



SAISON 2019 - 2020



GRUPE HONNEUR 1

PRE REQUIS

Enfants nés en 2010 - 2009
Avoir son SN et son Pass'sport de l'eau

TEST D ENTREE

Pour les anciens adhérents : Etre titulaire du SN et PS NC - SY - Plongeon
Pour les nouveaux adhérents : Faire le parcours du SN + plongeon 5m avec coulée passive.

OBJECTIF GENERAL

Obtenir le Pass'compétition

COMPETENCES VISEES

- ❖ Initiation aux 4n avec leurs virages
- ❖ Coulée dans les 4n supérieurs à 5m
- ❖ Plongeon en 4n
- ❖ Virage et culbute et de transition dos/brasse
- ❖ Godille
- ❖ Ballet leg
- ❖ Retropédalage
- ❖ Nage hybride
- ❖ Perfectionnement jambes 4n
- ❖ Perfectionnement rythme respiratoire dans les 4n
- ❖ Utilisation palmes et tuba
- ❖ Vitesse

TEST DE SORTIE

Réussir son Pass'compétition



ADOS



Compet 1