-Battement de jambes alternatif o o o -Battement de jambes alternatif o o o o sur le dos (15 m.) -Nage d'endurance (25 m.) o o o -Nage d'endurance (25 m.) o o o o -Maintien à la surface (45 sec.) o o o -Maintien à la surface (45 sec.) o o o -Plongeon, départ à genoux o o -Plongeon, départ à genoux o o o -Plongeon, départ à genoux o o o -Plongeon, départ à genoux o o o o -Plongeon, départ à genoux o o o o -Plongeon, départ à genoux o o o o o o o o o o o o o o o o o o	Junior 4				Junior 4			
-Battement de jambes alternatif o o o -Battement de jambes alternatif o o o o sur le dos (15 m.) -Nage d'endurance (25 m.) o o o -Nage d'endurance (25 m.) o o o o -Maintien à la surface (45 sec.) o o o -Maintien à la surface (45 sec.) o o o -Plongeon, départ à genoux o o -Plongeon, départ à genoux o o o -Plongeon, départ à genoux o o o o -Respiration rythmée (au crawl, 15 fois) o o o (au crawl, 15 fois) o o o o -Introduction à la godille o o o -Introduction à la godille o o o -Introduction à la godille o o o o -Combinaison de glissements sur le ventre et sur le côté (15 m.) o o o o -Nage sur le dos avec roulement des épaules o o o o -Crawl (10 m.) o o o o -Crawl (10 m.)	Nom de l'élève :			Nom de l'élève :				
sur le dos (15 m.) sur le dos (15 m.) -Nage d'endurance (25 m.) 0 0 -Nage d'endurance (25 m.) 0 0 -Maintien à la surface (45 sec.) 0 0 -Maintien à la surface (45 sec.) 0 0 -Plongeon, départ à genoux 0 0 -Plongeon, départ à genoux 0 0 -Respiration rythmée -Respiration rythmée 0 0 -Respiration rythmée (au crawl, 15 fois) 0 0 0 -Introduction à la godille 0 0 -Combinaison de glissements sur le -Combinaison de glissements sur le 0 0 -Combinaison de glissements sur le ventre et sur le côté (15 m.) 0 0 0 0 -Nage sur le dos avec roulement des épaules 0 0 0 -Crawl (10 m.) 0 0 0 -Crawl (10 m.) 0 0 -Crawl (10 m.) 0 0 0 0	Item:	Non acquis	À travailler	Acquis	Item:	Non acquis	À travailler	Acquis
-Maintien à la surface (45 sec.) 0 0 0 -Maintien à la surface (45 sec.) 0 0 0 0 -Plongeon, départ à genoux 0 0 0 -Plongeon, départ à genoux 0 0 0 0 -Plongeon, départ à genoux 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	-	o	0	0		if o	o	0
-Plongeon, départ à genoux o o o -Plongeon, départ à genoux o o o o -Respiration rythmée (au crawl, 15 fois) o o o (au crawl, 15 fois) o o o o o -Introduction à la godille o o o o -Introduction à la godille o o o o -Introduction à la godille o o o o o -Introduction à la godille o o o o o -Combinaison de glissements sur le ventre et sur le côté (15 m.) o o o ventre et sur le côté (15 m.) o o o o o -Nage sur le dos avec roulement des épaules o o o o o o o o o o o o o o o o o o o	-Nage d'endurance (25 m.)	o	0	0	-Nage d'endurance (25 m.)	0	О	0
-Respiration rythmée (au crawl, 15 fois) o o o o o o o o o o o o o o o o o o o	-Maintien à la surface (45 sec.)	o	0	0	-Maintien à la surface (45 sec.)	0	О	0
-Introduction à la godille o o o - Introduction à la godille o o o o o o o o o o o o o o o o o o	-Respiration rythmée	0	0	0	-Respiration rythmée	0	0	0
-Combinaison de glissements sur le ventre et sur le côté (15 m.)		0	0	0		0	О	0
ventre et sur le côté (15 m.) 0 0 0 ventre et sur le côté (15 m.) 0 0 0 -Nage sur le dos avec roulement -Nage sur le dos avec roulement 0	-	_	0	0		-	О	0
-Nage sur le dos avec roulement des épaules o o o des épaules o o o o o o o o o o o o o o o o o o o		e						
-Crawl (10 m.) o o o - Crawl (10 m.) o o o Moniteur:	·	0	o	0		-	O	O
Moniteur :	des épaules	o	0	0	des épaules	Ο	0	0
	-Crawl (10 m.)	O	o	0	- Crawl (10 m.)	o	0	0
	Moniteur:				Moniteur :			
Commentaires : Commentaires :	Commentaires :				Commentaires :			
			 				 	
		 						