

Baleine

Nom de l'élève : _____

Item :	Non acquis	À travailler	Acquis
-Battement de jambes sur le ventre avec objet flottant (15 m.)	o	o	o
-Nage d'endurance (15 m.)	o	o	o
-Maintien à la surface (20 sec.)	o	o	o
-Saut dans l'eau en eau profonde et maintien à la surface (20 sec.)	o	o	o
-Respiration rythmée : fusée sur le ventre avec retournement sur le côté (10 fois)	o	o	o
-Fusées sur le ventre + battement de jambes (10 m.)	o	o	o
-Fusée sur le dos + battement de jambes (10 m.)	o	o	o
-Glissement sur le côté et battement de jambes (10 m.)	o	o	o
-Nage sur le ventre (10 m.)	o	o	o
-Nage sur le dos (10 m.)	o	o	o

Moniteur : _____

Commentaires : _____

Baleine

Nom de l'élève : _____

Item :	Non acquis	À travailler	Acquis
-Battement de jambes sur le ventre avec objet flottant (15 m.)	o	o	o
-Nage d'endurance (15 m.)	o	o	o
-Maintien à la surface (20 sec.)	o	o	o
-Saut dans l'eau en eau profonde et maintien à la surface(20 sec.)	o	o	o
-Respiration rythmée : fusée sur le ventre avec retournement sur le côté (10 fois)	o	o	o
-Fusées sur le ventre + battement de jambes (10 m.)	o	o	o
-Fusée sur le dos + battement de jambes (10 m.)	o	o	o
-Glissement sur le côté et battement de jambes (10m.)	o	o	o
-Nage sur le ventre (10 m.)	o	o	o
-Nage sur le dos (10 m.)	o	o	o

Moniteur : _____

Commentaires : _____
