



## COMITE DEPARTEMENTAL DU CHER

# NATATION COURSE

Bourges le 14 février 2011

## RASSEMBLEMENT BENJAMINS 29 janvier 2011 à BOURGES

### NATATION-BOWLING

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

