



POLONAT REGIONAL 1^{ère} JOURNEE – SENSIBILISATION A LA PRATIQUE DU WATERPOLO
AUCH, 17 NOVEMBRE 2013

A l'occasion de la 1^{ère} journée du Polonat Régional qui se déroulera dimanche 17 novembre 2013 à AUCH, la commission Waterpolo et nos Conseillers Régionaux, Cédric BENACQUISTA et François HUOT-MARCHAND, vous proposent d'intégrer une sensibilisation « théorique/pratique » au Waterpolo. Cette sensibilisation est destinée à tous les entraîneurs de Natation en Midi-Pyrénées. Elle sera animée par les entraîneurs diplômés de la commission Waterpolo. Elle a pour objectif :

- de comprendre les règles de ce sport collectif.
- d'apprendre quelques exercices simples et pratiques pour appréhender les déplacements en milieu aquatique.
- de mettre en pratique directement ces exercices avec votre équipe avenir/poussins (nés en 2003 et plus) lors de la compétition POLONAT l'après-midi même.

De plus, cette journée sera utile pour les passages de l'ENF et se déroulera de la manière suivante :

- 10h : accueil des équipes et des entraîneurs.
- 10h30 à 12h : entraînements/matches mini-polo avec ALTERNANCE dans l'eau et HORS DE L'EAU + explications sur tableau AU BORD DU BASSIN pour les stagiaires (entraîneurs de natation).
- 12h-13h30 : pause déjeuner et discussions/échanges avec les entraîneurs
- 13h30/19h : Polonat.

Nous vous remercions ne nous confirmer votre participation en remplissant le bordereau d'engagement ci-joint si vous venez avec une équipe (6 nageurs) ou de simplement répondre par email si vous venez sans équipe.

Sportivement.

La Commission Régionale de Waterpolo

Bordereau d'engagement Polonat Régional 2013-2014

Date :

Nom du club :

Nombre d'équipes inscrites poussins & avenir mixtes :

***Adresser votre bordereau d'engagement, accompagné de votre règlement par chèque,
à la commission water-polo du Comité Midi-Pyrénées de Natation***

72 rue riquet 31000 TOULOUSE