



COMITE DEPARTEMENTAL DE NATATION LOIRE-ATLANTIQUE

PARCOURS 3 du Futur

Compétition réservée: Filles 10 ans et moins; Garçons 11 ans et moins		44600 CHATEAUBRIANT Piscine Espace Dauphins		Piscine: 50 m x 6 couloirs	
Samedi 20 avril 2019					
Proposition sur www.extranat.fr :			Horaire: 9h30		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			

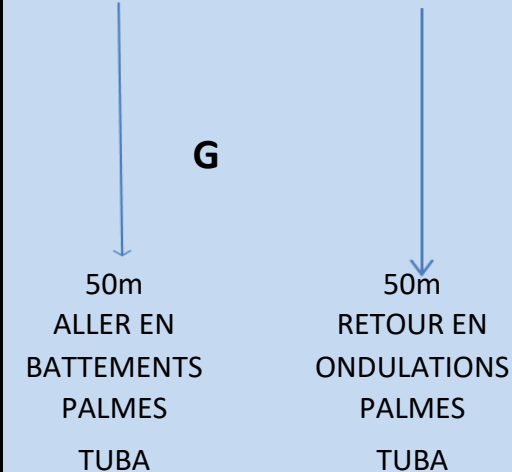
ENGAGEMENTS : Sur fichier Excel reçu pour le 2ème plot, mettre à jour avant le 06 AVRIL 2019 23h59

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		CULBUTE CRAWL		VIRAGE DOS / BRASSE	
DEPART A 15M PAPILLON RETOUR A 15M DOS				H	
F				DEPART A 15M EN DOS RETOUR A 15M EN BRASSE	
				I	
E				DEPART A 15M EN BRASSE RETOUR A 15M EN CRAWL	
PASSAGE LIGNE 5M		DEPART DANS L EAU POUR LE 100M PALMES ET TUBA		VIRAGE BRASSE / CRAWL	
PASSAGE DU TAPIS 3M					
DEPART DANS L EAU COULEE EN DOS					
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 2ème plot (les grilles d'évaluation du 1^{er} plot seront gardées par le département pour le 2ème plot et la finale).

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



Maison des Sports
44 rue R. ROLLAND - Bat C
BP 90312 - 44103 NANTES CEDEX 04
Tél/ 02 28 06 22 77 Mobile/ 06 60 19 76 44
comite-departemental-natation-44@orange.fr

Ouverture bureau le Mardi et Vendredi après midi mobile le mercredi après midi

