



## COMITE DEPARTEMENTAL DE NATATION LOIRE-ATLANTIQUE

## PARCOURS DE L'AVENIR DU 44 - PLOT 2

Compétition réservée:		Châteaubriant		Piscine:	
ENF : Filles: 10 ans et moins 2008 et après Garçons: 10-11 ans 2007 et après				50 m x 6 couloirs	
<b>Dimanche 11 février 2018</b>					
Proposition sur <a href="http://www.extranat.fr">www.extranat.fr</a> :			Horaire: <b>14 H 00</b>		<b>Programme Formation</b>
Département: <b>Formation</b>		Région: <b>Formation</b>	Inter région: <b>Formation</b>		Nationale: <b>Formation</b>
		<b>ATTENTION !!!</b> - 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			

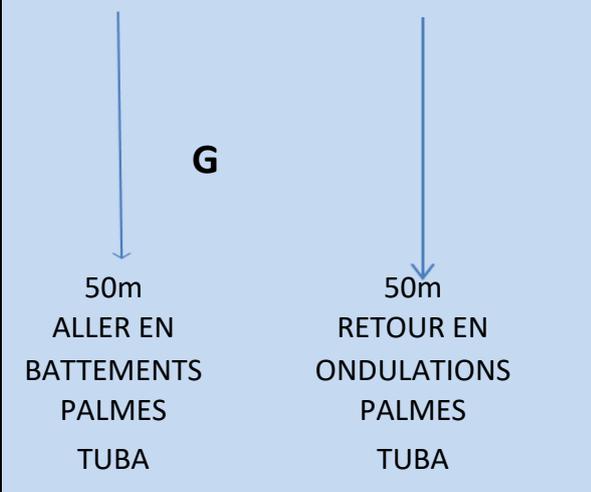
**ENGAGEMENTS** : Sur fichier Excel reçu pour le 1<sup>er</sup> plot, mettre à jour avant le 19 janvier 2018 23h59

**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		CULBUTE CRAWL		VIRAGE DOS / BRASSE	
DEPART A 15M PAPILLON RETOUR A 15M DOS				<b>H</b>  DEPART A 15M EN DOS RETOUR A 15M EN BRASSE	
<b>F</b>					
<b>E</b>				<b>I</b>	
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<sup>er</sup> 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.