



PASS'COMPETITION

Construction du corps propulseur



Pré requis :

- Avoir 9-10 ans dans la saison
Etre né en 2009-2010-2011
- Etre titulaire du PASS PORTS de l'EAU (Natation Course pouvant rester à valider en début de saison)

Pratique : 3 séances par semaine d'1h00

groupe	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PC 1	17h00-18h00 Château d'Eau	12h00-13h00 Talleyrand			9h00-10h00 Orgeval
PC 2	18h00-19h00 Château d'Eau	13h00-14h00 Talleyrand			10h00-11h00 Orgeval
PC 3		14h00-15h00 Talleyrand	17h00-18h00 Orgeval		11h00-12h00 Orgeval
PC 4		15h00-16h00 Talleyrand	18h00-19h00 Orgeval		15h00-16h00 Louvois

Encadrement :

Les entrainements seront assurés et coordonnés par Alexandre CARRE (BESAAN, BF4) assisté de stagiaires BF3 titulaires du BPJEPS AAN ou du BF2

Objectifs

- Compléter éventuellement la réussite au PASS'SPORTS rapidement dans la saison.
- Maîtriser en fin de saison les 4 nages codifiées FINA : Papillon, Dos, Brasse, Crawl.
- Faire ses premières performances chronométrées en compétition de Natation Course
- Se préparer pour continuer une discipline en compétition

Validation finale

- Réussir le PASS'COMPETITION NATATION COURSE :
Nager un 100 m 4 nages FINA dans le contexte de compétition

Orientation après l'ECOLE de l'EAU

Les jeunes auront la possibilité de poursuivre au sein du club la pratique compétitive :

