facultés physiques, bébé apprend à maîtriser ses émotions. A raison d'une heure par semaine, la bébé gym constitue un rendez-vous intéressant pour votre enfant.

Pour pouvoir profiter des bienfaits de la bébé gym, vous trouverez en France des centres spécialisés en la matière. The Little Gym possède des club un peu partout en Europe. Pour la France, les parents peuvent se rendre au 1560 Route de Quarante, 78630 Orgeval. Le Temple des arts martiaux propose également aux parents des séances de bébé [gym](#) pour les enfants à partir de 3 mois, jusqu'à 6 ans. Vous trouverez le centre au 21, rue de l'Amiral-Roussin, 75015 Paris. Toujours pour les enfants de moins de 6 mois, Gymboree propose le GymCouffins. Gymboree possède plusieurs centres : en métropole Lilloise, à Paris dans le 15ème arrondissement et dans les Yvelines. Pour plus d'information, visitez le site gymboree-france.com.