

2^{ème} Journée **POUSSINS**

DATE	18 JANVIER 2014	
LIEU	SAINT-FLORENT	
OUVERTURE DES PORTES	14.00 h	14.00 h
DEBUT DES EPREUVES	14.45 h	14.45 h
CODES NAGES ET EPREUVES	ENF NATATION PASS'COM (voir fiche) AVENIRS 50 DOS FILLES 50 DOS GARÇONS 50 BRASSE FILLES 50 BRASSE GARÇONS 100 4N FILLES 100 4N GARÇONS	SYNCHRONISEE SPECIFIQUE PETITION SPECIFIQUE POUSSINS 50 DOS FILLES 50 DOS GARÇONS 50 BRASSE FILLES 50 BRASSE GARÇONS 100 4N FILLES 100 4N GARÇONS
ENGAGEMENTS	Sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 15 JANVIER 2014 à minuit Gestion CNF contact : patrice.coraichon@aliceadsl.fr	



Tarifs : IND : 1,35 €

les classements seront effectués par groupes d'âges
 Chaque nageur peut nager la distance de la catégorie inférieure H.C.
 Compétition ouverte aux nageurs (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 2005, 2006
 POUSSINS : Filles et Garçons 10 ans et 11 ans nés en 2004 et 2003



PASS'SPORT DE L'EAU

<u>DATE</u>	18 JANVIER 2014
<u>LIEU</u>	SAINT-FLORENT
<u>OUVERTURE DES PORTES</u>	14 :00 h
<u>DEBUT DES EPREUVES</u>	14:45 h
<u>OBJECTIFS VISES</u> Compétences "Être capable de..."	<p style="text-align: center;">NATATION SYNCHRONISEE</p> <p style="text-align: center;">Se présenter aux spectateurs</p> <p style="text-align: center;">Réaliser une entrée dans l'eau maîtrisée</p> <p style="text-align: center;">Réaliser une rotation complète, avant, corps groupé, rapide.</p> <p style="text-align: center;">Elever son corps et dégager un bras verticalement au maximum de la hauteur pour s'exprimer avant de s'immerger</p> <p style="text-align: center;">Elever une jambe le plus haut possible proche de la verticale et de l'extension depuis une position dorsale.</p> <p style="text-align: center;">Se déplacer en position dorsale par la tête en utilisant les appuis des membres supérieurs.</p> <p style="text-align: center;">Conclure le mini ballet par un salut</p>
<u>ENGAGEMENTS</u>	Par mail avec la fiche navette au plus tard le, MERCREDI 14 JANVIER 2014 contact : dansin.vivianne@orange.fr ou jeanpierre.duquetnet@bbox.fr



PASS'COMPETITION

<u>DATE</u>	18 JANVIER 2014
<u>LIEU</u>	SAINT-FLORENT
<u>OUVERTURE DES PORTES</u>	14:00 h
<u>DEBUT DES EPREUVES</u>	14:45 h
<u>OBJECTIFS VISES</u> 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>
<u>ENGAGEMENTS</u>	<p>En mail au plus tard le, JEUDI 15 JANVIER 2014 à minuit</p> <p>Gestion Patrick GIMONET contact : patrick.gimonet@sfr.fr Tel : 06.89.80.17.58</p>

