

NAT'OURSE DECOUVERTE

CATEGORIE 9 ANS ET MOINS
(voir conditions d'accès
dans les règlements particuliers)



COMITE DEPARTEMENTAL
DE SEINE MARITIME



CIRCUIT HIVER

1ère Rencontre

Du 14 Novembre

Du 29 Novembre

Lieux : Secteurs

2ème Rencontre

Du 23 janvier

Au 07 février

Lieux : Secteurs

Rencontre Départementale Hiver

Le 05 mars 2016

Lieu : GOURNAY EN BRAY

CIRCUIT ETE

1ère Rencontre

Du 19 Mars

Au 03 Avril

Lieux : Secteurs

2ème Rencontre

Du 21 Mai

Au 05 Juin

Lieux : Secteurs

Rencontre Départementale Eté

Le 26 JUIN 2016

Lieu : FAUVILLE EN CAUX

Finalités

Permettre au jeune nageur de s'approprier l'environnement de la compétition en Natation Course, en préparant les compétences techniques du Pass'Compétition et en vivant ses premières confrontations en Natation Course.

Au programme de chaque rencontre :

50 m Papillon – Dos, 50 m Dos-Brasse, 50 m Brasse – Crawl

Relais 4x25 mètres

Session Pass Compétition Natation course

Validation technique sur les rencontres de secteur.

Classement type compétition sur la rencontre Départementale

SUITE DES REGLEMENTS PARTICULIERS, VOIR AU VERSO



NAT'OURSE DECOUVERTE

- Le Nat'Course Découverte est accessible à tous les enfants licenciés F.F.N âgés de 9 ans et moins, titulaires à minima du Sauv'Nage. Les enfants titulaires du Pass'Compétition Natation Course n'ont pas accès à ce programme.
- Les rencontres de secteur sont organisées par les clubs supports. Les dates et les lieux sont fixés par secteurs en début de saison.
- Les enfants peuvent participer à autant d'épreuves que souhaitées.
- Les compétences techniques sont validées au regard de la grille d'évaluation disponible ci-après. Une épreuve validée = un écusson
- 3 épreuves validées = 3 écussons : accès à la rencontre Départementale
- La rencontre départementale reprend les mêmes épreuves, organisée comme une compétition et donne lieu à un classement. (attention, les performances réalisées ne sont pas officielles et ne seront pas remontées sur le serveur fédéral).
- Une session Pass'Compétition sera systématiquement proposée à la fin de chaque rencontre (de secteur ou départementale).
- Tout enfant obtenant son Pass'Compétition lors des rencontres Hiver peut terminer le circuit Hiver mais ne pourra pas participer au circuit Eté.
- Droits forfaitaires d'engagements : 70 € pour la saison, quelque soit le nombre de nageurs inscrits.
- Les clubs participants devront déléguer un officiel et / ou un évaluateur par rencontre.
- Les engagements seront fait par tableau excel (disponible sur le site internet départemental).
- Pour les rencontres de secteur, le club support aura en charge l'organisation de la rencontre (saisie informatique, édition des programmes et des fiches de courses).
- Le Comité Départemental aura à sa charge l'organisation des rencontres départementales ainsi que l'ensemble des récompenses (écussons, médailles).

NAT'OURSE DECOUVERTE

50 m Papillon/Dos


50 m Dos/Brasse

Départ plongé	La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la limite des 15 mètres au passage de la tête
Papillon	Pendant tout le parcours le nageur effectue des actions simultanées et continues des bras
	Les bras passent au-dessus de la ligne des épaules. Les retours vers l'avant sont simultanés et aériens
	Les mouvements des pieds vers le haut et vers le bas sont simultanés. Les mouvements de jambes de brasse sont interdits
Enchaînement Papillon Dos	Le nageur touche le mur sur le ventre avec les deux mains simultanément et repars sur le dos. La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la limite des 15 mètres au passage de la tête.
Dos	Le nageur effectue le parcours en Dos Crawlé.
	Le mouvement de roulis du corps doit être tout le temps inférieur à 90°
	Le mouvement des jambes est alterné.
Arrivée	Le nageur touche le mur en restant sur le dos

Départ dans l'eau	La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la limite des 15 mètres au passage de la tête
Dos	Le nageur effectue le parcours en Dos Crawlé.
	Le mouvement de roulis du corps doit être tout le temps inférieur à 90°
	Le mouvement des jambes est alterné.
Enchaînement Dos Brasse	Le nageur touche le mur sur le dos
	Le nageur effectue une coulée suivie d'une action de bras et de jambes en immersion
	La tête coupe au plus tard la surface de l'eau au moment de la phase la plus large de la seconde traction de bras.
Brasse	Les mouvements de bras sont simultanés sans dépasser la ligne des hanches
	Les coudes sont dans l'eau
	La tête coupe la surface de l'eau lors de chaque cycle de nage
	Les mouvements de jambes sont simultanés et dans le même plan horizontal
	Les pointes de pieds sont orientées vers l'extérieur
Arrivée	Le nageur touche le mur à deux mains sur le ventre

NAT'OURSE DECOUVERTE

50 m Brasse/Crawl



Départ Plongé	Le nageur effectue une coulée suivie d'une action de bras et de jambes en immersion
	La tête coupe au plus tard la surface de l'eau au moment de la phase la plus large de la seconde traction de bras.
Brasse	Les mouvements de bras sont simultanés sans dépasser la ligne des hanches
	Les coudes sont dans l'eau
	La tête coupe la surface de l'eau lors de chaque cycle de nage
	Les mouvements de jambes sont simultanés et dans le même plan horizontal
	Les pointes de pieds sont orientées vers l'extérieur
Enchaînement Brasse Crawl	Le nageur touche le mur à deux mains sur le ventre
	La sortie de coulée s'effectue au plus tard avant la ligne des 15 m au passage de la tête
Crawl	Le nageur effectue le 25m en crawl la tête dans l'eau
	Le nageur est en position ventrale
	Les actions de bras sont alternées avec un retour aérien
L'arrivée	Le nageur touche le mur