

1^{ère} Journée ENF

PASS'COMPETITION

<u>DATE</u>	19 NOVEMBRE 2011
<u>LIEU</u>	SAINT-DOULCHARD
<u>OUVERTURE DES PORTES</u>	13 :45 h
<u>DEBUT DES EPREUVES</u>	14 :30 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>	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, MERCREDI 16 NOVEMBRE 2011 à minuit , dans la 1ere journée benjamins contact : patrick.gimonet@sfr.fr Tel : 02-48-55-16-88

