

CERCLE DES NAGEURS D'ANTIBES JUAN-LES-PINS



Partenaire du C.N.A.

MAUVE
SAISON 2010 – 2011
Objectif SSE

1 - **RESPONSABLE** : Franck ESPOSITO

2 - **ENCADREMENT** : Gilles GIRAUD

3 - **LIEU HABITUEL de TRAVAIL** : Fosse à plongeon extérieure et bassin 25 m intérieur

4 - **NOMBRE SEANCES HEBDOMADAIRES "PROPOSEES"** : 4

5 - **NOMBRE SEANCES HEBDOMADAIRES "OBLIGATOIRES"** : 4

6 - **HORAIRES DES SEANCES:**

Lundi et Jeudi de 17h15 à 18h30 - Mercredi de 18h00 à 19h30 - Samedi de 9h30 à 11h00

7 - **AGES CONCERNES** :

- FILLES ET GARCONS NES EN : - 2000 (CM2) poussin 2^{ème} année
- 2001 (CM1) poussin 1^{ère} année

8 - **TEST D'ENTRÉE DANS LE GROUPE** :

- 100 m 4 nages en moins de 1'50" et test « MAUVE » (voir au dos)

9 - **COMPETITIONS:**

Environ 6 annuelles, l'engagement aux compétitions est dépendant des présences à l'entraînement.

10 - **VACANCES SCOLAIRES** :

Entraînement obligatoire la moitié de chaque vacance scolaire

11 - **Matériel obligatoire** : (en vente à la boutique du club)

1 bonnet du club - 1 petite planche - 1 petit pull-boy - 1 paire de palmes courtes

Pièces nécessaires pour le dossier d'inscription au Club :

- Un certificat médical
- Une photo d'identité
- L'autorisation parentale et la fiche de renseignements
- Le règlement de la cotisation annuelle (chèque à l'ordre du CNA ou espèces)

TEST MAUVE

100M CRAWL	Respiration 3temps, tête fixe, battements réguliers, virages culbutes avec coulées > 3m
100M DOS	Tête fixe, battements réguliers, virages culbutes avec coulées > 3m
100M BRASSE	Temps de glisse après les jambes, mouvements des bras devant les épaules, coulées > 5m
50M PAPILLON	Respiration 2 temps, deux battements/cycle bras, coulées > 3m
200 M Pullboy CRAWL	Respiration 5 temps sans temps d'arrêt