

## 2<sup>ème</sup> Journée **POUSSINS**

<b>DATE</b>	23 MARS 2013	
<b>LIEU</b>	ST-DOULCHARD	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	14.00 h	14.00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	15.00 h	15.00 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	<b>AVENIRS</b>  25 PAP FILLES 25 PAP GARÇONS 100 DOS FILLES 100 DOS GARÇONS 100 BRASSE GARÇONS 100 BRASSE FILLES	<b>ENF NATATION (voir fiche)</b> <b>PASS'COM (voir fiche)</b>  <b>SPORTIVE SPECIFIQUE</b> <b>PETITION SPECIFIQUE)</b>  <b>POUSSINS</b>  50 PAP FILLES 50 PAP GARÇONS 100 DOS FILLES 100 DOS GARÇONS 100 BRASSE GARÇONS 100 BRASSE FILLES
<b>ENGAGEMENTS</b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 21 MARS 2013 à minuit Gestion Comité contact : <a href="mailto:patrick.gimonet@sfr.fr">patrick.gimonet@sfr.fr</a> Tel : 02-48-55-16-88	

**Tarifs :**

IND : 1.25 €

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges  
 Chaque nageur peut nager la distance de la catégorie inférieure H.C.  
 Compétition ouverte aux Avenirs (2004 et après) titulaires du Pass'compétition

**Récompenses :**

Les trois premiers de chaque épreuves, par catégories et par années d'âges, seront récompensés. Les nageurs H.C. ne seront pas récompensés.

**Catégories :**

AVENIRS : Filles et Garçons 9 ans et moins nés en 2004, 2005 et après titulaire du pass'compétition  
 POUSSINS : Filles et Garçons 10 ans et 11 ans nés en 2003 et 2002



## PASS'SPORT DE L'EAU

<b><u>DATE</u></b>	23 MARS 2013
<b><u>LIEU</u></b>	<b>SAINT-DOULCHARD</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><b>NATATION COURSE</b></p> <p>Entrer loin avec une grande vitesse</p> <p>Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural</p> <p>Enchaîner en crawl des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté</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</p> <p>Se déplacer en dos crawlé</p>
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	Par mail avec la fiche navette au plus tard le, MERCREDI 20 MARS 2013 contact : <a href="mailto:dansin.vivianne@orange.fr">dansin.vivianne@orange.fr</a> ou <a href="mailto:jeanpierre.duquet@bbox.fr">jeanpierre.duquet@bbox.fr</a>



## PASS'COMPETITION

<b><u>DATE</u></b>	23 MARS 2013
<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>S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.</p> <p>Réaliser un départ de compétition</p> <p>Parcourir 25 mètres en papillon</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.</p> <p>Parcourir 25 mètres en dos.</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.</p> <p>Parcourir 25 mètres en brasse.</p> <p>Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec la nage libre.</p> <p>Parcourir 25 mètres nage libre.</p> <p>Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de ma performance</p>
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	<p>En mail au plus tard le, JEUDI 21 MARS 2013 à minuit</p> <p>Gestion Patrick GIMONET contact : <a href="mailto:patrick.gimonet@sfr.fr">patrick.gimonet@sfr.fr</a> Tel : 06.89.80.17.58</p>

