

# Les Petits Dauphins: mode d'emploi

Les différentes étapes du parcours initiatique de l'enfant se déroulent dans l'ordre que voici :

1. Blanc .
2. Vert .
3. Bleu .
4. Rose .
5. Mauve .
6. Rouge .
7. Orange .
8. Jaune .

## Méthode de travail avec nos plus petits :

Chez les bonnets blancs: afin de rendre notre leçon la plus accessible et la plus entraînante possible, des jeux initiatiques ont été instaurés sous forme de parcours, rondes, courses, chansons, ...

De cette façon, les enfants nous suivront plus volontairement dans un nouvel environnement parfois difficile à appréhender. Le groupe des bonnets blancs est divisé en 6 ateliers visant chacun à acquérir une compétence particulière: l'entrée dans l'eau dans le petit bassin et la grande profondeur, la respiration aquatique, la propulsion dans l'eau ventrale et dorsale, l'immersion de la tête dans l'eau, et l'équilibre.

## Objectifs des autres groupes :

Au fur et à mesure de la progression de l'enfant, différents stades s'offriront à lui afin de ne jamais s'ennuyer et de toujours aller de l'avant. Pour se faire, chaque couleur se fixe des objectifs particuliers :

- **Verts** : maîtrise des battements et de la moyenne profondeur
- **Bleus**: initiation des mouvements en dos et initiation de la respiration latérale sur le ventre
- **Roses**: apprentissage du dos non-rattrapé et initiation des mouvements en crawl rattrapé 2 temps
- **Mauves**: apprentissage du crawl rattrapé 3 temps
- **Rouges**: perfectionnement du dos & crawl et initiation des mouvements en brasse
- **Oranges**: perfectionnement de la brasse et travail de l'endurance
- **Jaune** : uniquement à Molenbeek ; apprentissage du papillon : jambes & bras , apprentissage 2 temps ; apprentissage techniques sauvetage (avec mannequin, poids - ceinture, nager tête hors de l'eau, plongeon du canard, saut du sauveteur, ...). Jusqu'à l'âge de 18 ans.

Chaque Petit Dauphin est évalué une fois par mois pour voir si les critères de nage sont acquis, et éventuellement envisager un passage de groupe si nécessaire.

## Après les Petits Dauphins :

Durant l'apprentissage à l'école de natation, votre enfant aura la possibilité de passer en cours du soir. Cette option ne se présente que si le nageur a acquis les 3 nages (crawl, dos et brasse).

Les cours de perfectionnement se scindent en 3 groupes :

- Les graines de compétiteurs (entre 6 et 11 ans) ayant une bonne maîtrise technique seront orientées vers le groupe Avenir encadré par Gaëlle V. Ce groupe commence l'apprentissage de la compétition.
- Les nageurs de plus de 11 ans motivés et réguliers pourront rejoindre le groupe Elite Jeunes, où des compétitions sont prévues. Ce groupe est encadré par Rémi.
- Les nageurs de 12 à 14 ans souhaitant s'améliorer sans faire de compétitions pourront rejoindre le groupe Loisir Jeunes, encadré par Estelle Loïc.

Ces moniteurs font majoritairement partie intégrante du staff des Petits Dauphins et auront alors peut-être déjà croisé le nageur. Ce dernier pourra alors perfectionner ses compétences dans les 4 nages.

Gaëlle Vertriest,

Responsable Petits Dauphins