

2^{ème} Journée ENF

PASS'SPORT DE L'EAU

<u>DATE</u>	13 DECEMBRE 2014		
<u>LIEU</u>	VIERZON		
<u>OUVERTURE DES PORTES</u>	10.00 h		
<u>DEBUT DES EPREUVES</u>	10.30 h		
OBJECTIFS VISES Compétences "Être capable de..."	EPREUVE NATATION SYNCHRONISEE Présentation hors de l'eau Entrée à l'eau Rotation Elever un bras le plus haut possible Lever une jambe le plus haut possible Déplacement dorsal par la tête Saluer au minimum 2 secondes	EPREUVE PLONGEON Présentation hors de l'eau Impulsion verticale sur place hors de l'eau Roulade avant par-dessus un obstacle hors de l'eau Rotation longitudinale hors de l'eau Impulsion verticale sur place hors de l'eau Rotation avant Entrée dans l'eau par la tête Rotation arrière	EPREUVE WATER POLO Lancer un ballon Nager en crawl tête hors de l'eau Changer de direction et tirer vite vers le but Reprendre un déplacement en crawl après un tir Appeler et recevoir un ballon Avancer en position offensive et tirer au but à une distance de 3.00 mètres
OBJECTIFS VISES Compétences "Être capable de..."	EPREUVE NATATION COURSE Départ plongé Coulée sans mouvement de 5m aux talons 25 m crawl sans arrêt Culbute avec poussée au mur Déplacement dorsal par la tête avec immersion jusqu'au passage des mains à 3 m du mur 25 m dos crawlé sans arrêt Arrivée sur le dos	EPREUVE NAGE AVEC PALME Départ plongé du plot Coulée de 7.50 mètres Déplacement sur le ventre et respiration avec tuba Virage culbute Coulée ventrale 7.50 mètres Retour ondulations bras devant	
<u>ENGAGEMENTS</u>	Par mail avec la fiche navette au plus tard le, MERCREDI 10 DECEMBRE 2014 contact : dansin.vivianne@orange.fr ou jeanpierre.duquenet@bbox.fr		



Tarifs : IND : 0,50 €

2^{ème} Journée ENF

PASS'COMPETITION

<u>DATE</u>	13 DECEMBRE 2014
<u>LIEU</u>	VIERZON
<u>OUVERTURE DES PORTES</u>	10:00 h
<u>DEBUT DES EPREUVES</u>	10:45 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 11 DECEMBRE 2014</p> <p>Gestion Thierry BONNAMANT contact : thierry18@club-internet.fr tél: 06.84.18.15.88</p>



Tarifs : IND : 0,50 €

