

Junior 1

Nom de l'élève : _____

Item :	Non acquis	À travailler	Acquis
-Battement de jambes alternatif (5 m. avec aide)	o	o	o
-Nage d'endurance (5 m.)	o	o	o
-Immersion de la tête	o	o	o
-Bulles avec la bouche et le nez	o	o	o
-Respiration rythmée (5 fois)	o	o	o
-Flottaison sur le ventre (3 sec.) et redressement	o	o	o
-Glissement sur le ventre + battement jambes (5 m.) avec les yeux dans l'eau	o	o	o
-Flottaison sur le dos (3 sec.) et redressement	o	o	o
-Glissement sur le dos (5 sec.)	o	o	o
-Glissement avec retournement (5 sec. avec aide)	o	o	o
-Nage sur le ventre (5 m.)	o	o	o

Moniteur : _____

Commentaires : _____

Junior 1

Nom de l'élève : _____

Item :	Non acquis	À travailler	Acquis
-Battement de jambes alternatif (5 m. avec aide)	o	o	o
-Nage d'endurance (5 m.)	o	o	o
-Immersion de la tête	o	o	o
-Bulles avec la bouche et le nez	o	o	o
-Respiration rythmée (5 fois)			
-Flottaison sur le ventre (3 sec.) et redressement	o	o	o
-Glissement sur le ventre + battement de jambes (5 m.) avec yeux à l'eau	o	o	o
-Flottaison sur le dos (3 sec.) et redressement	o	o	o
-Glissement sur le dos (5 sec.)	o	o	o
-Glissement avec retournement (5 sec. avec aide)	o	o	o
-Nage sur le ventre (5m.)	o	o	o

Moniteur : _____

Commentaires : _____
