

## PASS'COMPETITION

<b><u>DATE</u></b>	15 DECEMBRE 2012
<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>	14:45 h
<b><u>OBJECTIFS VISES</u></b>  Compétences "Être capable de..."	<p>100 4NAGES</p> <p><b>S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.</b></p> <p><b>Réaliser un départ de compétition</b></p> <p><b>Parcourir 25 mètres en papillon</b></p> <p><b>Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.</b></p> <p><b>Parcourir 25 mètres en dos.</b></p> <p><b>Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.</b></p> <p><b>Parcourir 25 mètres en brasse.</b></p> <p><b>Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec la nage libre.</b></p> <p><b>Parcourir 25 mètres nage libre.</b></p> <p><b>Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de ma performance</b></p>
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	<p>En ligne sur l'Extranat dans la compétition benjamins au plus tard le, JEUDI 13 DECEMBRE 2012 à minuit</p> <p>Gestion CNF contact : <a href="mailto:patrice.coraichon@aliceads.fr">patrice.coraichon@aliceads.fr</a> Tel : 06.20.75.48.84</p>

