

DECOUVERTE NAGE AVEC PALMES

Rencontre SNOR'KIDS

17 MARS 2019
PISCINE DE LA MULATIERE
25 rue de VERDUN 69350 La Mulatière



Cette rencontre est organisée pour permettre aux jeunes (7 - 18 ans) de découvrir l'activité Nage Avec Palmes avec une approche à la fois ludique et compétitive, mais aussi pratiquer les compétences subaquatiques (tuba, apnée, palmage).

C'est une manifestation OPEN, donc accessible à tous les jeunes, même non licenciés.

PROGRAMME

13H - accueil / inscription

13H30 - briefing / prêt de matériel

14H - échauffement (15 mn)

- **parcours ludique** (30 mn)

- pause

15H30 - **courses compétitives** (30 mn) : 25 AP / 50M / 100M (pour les + grands) / relais 4X50M

16H30 - goûter et remise de médailles

Les parents sont sollicités pour apporter Gâteaux / Boissons

LES COURSES NAGE AVEC PALMES

MONOPALMES ou BI-PALMES

- 50m Chrono
- 100m Chrono
- 25 m Apnée (objectif le plus loin possible)
- Relais : 4x50 m