

1^{ère} Journée ENF

PASS'SPORT DE L'EAU

<u>DATE</u>	17 NOVEMBRE 2012		
<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

<u>ENGAGEMENTS</u>	Par mail avec la fiche navette au plus tard le, MERCREDI 14 NOVEMBRE 2012 contact : dansin.vivianne@orange.fr ou jeanpierre.duquenet@bbox.fr
---------------------------	--

