

3^{ème} Journée
AVENIRS POUSSINS

DATE	17 MARS 2012	
LIEU	ST-FLORENT	
OUVERTURE DES PORTES	14.00 h	14.00 h
DEBUT DES EPREUVES	15.00 h	15.00 h
CODES NAGES ET EPREUVES	ENF NATATION (voir fiche) AVENIRS 50 LIBRE FILLES 50 LIBRE GARÇONS 50 BRASSE FILLES 50 BRASSE GARÇONS RELAIS *	SPORTIVE SPECIFIQUE) POUSSINS 100 DOS FILLES 100 DOS GARÇONS 100 BRASSE GARÇONS 100 BRASSE FILLES 4X50 NL MIXTE
ENGAGEMENTS	En ligne sur l'Extranat au plus tard le, MERCREDI 14 MARS 2012 à minuit Gestion ALPF contact : patrick.gimonet@sfr.fr Tel : 02-48-55-16-88	

Tarifs : IND : 1.25 € RELAIS : 1.60 €

Les séries seront nagées au temps et les classements effectués par groupes d'âges
Chaque nageur peut nager la distance de la catégorie inférieure H.C.
Relais mixte AVENIRS-POUSSINS, comportant au moins 1 nageurs de chaque sexe et de chaque catégorie

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 2003, 2004 et après
POUSSINS : Filles et Garçons 10 ans et 11 ans nés en 2002 et 2001

SOCIETE GENERALE
Banque & Assurances



4^{ème} Journée ENF

PASS' SPORT DE L'EAU

<u>DATE</u>	17 MARS 2012
<u>LIEU</u>	SAINT-FLORENT
<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>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 14 MARS 2012 contact : dansin.vivianne@orange.fr ou jeanpierre.duquet@bbox.fr

