



**Programme Journée Découverte 1 :**  
**- Départs, coulées, arrivées dans les 4N -**

14h00-15h00 passage sauv'nage

☞ Ouverture des portes : 15h00

☞ Accueil des clubs : 15h15

☞ Échauffement dirigé par groupe de travail : 15h15 -16h15

*4 ateliers de 15' chacun*

☞ Début des épreuves : 16h30

☺ Fin de la rencontre : 17h30 ( goûter et remise des lots de participation )

**Echauffement dirigé ( 15h15 -16h15 ) :**

Ligne 1 : le Papillon

Ligne 2 : le Dos

Ligne 3 : la Brasse

Ligne 4 : le Crawl

W des starts

W Technique des 4 plongeurs

W des coulées sur 10 à 15 m

W des reprises des nages dans les 4N

W des arrivées dans les 4N

☞ Tous les entraîneurs présents devront coacher un groupe quelque soit son appartenance club

☞ Le CMND met à disposition une équipe technique de 6 entraîneurs diplômés BEES, BP et/ou BF 1,2,3.

**Rencontres sportives ( 16h30-17h30 )**

25 Pap  
25 Dos  
25 Brasse  
25 Crawl

Séries nagées

par sexe et

années d'âges

**Format compet :**

**chambre d'appel**

**fiches chronos**

**commandements starter,...**

**Parents/Chronos clubs**  
**bienvenues**

☞ Tous les nageurs doivent participer à 3 épreuves minimums.

☞ Une ligne de coulée entre 5m et 10m après le départ sera tirée selon les nages pour matérialiser une zone obligatoire de coulée

☞ Toutes les épreuves sont chronométrées, pas de classement, ni podium !!!

**Modalités d'engagements :**

☞ Tous nageurs licenciés à la FFN pour la saison 2014/2015

☞ Etre née en 2004 et après et titulaire du sauv'nage

☞ Présence obligatoire d'un coach diplômé BEES, BP ou BF

☞ Engagements gratuits ( forfait CD76 de 70€ pour l'ensemble de la saison )

☞ Engagements sur bordereau Excel type uniquement pour le mercredi 26 Novembre 2014.

Le club organisateur ( CMND ) et le comité départemental s'engagent à offrir à tous les nageurs un goûter ainsi qu'un lot de participation.