



Dimanche 8 mars 2009
HERSERANGE
OP : 13h30 DE : 14h15



Ateliers Aquatiques :

Atelier 1 :

Aller : nager tête hors de l'eau avec un ballon en le contrôlant, s'arrêter à mi-parcours, tirer à une main vers une cible (but ou planches...), nager vers la cible tête hors de l'eau et récupérer le ballon

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

Atelier 2 :

Aller : se déplacer en nageant, à 2 ou 3 mètres effectuer une roulade, se déplacer sur le dos, sortir une jambe de l'eau en l'élevant vers le haut.

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

Atelier 3 :

Aller : départ dans l'eau, mains et pieds au mur (départ dos), effectuer une impulsion arrière avec le corps et les bras en extension complète, se déplacer en nageant en dos.

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

25 Papillon Départ Plongé :

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

25m Brasse aux étriers:

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

✓ Droits d'engagements: se reporter à la page 24.

✓ Classement des clubs : se reporter à la page 25.

15

