

## 2<sup>ème</sup> Journée ENF PASS'SPORT DE L'EAU

<b><u>DATE</u></b>	18 JANVIER 2020		
<b><u>LIEU</u></b>	<b>SAINT-FLORENT</b>		
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	14:00 h		
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	14:30 h		
<b><u>OBJECTIFS VISES</u></b>  <b>Compétences "Être capable de..."</b>	<b>EPREUVE NATATION SYNCHRONISEE</b>  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	<b>EPREUVE PLONGEON</b>  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	<b>EPREUVE WATER POLO</b>  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
<b><u>OBJECTIFS VISES</u></b>  <b>Compétences "Être capable de..."</b>	<b>EPREUVE NATATION COURSE</b>  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	<b>EPREUVE NAGE AVEC PALME</b>  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	
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	Par mail avec la fiche navette au plus tard le, JEUDI 16 JANVIER 2020 Gestion COMITE Jannick Duquet contact: <a href="mailto:jeanpierre.duquetet@bbox.fr">jeanpierre.duquetet@bbox.fr</a> tél: 06.81.24.30.32		



**Tarifs :** IND : 0,65 €

## 2<sup>ème</sup> Journée ENF

### COMPETITION D'ANIMATION

<b><u>DATE</u></b>	18 JANVIER 2020
<b><u>LIEU</u></b>	<b>SAINT-FLORENT</b>
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	14:00 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	16:30 h
<b><u>EPREUVES</u></b>	25 BRASSE DAMES ET MESSIEURS 25 NL DAMES ET MESSIEURS
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	Envoi du FFNex engagements par mail au plus tard le, JEUDI 16 JANVIER 2020 Pas d'ajout surplace Gestion COMITE Patrick GIMONET contact : <a href="mailto:patrick.gimonet@sfr.fr">patrick.gimonet@sfr.fr</a> tél: 06.89.80.17.58

**Tarifs :** IND : 0,65 €  
Compétition ouverte aux nageurs participants aux test ENF de la réunion dans la limite de 2 épreuves au choix.

**Récompenses :** médailles de participation

**Catégories :** néant

