

## Trophée Avenirs-Poussins 2

<b>Date</b>	<b>29 janvier 2012</b>	
<b>Lieu</b>	<b>GIEN</b> (ASG, USMS, CNP, CNB, USMM)	<b>FLEURY les AUBRAIS</b> (CJF, ASPTTO, CNOS, ENO, DC, ON, ESC)
<b>Ouverture des portes</b>	<b>13h30</b>	
<b>Début des épreuves</b>	<b>14h30</b>	
<b>Programme</b>	Epreuve du Pass'Compétition Pass'Sport de l'eau: Natation Synchronisée, Water Polo 50m Papillon Poussins 25m Papillon Avenirs 100m 4 Nages Poussins 100m Crawl-Dos-Brasse-Crawl Avenirs 50m Dos Poussins 100m ou 150m Crawl Avenirs 200m N.L. Poussins 6x50m Brasse-Dos Avenirs-Poussins mixtes	
<b>Les entraîneurs remplissent les fiches d'engagements et les amènent sur le lieu de la compétition</b>		

**Catégories:** Avenirs 2003 et après et Poussins (2001-2002) en filles et garçons

**Objectifs:** Proposer aux catégories Avenirs-Poussins un circuit de 4 compétitions de découverte en privilégiant l'aspect ludique et technique.  
 Permettre aux jeunes de s'engager sur un programme prédéfini, se confronter aux jeunes des clubs voisins et les habituer aux contraintes (déplacement, engagement personnel) et joies (surpassement de soi, convivialité, cohésion de groupe, adversité) des compétitions.  
 Privilégier la technique, tout en restant dans un objectif compétitif. Le résultat chronométrique sera valorisé par des bonus techniques (1 à 3) facilement évaluable (- 5" par bonus sur le temps final). Le premier arrivé n'étant pas forcément le meilleur.

**Règlement:** Les nageurs peuvent participer aux tests E.N.F., aux 3 ou 4 épreuves de leur catégorie et au relais.  
 Les relais sont mixtes avec les 2 catégories mélangées.  
 Les aveniristes doivent choisir entre le 100m ou le 150m Crawl mais ne peuvent faire les 2.

**Les bonus:**

25m Papillon: Sortir les bras de l'eau pendant toute la course Toucher le mur à 2 mains.	
100m Crawl-Dos-Brasse-Crawl	Plongeon Culbute Crawl-Dos Toucher à 2 mains en Brasse
100m ou 150m Crawl	Plongeon 1 bonus par culbute
50m Papillon: Sortir les bras de l'eau pendant toute la course Toucher le mur à 2 mains.	
100m 4 Nages	Plongeon Toucher le mur avec la main sur le Dos Toucher le mur à 2 mains en Papillon et en Brasse
50m Dos	Virage culbute Arrivée sur le Dos
200m N.L.	Respiration costale Un bonus par culbute

**Engagements E.N.F.:** La liste des nageurs avec le nombre d'évaluateurs doit être envoyée au club organisateur

**Récompenses:** Les 3 premiers par catégorie de chaque épreuve en tenant compte des bonus seront récompensés

**Chaque club est invité à participer à l'organisation de la compétition avec ses officiels et ses évaluateurs.**