

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

<b>DATE</b>	13 AVRIL 2013	
<b>LIEU</b>	SAINT-FLORENT	
<b>OUVERTURE DES PORTES</b>	14.00 h	14.00 h
<b>DEBUT DES EPREUVES</b>	14.45 h	14.45 h
<b>CODES NAGES ET EPREUVES</b>	<b>ENF NAGE AVEC PALMES</b> <b>(VOIR FICHE SPECIFIQUE)</b> <b>PASS'COM PETITION</b> <b>(voir fiche SPECIFIQUE)</b>  <b>AVENIRS</b>  200 NL FILLES 200 NL GARÇONS 50 PAP FILLES 50 PAP GARÇONS	<b>POUSSINS</b>  400 NL FILLES 400 NL GARÇONS 50 PAP FILLES 50 PAP GARÇONS
<b>ENGAGEMENTS</b>	Sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 11 AVRIL 2013 à minuit Gestion CNF contact : <a href="mailto:patrice.coraichon@aliceadsl.fr">patrice.coraichon@aliceadsl.fr</a> Tel : 06.20.75.48.84	

**Tarifs :**

IND : 1.25 €

Les séries seront nagées au temps et doublées pour le 400 NL  
 les classements seront 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>	13 AVRIL 2013
<b><u>LIEU</u></b>	<b>SAINT-FLORENT</b>
<b><u>OUVERTURE DES PORTES</u></b>	13 :45 h
<b><u>DEBUT DES EPREUVES</u></b>	14 :30 h
<b><u>OBJECTIFS VISES</u></b>  Compétences "Être capable de..."	<p><b>NAGE AVEC PALMES</b></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 des membres inférieurs</p>
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	Par mail au plus tard le, MERCREDI 10 AVRIL 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>	13 AVRIL 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 11 AVRIL 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>

