4 éme Journée ENF

PASS'SPORT DE L'EAU

DATE	19 MAI 2018
LIEU	**SAINT-DOULCHARD**
OUVERTURE DES PORTES	14:00 h
DEBUT DES EPREUVES	14:30 h

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

ENGAGEMENTS	Par mail avec la fiche navette au plus tard le, JEUDI 17 MAI 2018 Gestion: Jannick Duquenet contact: jeanpierre.duquenet@bbox.fr tél: 06.81.24.30.32

4 éme Journée ENF

PASS'COMPETITION

DATE	19 MAI 2018
LIEU	**SAINT-DOULCHARD**
OUVERTURE DES PORTES	14:00 h
DEBUT DES EPREUVES	14:30 h
OBJECTIFS VISES **Compétences "Être capable de..."**	100M EN 4 NAGES **S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.** **Réaliser un départ de compétition** **Parcourir 25 mètres en papillon** **.** **Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.** **Parcourir 25 mètres en dos crawlé.** **Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.** **Parcourir 25 mètres en brasse.** **Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec le crawl.** **Parcourir 25 mètres en crawl.** **Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de ma performance**
ENGAGEMENTS	Par mail au plus tard le, JEUDI 17 MAI 2018 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

4 éme Journée ENF

COMPETITION LOCALE

DATE	19 MAI 2018
LIEU	**SAINT-DOULCHARD**
OUVERTURE DES PORTES	14:00 h
DEBUT DES EPREUVES	14:30 h
OBJECTIFS VISES	50 BRASSE DAMES ET MESSIEURS 50 DOS DAMES ET MESSIEURS 50 NL DAMES ET MESSIEURS
ENGAGEMENTS	Par mail au plus tard le, JEUDI 17 MAI 2018 ajout éventuel sur place 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