

# Junior 10

Nom de l'élève : \_\_\_\_\_

Item :	Non acquis	À travailler	Acquis
-Exposition à la chaleur	o	o	o
- Sauvetage sur glace	o	o	o
-Plongeurs de surface et nage sous l'eau (2 m.)	o	o	o
-Battement de jambe de dauphin à la verticale (3X 10 sec.)	o	o	o
-Nage d'endurance (500 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 (50 m.)	o	o	o
-Marinière (25 m.)	o	o	o

Moniteur : \_\_\_\_\_

Commentaires : \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---

# Junior 10

Nom de l'élève : \_\_\_\_\_

Item :	Non acquis	À travailler	Acquis
-Exposition à la chaleur	o	o	o
-Sauvetage sur place	o	o	o
-Plongeurs de surface et nage sous l'eau (2 m.)	o	o	o
-Battement de jambes de dauphin à la verticale (3 X 10 sec.)	o	o	o
-Nage d'endurance (500 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 (50 m.)	o	o	o
-Marinière (25 m.)	o	o	o

Moniteur : \_\_\_\_\_

Commentaires : \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---