

3^{ème} Journée **POUSSINS**

DATE	15 FEVRIER 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 PAP FILLES 50 PAP GARÇONS 50 NL FILLES 50 NL GARÇONS	COURSE SPECIFIQUE PETITION SPECIFIQUE) POUSSINS 50 PAP FILLES 50 PAP GARÇONS 400 NL FILLES 400 NL GARÇONS
ENGAGEMENTS	Sur l'Extranat au plus tard le, JEUDI 13 FEVRIER 2014 à minuit Gestion CNF contact : patrice.coraichon@aliceadsl.fr	



Tarifs :

IND : 1,35 €

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 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>	15 FEVRIER 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>NATATION COURSE</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>
<u>ENGAGEMENTS</u>	Par mail avec la fiche navette au plus tard le, MERCREDI 11 FEVRIER 2014 contact : dansin.vivianne@orange.fr ou jeanpierre.duquetnet@bbox.fr



PASS'COMPETITION

<u>DATE</u>	15 FEVRIER 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 12 FEVRIER 2014 à minuit</p> <p>Gestion Patrick GIMONET contact : patrick.gimonet@sfr.fr Tel : 06.89.80.17.58</p>

