

Junior 9

Nom de l'élève : _____

Item :	Non acquis	À travailler	Acquis
-Autosauvetage sur glace cédée	o	o	o
-Complications de la respiration artificielle	o	o	o
-Plongeon de surface tête première	o	o	o
-Plongeon à fleur d'eau	o	o	o
-Déplacement avec jambes seulement (3 min.)	o	o	o
-Nage d'endurance (400 m.)	o	o	o
-Crawl (100 m.)	o	o	o
- Dos crawlé (100 m.)	o	o	o
-Dos élémentaire (50 m.)	o	o	o
-Brasse (25 m.)	o	o	o
-Battement de jambe de marinière (15 m.)	o	o	o

Moniteur : _____

Commentaires : _____

Junior 9

Nom de l'élève : _____

Item :	Non acquis	À travailler	Acquis
-Autosauvetage sur glace cédée	o	o	o
-Complication de la respiration artificielle	o	o	o
-Plongeon de surface tête première	o	o	o
-Plongeon à fleur d'eau	o	o	o
-Déplacement avec jambes seulement (3 min.)	o	o	o
-Nage d'endurance (400 m.)	o	o	o
- Crawl (100 m.)	o	o	o
-Dos crawlé (100 m.)	o	o	o
- Dos élémentaire (50 m.)	o	o	o
-Brasse (25m.)	o	o	o
-Battement de jambe de marinière (15 m.)	o	o	o

Moniteur : _____

Commentaires : _____
