



COMITE DEPARTEMENTAL DU CHER

NATATION COURSE

Bourges le 14 février 2011

RASSEMBLEMENT BENJAMINS 29 janvier 2011 à BOURGES

NATATION-BOWLING

11h45	accueil présentation du projet, règles, droits et devoirs du sélectionné et du comité
12h	natation 200 cr/dos 100 éduc pap 100 éduc dos 100 éduc br 100 éduc nl Série régularité, compter et régulariser les coups de bras 8 x 50 nl d : 1' voir la moyenne des coups de bras attention aux coulées, virages, RDN 100 4N souple 4 x 100 nl d : 2' même moyenne 100 4N souple Vitesse jambes crawl 4 x 15m avec planche 100 4N souple Vitesse jeux filles contre garçons 15m dép plongé 1ère équipe arrivée à 10 ou 15 points 200 souple au choix
14h	prise goûter et trajet à pied
15h	bowling 2 parties
16h30	fin du rassemblement

