



Dimanche 17 mai 2009
PONT A MOUSSON
OP : 13h30 DE : 14h15



Ateliers Aquatiques :

Atelier 1 :

Aller : nager tête hors de l'eau sur 2 ou 3 mètres, s'arrêter, effectuer un appel visible du ballon avec le bras levé, contrôler la balle à une main, se déplacer vers l'avant avec un équilibre proche de la verticale et tirer vers une cible (but ou planches...)

Retour : mains sur le ballon, jambes en ciseaux de brasse sur le ventre

Atelier 2 :

Aller : se déplacer en nageant, à 2 ou 3 mètres, effectuer une rotation complète (équilibre ventral - rotation- équilibre ventral), se déplacer en nageant, corps vertical, sortir le bras de l'eau en l'élevant vers le haut, épaules hors de l'eau

Retour : se déplacer sur le dos sans action des jambes, les pieds en avant, à l'aide des bras

Atelier 3 :

Aller : départ dans l'eau, mains et pieds au mur (départ dos), effectuer une rotation arrière complète avec le corps et les bras en extension (le corps décrit un cercle sous l'eau), se déplacer en nageant en crawl, effectuer un virage culbute suivi d'une poussée sur le mur.

60 m 4 Nages :

Dans la largeur de la piscine, nages correctes exigées, coulées et reprises de nage.

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

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

16



Goûter offert

