



COMPETITION EN REFERENCE



Prépa'Pass 54 N°2

DATES
16-janv.-11
Champigneulle
OP : 13h30
DE : 14h00
Programme



Règlement Départemental

Compétition ouverte enfants nés en 2002 et après

Participation à toutes les étapes
Déroulement de la compétition



7 Ateliers

Atelier N°1 Lieu : Petit bassin en largeur

Description : Départ dans l'eau, nager en crawl tête hors de l'eau jusqu'au repère. Réception d'une passe (depuis le bord) et nager en conduisant la balle et en faisant le tour complet d'un obstacle. Ne pas prendre appui au fond du bassin.

Atelier N°2 Lieu : Grand bassin en largeur (ligne périphérique)

Description : En position assise au bord de l'eau, bras tendus au-dessus de la tête, pieds le long du mur, entrer dans l'eau par les mains. Nager en crawl, tête hors de l'eau jusqu'au ballon. Prendre le ballon et tirer au but. Une fois le tir effectué, prendre la place du gardien.

Atelier N°3 Lieu : Grand bassin en largeur (ligne médiane)

Description : Par 2, départ dans l'eau. « A » part en nageant, en crawl, tête hors de l'eau, jusqu'au repère. « B », resté près du mur envoie un ballon à « A », qui le garde. « B » nage jusqu'au 2^{ème} repère, en dépassant « A ». « A » lui envoie le ballon et répète le schéma ci-avant.

Atelier N°4 Lieu : Grand bassin en largeur (ligne médiane)

Description : Départ dans l'eau avec un ballon. Nager en évitant les obstacles (tapis accrochés le long des lignes, en décalé). Arrivé de l'autre côté, poser le ballon au bord du bassin et finir en faisant un dauphin arrière (effectuer une rotation arrière complète avec le corps et les bras en extension, le corps décrit un cercle sous l'eau).

Atelier N°5 Lieu : Grand bassin en largeur (ligne médiane)

Description : En position semi accroupie au bord de l'eau, mains sur les genoux, menton poitrine, se laisser tomber vers l'avant sans impulsion. Nager en dos crawlé le reste de la largeur. Sortir de l'eau et effectuer la même entrée dans l'eau MAIS avec impulsion.

Atelier N°6 Lieu : Grand bassin en largeur (ligne périphérique, côté plot)

Description : Debout d'un côté du plot (entre le 2 et le 3), saut, bras en croix. Remettre les bras le long du corps. Créer une impulsion à partir d'un mouvement de bras en cercle pour sauter dans l'eau en "bombe". Retour en crawl polo vers l'échelle. Sortir de l'eau et effectuer une roulade avant sur un tapis moitié sur le bord, moitié sur l'eau.

Atelier N°7 Lieu : En dehors de l'eau

Description : Debout, bras en croix, effectuer 3 sauts en extension avec cercle de bras. Deux pas en avant, faire une roulade avant, se redresser et effectuer un demi-tour sur place avec ou sans aide des bras.



ou par mail, si Extranat indisponible, sous format PCE

evelyne.hanssler@club-internet.fr

