

## 2<sup>ème</sup> Journée ENF

PASS'SPORT DE L'EAU

<b><u>DATE</u></b>	08 DECEMBRE 2012		
<b><u>LIEU</u></b>	AUBIGNY		
<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>  Compétences "Être capable de..."	<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>RATTRAPAGE</b>  Epreuves de la 1 <sup>ère</sup> journée ENF sauf Water-polo
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	Par mail avec la fiche navette au plus tard le, MERCREDI 5 DECEMBRE 2012 contact : <a href="mailto:dansin.vivianne@orange.fr">dansin.vivianne@orange.fr</a> ou <a href="mailto:jeanpierre.duquetnet@bbox.fr">jeanpierre.duquetnet@bbox.fr</a>		

