Junior 3 Junior 3 Nom de l'élève : Nom de l'élève : Non acquis À travailler Non acquis À travailler Acquis Acquis Item: Item: -Battement de jambes alternatif -Battement de jambes alternatif 0 0 0 (15 m.) (15 m.) -Nage d'endurance (15 m.) -Nage d'endurance (15 m.) 0 0 0 0 -Respiration rythmée (15 fois) -Respiration rythmée (15 fois) 0 0 0 0 -Flottaison en eau profonde (5 sec.) -Flottaison en eau profonde (5 sec.) o 0 -Maintien à la surface (20 sec.) -Maintien à la surface (20 sec.) 0 0 -Plongeon, départ en position assise -Plongeon, départ en position assise o 0 0 0 -Glissement sur le ventre + battement -Glissement sur le ventre + battement jambes (15 m.) de jambes (15 m.) 0 0 0 0 -Glissement sur le dos + battement -Glissement sur le dos + battement de jambes (10 m.) de jambes (10 m.) 0 0 0 0 -Glissement sur le côté + battement -Glissement sur le côté + battement de jambes (10 m.) de jambes (10 m.) 0 0 0 0 0 -Combinaison de glissements sur le -Combinaison de glissements sur le ventre et sur le côté (10 m. avec aide) o ventre + le côté (10 m. avec aide) o 0 0 0 0 -Nage sur le ventre (10 m.) -Nage sur le ventre (10 m.) 0 0 0 Moniteur: Moniteur: Commentaires: Commentaires: