

### Junior 3

Nom de l'élève : \_\_\_\_\_

Item :	Non acquis	À travailler	Acquis
-Battement de jambes alternatif (15 m.)	o	o	o
-Nage d'endurance (15 m.)	o	o	o
-Respiration rythmée (15 fois)	o	o	o
-Flottaison en eau profonde (5 sec.)	o	o	o
-Maintien à la surface (20 sec.)	o	o	o
-Plongeon, départ en position assise	o	o	o
-Glissement sur le ventre + battement jambes (15 m.)	o	o	o
-Glissement sur le dos + battement de jambes (10 m.)	o	o	o
-Glissement sur le côté + battement de jambes (10 m.)	o	o	o
-Combinaison de glissements sur le ventre et sur le côté (10 m. avec aide)	o	o	o
-Nage sur le ventre (10 m.)	o	o	o

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

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

---



---



---



---

### Junior 3

Nom de l'élève : \_\_\_\_\_

Item :	Non acquis	À travailler	Acquis
-Battement de jambes alternatif (15 m.)	o	o	o
-Nage d'endurance (15 m.)	o	o	o
-Respiration rythmée (15 fois)	o	o	o
-Flottaison en eau profonde (5 sec.)	o	o	o
-Maintien à la surface (20 sec.)	o	o	o
-Plongeon, départ en position assise	o	o	o
-Glissement sur le ventre + battement de jambes (15 m.)	o	o	o
-Glissement sur le dos + battement de jambes (10 m.)	o	o	o
-Glissement sur le côté + battement de jambes (10 m.)	o	o	o
-Combinaison de glissements sur le ventre + le côté (10 m. avec aide)	o	o	o
-Nage sur le ventre (10 m.)	o	o	o

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

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

---



---



---



---