



COMITE DEPARTEMENTAL DE NATATION LOIRE-ATLANTIQUE

PARCOURS DE L' AVENIR DU 44 - PLOT 2

Compétition réservée: ENF : Filles: 10 ans et moins 2008 et après Garçons: 10-11 ans 2007 et après	Châteaubriant		Piscine: 50 m x 6 couloirs
Dimanche 11 février 2018			
Proposition sur www.extranat.fr :		Horaire: 14 H 00	Programme Formation
Département: Formation	Région: Formation	Inter région: Formation	Nationale: Formation
	ATTENTION !!! - Si les bons de commande ne sont pas validés sur EXTRANAT avant la fermeture, les droits d'engagement seront multipliés par 2, après accord du Président (te) du club - Si le club n'a pas engagé sur EXTRANAT avant la fermeture, les engagements ne seront pas pris en compte		

ENGAGEMENTS : Sur fichier Excel reçu pour le 1^{er} plot, mettre à jour avant le 19 janvier 2018 23h59

CATEGORIES : Filles 10 ans et moins; Garçons 11 ans et moins.

- Les nageurs ont obligation d'être titulaires du Sauv'Nage et Pass'sport de l'eau pour intégrer les 2 plots.
Le contrôle sera effectué lors des propositions d'engagement sur l'espace Extranat

PROGRAMME : *Chaque Nageur doit venir avec ses palmes et son tuba*

Plan des Ateliers

VIRAGE PAPILLON / DOS DEPART A 15M PAPILLON RETOUR A 15M DOS F	CULBUTE CRAWL		VIRAGE DOS / BRASSE H		
	↓	↓			
	50m ALLER EN BATTEMENTS PALMES TUBA	50m RETOUR EN ONDULATIONS PALMES TUBA			
E	G		I		
PASSAGE LIGNE 5M			DEPART A 15M EN BRASSE RETOUR A 15M EN CRAWL		
PASSAGE DU TAPIS 3M					
DEPART DANS L EAU COULEE EN DOS	DEPART DANS L EAU POUR LE 100M PALMES ET TUBA		VIRAGE BRASSE / CRAWL		
lig1	lig2	lig3	lig4	lig5	lig6

Grille d'évaluation jointe, préparer une feuille pour chaque nageur et l'apporter pour les nageurs qui s'ajoutent au 2eme plot (les grilles d'évaluation du 1^{er} plot seront gardées par le département pour le 2eme plot et la finale).

ENCADREMENT : Chaque Club doit fournir un ENF à disposition de l'organisation, plus un encadrement (parent) par club pour suivre les petits groupes dans les ateliers.