

1^{ère} Journée ENF

PASS'SPORT DE L'EAU

<u>DATE</u>	1 ^{ER} DECEMBRE 2018
<u>LIEU</u>	AUBIGNY
<u>OUVERTURE DES PORTES</u>	14:00 h
<u>DEBUT DES EPREUVES</u>	14:30 h

<u>OBJECTIFS VISES</u> 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
	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	

<u>ENGAGEMENTS</u>	Par mail avec la fiche navette au plus tard le, JEUDI 29 NOVEMBRE 2018 Gestion COMITE Jannick Duquet contact: jeanpierre.duquetet@bbox.fr tél: 06.81.24.30.32
---------------------------	--

Tarifs : IND : 0,60 €



1^{ère} Journée ENF

PASS'COMPETITION

<u>DATE</u>	1 ^{ER} DECEMBRE 2018
<u>LIEU</u>	AUBIGNY
<u>OUVERTURE DES PORTES</u>	14:00 h
<u>DEBUT DES EPREUVES</u>	14:30 h
<u>OBJECTIFS VISES</u> Compétences "Être capable de..."	<p>100M EN 4 NAGES</p> <p>S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.</p> <p>Réaliser un départ de compétition</p> <p>Parcourir 25 mètres en papillon</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.</p> <p>Parcourir 25 mètres en dos crawlé.</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.</p> <p>Parcourir 25 mètres en brasse.</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec le crawl.</p> <p>Parcourir 25 mètres en crawl.</p> <p>Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de ma performance</p>
<u>ENGAGEMENTS</u>	<p>Par mail au plus tard le, JEUDI 29 NOVEMBRE 2018</p> <p>Gestion COMITE Patrick GIMONET contact : patrick.gimonet@sfr.fr tél: 06.89.80.17.58</p>

Tarifs : IND : 0,60 €

Les nageurs âgés de 10 ans et moins (nés en 2009 et après), titulaires du test du Pass'compétition d'une discipline donnée, peuvent prendre part aux compétitions dans la discipline concernée.



1^{ère} Journée ENF

COMPETITION D'ANIMATION

<u>DATE</u>	1 ^{ER} DECEMBRE 2018
<u>LIEU</u>	AUBIGNY
<u>OUVERTURE DES PORTES</u>	14:00 h
<u>DEBUT DES EPREUVES</u>	16:30 h après les pass'sports de l'eau
<u>EPREUVES</u>	25 ET 50 DOS DAMES ET MESSIEURS 25 ET 50 BRASSE DAMES ET MESSIEURS 25 ET 50 NAGE LIBRE DAMES ET MESSIEURS
<u>ENGAGEMENTS</u>	Envoi du FFNex engagements par mail au plus tard le, JEUDI 29 NOVEMBRE 2018 Pas d'ajout surplace Gestion COMITE Patrick GIMONET contact : patrick.gimonet@sfr.fr tél: 06.89.80.17.58

Tarifs :

IND : 0,60 €

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 de 25m au choix .

Les 50m de cette compétition sont ouverts aux Avenirs titulaires du Pass'compétition

Récompenses :

médailles de participation pour les ENF

Médailles aux 3 premiers filles et garçons des catégories ci-dessous

Catégories :

AVENIRS1 Filles 9 ans et moins nées en 2010 et après.

Garçons 10 ans et moins nés en 2009 et après

AVENIRS2 Filles 10 ans nées en 2009

Garçons 11 ans nés en 2008

