

5^{ème} Journée ENF

PASS'SPORT DE L'EAU

<u>DATE</u>	12 MAI 2012
<u>LIEU</u>	BOURGES
<u>OUVERTURE DES PORTES</u>	13 :45 h
<u>DEBUT DES EPREUVES</u>	14 :30 h
<u>OBJECTIFS VISES</u> Compétences "Être capable de..."	<p>NAGE AVEC PALMES</p> <p>Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage</p> <p>Enchaîner des solutions de propulsions avec un échange ventilatoire adapté par l'intermédiaire d'un tuba frontal</p> <p>Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse</p> <p>Obtenir au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion puis maintenir sa vitesse par reprise de nage, suivi du vidage du tuba</p> <p>Se déplacer en ondulations desmembres inférieurs</p>
<u>ENGAGEMENTS</u>	Par mail au plus tard le, MERCREDI 9 MAI 2012 contact : dansin.vivianne@orange.fr ou jeanpierre.duquet@bbox.fr

