

# 1<sup>ère</sup> Journée ENF

PASS'COMPETITION

<b><u>DATE</u></b>	19 NOVEMBRE 2011
<b><u>LIEU</u></b>	<b>SAINT-DOULCHARD</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>100 4NAGES</p> <p><b>S'approprier l'environnement de la compétition et respecter les procédures.</b></p> <p><b>Réaliser un départ de compétition</b></p> <p><b>Parcourir 25 mètres en papillon</b></p> <p><b>Effectuer un virage en enchaînant la nage papillon avec le dos.</b></p> <p><b>Parcourir 25 mètres en dos.</b></p> <p><b>Effectuer un virage en enchaînant la nage dos avec la brasse.</b></p> <p><b>Parcourir 25 mètres en brasse.</b></p> <p><b>Effectuer un virage en enchaînant la nage brasse avec la nage libre.</b></p> <p><b>Parcourir 25 mètres nage libre.</b></p> <p><b>Rester concentré jusqu'à la touche du mur. Prendre connaissance de ma performance</b></p>
<b><u>ENGAGEMENTS</u></b>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, MERCREDI 16 NOVEMBRE 2011 à minuit , dans la 1ere journée benjamins contact : <a href="mailto:patrick.gimonet@sfr.fr">patrick.gimonet@sfr.fr</a> Tel : 02-48-55-16-88

