

Junior 4

Nom de l'élève : _____

Item :	Non acquis	À travailler	Acquis
-Battement de jambes alternatif sur le dos (15 m.)	o	o	o
-Nage d'endurance (25 m.)	o	o	o
-Maintien à la surface (45 sec.)	o	o	o
-Plongeon, départ à genoux	o	o	o
-Respiration rythmée (au crawl, 15 fois)	o	o	o
-Introduction à la godille	o	o	o
-Combinaison de glissements sur le ventre et sur le côté (15 m.)	o	o	o
-Nage sur le dos avec roulement des épaules	o	o	o
-Crawl (10 m.)	o	o	o

Moniteur : _____

Commentaires : _____

Junior 4

Nom de l'élève : _____

Item :	Non acquis	À travailler	Acquis
-Battement de jambes alternatif sur le dos (15 m.)	o	o	o
-Nage d'endurance (25 m.)	o	o	o
-Maintien à la surface (45 sec.)	o	o	o
-Plongeon, départ à genoux	o	o	o
-Respiration rythmée (au crawl, 15 fois)	o	o	o
- Introduction à la godille	o	o	o
-Combinaison de glissements sur le ventre et sur le côté (15 m.)	o	o	o
-Nage sur le dos avec roulement des épaules	o	o	o
- Crawl (10 m.)	o	o	o

Moniteur : _____

Commentaires : _____
