# *1 ère Journée ENF*

## PASS'SPORT DE L'EAU

| | |
|---|---|
| **DATE** | 2 DECEMBRE 2017 |
| **LIEU** | **AUBIGNY** |
| **OUVERTURE DES PORTES** | 14:00 h |
| **DEBUT DES EPREUVES** | 14:30 h |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **OBJECTIFS VISES**<br><br>**Compétences "Être capable de..."** | EPREUVE<br>NATATION SYNCHRONISEE<br><br>Présentation hors de l'eau<br>Entrée à l'eau<br>Rotation<br>Elever un bras le plus haut possible<br>Lever une jambe le plus haut possible<br>Déplacement dorsal par la tête<br>Saluer au minimum 2 secondes | EPREUVE<br>PLONGEON<br><br>Présentation hors de l'eau<br>Impulsion verticale sur place hors de l'eau<br>Roulade avant par-dessus un obstacle hors de l'eau<br>Rotation longitudinale hors de l'eau<br>Impulsion verticale sur place hors de l'eau<br>Rotation avant<br>Entrée dans l'eau par la tête<br>Rotation arrière | EPREUVE<br>WATER POLO<br><br>Lancer un ballon<br>Nager en crawl tête hors de l'eau<br>Changer de direction et tirer vite vers le but<br>Reprendre un déplacement en crawl après un tir<br>Appeler et recevoir un ballon<br>Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3.00 mètres |
| **OBJECTIFS VISES**<br><br>**Compétences "Être capable de..."** | EPREUVE<br>NATATION COURSE<br><br>Départ plongé<br>Coulée sans mouvement de 5m aux talons<br>25 m crawl sans arrêt<br>Culbute avec poussée au mur<br>Déplacement dorsal par la tête avec immersion jusqu'au passage des mains à 3 m du mur<br>25 m dos crawlé sans arrêt<br>Arrivée sur le dos | EPREUVE<br>NAGE AVEC PALME<br><br>Départ plongé du plot<br>Coulée de 7.50 mètres<br>Déplacement sur le ventre et respiration avec tuba<br>Virage culbute<br>Coulée ventrale 7.50 mètres<br>Retour ondulations bras devant | |

| | |
|---|---|
| **ENGAGEMENTS** | Par mail avec la fiche navette au plus tard<br>le, JEUDI 30 NOVEMBRE 2017<br>Gestion: Jannick Duquenet contact: jeanpierre.duquenet@bbox.fr tél: 06.81.24.30.32 |

**Tarifs :** IND : 0,55 €

# 1 ère Journée ENF

## PASS'COMPETITION

| | |
|---|---|
| **DATE** | 2 DECEMBRE 2017 |
| **LIEU** | **AUBIGNY** |
| **OUVERTURE DES PORTES** | 14:00 h |
| **DEBUT DES EPREUVES** | 14:30 h |
| **OBJECTIFS VISES**<br><br>**Compétences "Être capable de..."** | 100M EN 4 NAGES<br><br>**S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.**<br><br>**Réaliser un départ de compétition**<br><br>**Parcourir 25 mètres en papillon**<br>**.**<br>**Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.**<br><br>**Parcourir 25 mètres en dos crawlé.**<br><br>**Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.**<br><br>**Parcourir 25 mètres en brasse.**<br><br>**Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec le crawl.**<br><br>**Parcourir 25 mètres en crawl.**<br><br>**Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de ma performance** |
| **ENGAGEMENTS** | Par mail au plus tard le, JEUDI 30 NOVEMBRE 2017<br>Gestion Patrick GIMONET contact : patrick.gimonet@sfr.fr tél: 06.89.80.17.58 |

**Tarifs :** IND : 0,55 €

Les nageurs nés en 2010 et titulaires du test de l'ENF2 pourront accéder au test de l'ENF3 à partir du dernier week-end de juin 2018

# 1 ère Journée ENF

## COMPETITION LOCALE

| | |
|---|---|
| **DATE** | 2 DECEMBRE 2017 |
| **LIEU** | **AUBIGNY** |
| **OUVERTURE DES PORTES** | 14:00 h |
| **DEBUT DES EPREUVES** | 14:30 h |
| **OBJECTIFS VISES** | 25 DOS DAMES ET MESSIEURS<br>25 BRASSE DAMES ET MESSIEURS<br>25 NAGE LIBRE DAMES ET MESSIEURS |
| **ENGAGEMENTS** | Par mail au plus tard le, JEUDI 30 NOVEMBRE 2017 ajout éventuel sur place<br>Gestion Patrick GIMONET contact : patrick.gimonet@sfr.fr tél: 06.89.80.17.58 |

**Tarifs :** IND : 0,55 €

Compétition ouverte aux nageurs participants aux test ENF de la réunion pass'sport de l'eau et pass'compétition dans la limite de 2 épreuves au choix.

**Récompenses :** médailles de participation

Pas d'édition de classement ni de résultats.

**Catégories :** néant