



SAISON 2019 - 2020



GRUPE PASS SPORT

PRE REQUIS

Enfants nés en 2013, 2012, 2011
Avoir son Sauv'nage ou être en mesure de l'obtenir rapidement

TEST D ENTREE

Pour les anciens adhérents : Etre titulaire du SN
Pour les nouveaux adhérents : Faire le parcours du SN

OBJECTIF GENERAL

Obtenir le pass'sport de l'eau (second diplôme de l'ENF de la FFN).

COMPETENCES VISEES

- ❖ Découvertes des 4n et leur ordre
- ❖ Coulées supérieures à 3m
- ❖ Départ plongé
- ❖ Culbute ventrale, dorsale
- ❖ Godille
- ❖ Ballet leg
- ❖ Dauphin arrière
- ❖ Rétropédalage
- ❖ Nages hybrides
- ❖ Perfectionnement des 4n en jambes
- ❖ Travail postural à sec
- ❖ Déplacement palmes et tuba
- ❖ Rythme respiratoire dans la nage
- ❖ Synchronisation bras jambes respiration
- ❖ Ondulation ventrales et dorsales
- ❖ Travail costal
- ❖ Déplacement, saut plongeon variés (avec objet, avec ou sans bras, en vrille, en roulade, chandelles)
- ❖ Tirs des ballons
- ❖ Vitesse

TEST DE SORTIE

Réussir le pass'sport de l'eau Natation course, Pass'sport Nat Synchro et Pass'sport Plongeon



HONNEUR 4



PASS SPORT



HONNEUR 3



PASS COMPETITION