CIRCUIT AVENIRS

Pour cette saison 1 programme différent va être proposé. 1 total de 10 compétitions va être proposé. Le déroulé des après-midi se déroulera de la façon suivante :

- 1h de travail en commun avec les entraîneurs (thèmes à définir)
- Préparation du bassin
- Compétition (programme en fonction du thème travaillé)

Afin de préparer au mieux ces après-midi de travail en commun, nous encourageons les entraîneurs de clubs à être présents au bord du bassin 45' avant l'horaire de Rendez-Vous des nageurs.

Engagements :

Via Extranat / 3 euros / épreuves

Thèmes de travail

	THEMES	PROGRAMME
Plot 1 Samedi 20 octobre à définir)	Départs plongés + coulées	Filles 9 ans, Garçons 10 ans et moins : 25 Papillon / Dos / Brasse / NL Filles 10 ans , Garçons 11 ans : 50 papillon / dos / Brasse / NL
Plot 2 Samedi 17 novembre à Colmar	Pap/Brasse	Filles 9 ans, Garçons 10 ans et moins : 50 papillon & 50 Brasse / 100 NL Filles 10 ans , Garçons 11 ans : 75 papillon / 100 brasse / 200 NL
Plot 3 Samedi 8 décembre à Cernay	Virages par nages	Filles 9 ans, Garçons 10 ans et moins : 50 papillon / Dos / Brasse / NL / 100 4N Filles 10 ans , Garçons 11 ans : 50 papillon / Dos Brasse / NL / 100 4N
Plot 4 Samedi 19 janvier à Thann	Dos/Crawl	Filles 9 ans, Garçons 10 ans et moins : 50 NL / 50 dos / 200 NL Filles 10 ans , Garçons 11 ans : 50 NL / 50 Dos / 400 NL
Plot 5 Dimanche 3 février à Kaysersberg	Virages 4N	Filles 9 ans, Garçons 10 ans et moins : 50 Papillon / Dos / Brasse / NL / 200 NL / 100 4N Filles 10 ans, Garçons 11 ans : 50 papillon / 100 dos / 50 brasse / 100 NL / 400 NL / 100 4N
Plot 6 Dimanche 17 mars à Tagolsheim	Re-travail du thème qui a le moins de réussite	Filles 9 ans, Garçons 10 ans et moins : 50 Papillon / Dos / Brasse / NL / 200 NL / 100 4N Filles 10 ans, Garçons 11 ans : 100 papillon / 50 Dos / 100 brasse / 50 NL / 400 NL / 100 4N
Championnats départementaux Avenirs Jeunes Dimanche 28 avril à St Louis	Aucun faux pas*	50 Papillon / Dos / Brasse / NL 100 papillon / Dos / Brasse / NL / 4N 200 NL / 400 NL (Filles 10 ans & Garçons 11 ans)
FINALE Obernai?	X	Matin Filles 9 ans, Garçons 10 ans et moins: 100 4N + 200 NL Filles 10 ans, Garçons 11 ans : 100 4N + 400 NL Après – midi Finales par équipes

*Règlement FINA appliqué à la lettre.