

1, 2, 3, PLOUF !

Valentine's day

VUE D'ENSEMBLE

1, 2, 3, PLOUF est une compétition interne au club ayant pour but d'initier les groupes avenir à la compétition en présence des benjamins/juniors (2011 et + vieux) du club.

Cette initiation aux codes de la compétition (*procédure de départ, attitude, esprit d'équipe, réglementation, etc...*) se fait par le biais de moments ludiques ou bien d'épreuves de nages courtes et abordables pour les différents niveaux, en compagnie de nageurs plus familiers à la compétition en guise de parrains et marraines pour les guider.

Chaque nageurs/nageuses du club est convié(e) à partager cette matinée pour laquelle les mots d'ordre sont "**Découverte**", "**Amusement**", "**Partage**" et "**Cohésion**".

OBJECTIFS

1. Découvrir la compétition
2. Valider des points de passage du bonnet
3. Rencontrer tous les groupes enfants du club

Accueil des nageurs

Samedi matin, les portes de la piscine côté "Entrée Club" ouvriront à **8h00**. Accueillis par un bénévole, vous serez dirigé dans les vestiaires pour vous changer. La répartition des nageurs dans leurs équipes respectives ainsi que l'énoncé du déroulement de la matinée aux enfants se fera à **8h15**.

Les épreuves démarrent à **8h30**.



Épreuve n°1 : Relais sur virage

Chaque équipe se place dans une ligne.

Une corde est placée à 5 mètres du mur à la surface de l'eau.

Tous les relayeurs se positionnent derrière cette corde et doivent effectuer un virage culbute crawl.

Un premier relayeur part et effectue son virage.

Le relayeur suivant doit attendre que le précédent soit passé sur la corde pour partir.

Chaque relayeur doit effectuer deux passages. ATTENTION : Ce n'est pas une épreuve de vitesse !

Les nageurs peuvent faire gagner des points à leur équipe selon les critères suivants:

- Le nageurs à effectuer une rotation avant groupée
(*talons sur les fesses, genoux à la poitrine, tête rentrée*)
- Le nageurs à effectuer une poussée sur le mur en flèche
- Le nageurs à franchir les 5 mètres en coulée

Chaque nageur peut gagner jusqu'à 6 points au total. (2 points par critère réussi)

Phase	Critère de réussite	Points attribué si critère validé
Virage	Le nageurs à effectuer une rotation avant groupée	2 point
	Le nageurs à effectuer une poussée sur le mur en flèche	2 point
	Le nageurs à franchir les 5 mètres en coulée	2 point



Épreuve n°2 : Mini compétition

Chaque nageurs des groupes Avenirs 4 et Espoirs nage un 50 mètres dans chaque nage départ plonger. Pour eux, ce 50 mètres permettra de faire gagner des points à leur équipe s'ils respecte le barème suivant :

Phase	Critère de réussite	Points attribué si critère validé
Plongeon et coulée	Atteindre 8 mètres et coulée active après le plongeon (grand bain)	2 points
	Atteindre 5 mètres et coulée active après le virage (petit bain)	2 points

Chaque nageur des groupes Avenirs 3 nage un 25 mètres dans chaque nage départ plonger.
Chaque nageur des groupes Avenirs 2 nage un 25 mètres dos, brasse et crawl départ plonger.
Chaque nageur des groupes Avenirs 1 nage un 25 mètres dos et crawl départ plonger.

Ces trois groupes seront évalués sur les critères suivants:

Avenirs 1	
Plongeon + Coulée en flèche	4 pts
Avenirs 2	
Plongeon + Coulée en flèche	2 pts
5 mètres de coulée	2 pts
Avenirs 3	
Plongeon + Coulée en flèche	2 pts
7 mètres de coulée	2 pts

Ordre du programme:

50 papillon Espoirs / Avenirs 4
25 papillon Avenirs 3
50 dos Espoirs / Avenirs 4
25 dos Avenirs 3 / Avenirs 2 / Avenirs 1
50 brasse Espoirs / Avenirs 4
25 brasse Avenirs 3 / Avenirs 2
50 crawl Espoirs / Avenirs 4
25 crawl Avenirs 3 / Avenirs 2 / Avenirs 1



Épreuve n°3 : Relais ludique

Pour finir la matinée, les équipes s'affrontent sur un parcours d'obstacle en relais.
Le classement d'arrivée attribue des points à chaque équipe

Fin de matinée

A l'issue de toutes ces épreuves, le total des points accumulés par chaque équipe est compté
et nous permettra de connaître le classement final !

Chaque nageur se verra récompenser d'un diplôme ainsi qu'un généreux goûter

