



Dimanche 17 janvier 2010

Pont à Mousson

OP : 13h30 DE : 14h15

diplôme
1er Plouf
individuel



Ateliers Aquatiques :

Atelier 1 :

Aller : nager tête hors de l'eau avec un ballon en le contrôlant

Retour : mains sur le ballon, jambes en battements sur le ventre

Atelier 2 :

Aller : faire un saut droit, mains au dessus de la tête, jambes serrées, se déplacer en nageant, à mi-parcours effectuer une bascule du corps vers l'avant (plongeon canard), remonter et se déplacer en nageant.

Retour : se déplacer sur le dos sans action des jambes, avec les bras immergés.

Atelier 3 :

Aller : assis au bord, bras tendus au dessus de la tête, effectuer une entrée dans l'eau par la tête, se déplacer en nageant en crawl.

Retour : effectuer une coulée ventrale la plus longue possible, tête rentrée dans les bras, jambes serrées, terminer en nageant librement.

25 Nage Libre Départ Plongé :

Nage correcte exigée, avec le moins de coups de bras possible

25m Dos Départ aux étriers:

Nage correcte exigée, avec le moins de coups de bras possible

✓ Droits d'engagements: se reporter à la page 14.

✓ Classement des clubs : se reporter à la page 15.

5



Goûter offert

