


Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids



Moniteur:				
Jour:				
Heure:				
Nom:	Autonomie	Respirer et s'orienter	Flotter	Saut sûr

check-list

Autonomie	Indépendance
	différentes manières pour entrer dans l'eau
	différentes manières pour sortir de l'eau
Respirer et s'orienter	les yeux sont ouverts sous l'eau
	Expiration visible
Flotter	les pieds ne touchent pas le fond pendant 5 sec.
	pas de contact avec le moniteur / bord du bassin
Saut sûr	Indépendance
	saut à partir de la position debout

Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:				
Jour:				
Heure:				
Nom:	Glisser	Battements de jambes alternés	Sauter en extension	Sauter et regagner le bord



check-list

Glisser	position Streamline
	expiration active en position dorsale
	tête dans le prolongement de la colonne vertébrale
Battement de jambes alterné	battement de jambes à partir de la hanche
	articulations du pied souples
	position Streamline
	expiration active en position dorsale
	tête dans le prolongement de la colonne vertébrale
Saut en extension	tension du corps
Sauter et regagner le bord	regagner le bord du bassin de manière autonome

Notes:

.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:				
Jour:				
Heure:				
Nom:	Battement de jambes alterné	Battement de jambes alterné avec rotation	3-4 Cycles de dos	Saut dans l'eau avec



check-list

Battement de jambes alterné	battements de jambes à partir de la hanche
	articulations du pied souples légèrement tournées vers l'intérieur
	position Streamline
	expiration active en position dorsale
	tête dans le prolongement de la colonne vertébrale
Battement de jambes alterné avec rotation	battement de jambes à partir de la hanche
	rotation à partir de la hanche
	tête dans le prolongement de la colonne vertébrale
	expiration active en position dorsale
3-4 cycles de dos	tête dans le prolongement de la colonne vertébrale
	hanche près de la surface de l'eau
	bras tendus
	rotation continue des bras
Saut dans l'eau avec remontée passive	exploiter la flottabilité

Notes:

.....

.....


.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:		Basic		
Jour:		10m Dos	3 Cycles de crawl sans respirer	Roulade en avant
Heure:				
Nom:				



check-list

10m dos	tête dans le prolongement de la colonne vertébrale
	hanche près de la surface de l'eau
	bras tendus
	rotation continue des bras
3 cycles de crawl	tête dans le prolongement de la colonne vertébrale
	hanche près de la surface de l'eau
	expiration active
	rotation continue des bras
Roulade en avant	position accroupie compacte
	mouvement de roulade sous l'eau

Notes:

.....

.....


.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:			
Jour:			
Heure:			
Nom:	6 Cycles de crawl	15-20m Dos	Plongeon



check-list

6 cycles de crawl	expiration active
	respiration sur le côté, menton près de l'épaule
	bras entrent dans l'eau à largeur d'épaules
	hanche près de la surface de l'eau
15-20m dos	rotation autour de l'axe longitudinal à partir de la hanche
	tête dans le prolongement de la colonne vertébrale
	hanche près de la surface de l'eau
	rotation continue des bras
Plongeon	bout des doigts en avant

Notes:

.....

.....


.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:			
Jour:			
Heure:			
Nom:	25 m Dos	15-20 m Crawl	Plongeon



check-list

25m dos	plongeon
	entrer dans l'eau avec l'auriculaire
	rotation autour de l'axe longitudinal à partir de la hanche
	tête dans le prolongement de la colonne vertébrale
	hanche près de la surface de l'eau
rotation continue des bras	
15-20m crawl	départ avec plongeon
	coude en haut pendant la phase de retour du bras
	expiration active
	respiration sur le côté, menton près de l'épaule
	bras entrent dans l'eau à largeur d'épaules
	rotation autour de l'axe longitudinal à partir de la hanche
Plongeon	bout des doigts en avant

Notes:

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:			
Jour:			
Heure:			
Nom:	25 m Crawl	15 m Mouvement dauphin	6 Battements de brasse



check-list

25 m crawl	plongeon de départ
	coude en haut pendant la phase de retour du bras
	expiration active
	respiration sur le côté, menton près de l'épaule
	bras entrent dans l'eau à largeur d'épaules
	rotation autour de l'axe longitudinal à partir de la hanche
15 m mouvement dauphin	impulsion part du sternum
	mouvement d'ondulation uniforme
	battement de jambes symétrique
6 mouvements de jambes brasse	jambes dessinent une sorte de cercle
	pieds tournés vers l'extérieur
	Genoux écartés au maximum à largeur des hanches
	battement de jambes symétrique

Notes:

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:	Advanced			
Jour:				
Heure:				
Nom:		25 m Dos avec départ	6 Cycles de brasse	Virage culbute

Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....



check-list

25 m dos avec départ	départ
	phase de glisse en position Streamline
	rotation autour de l'axe longitudinal à partir de la hanche
	bras entrent dans l'eau à largeur d'épaules
	hanche près de la surface de l'eau
6 cycles de brasse	respirer pendant la phase de pression de la traction de bras
	traction maximale jusqu'à hauteur des épaules
	battement de jambes symétrique
	jambes dessinent une sorte de cercle
	pieds tournés vers l'extérieur
Virage culbute	bras le long du corps avant la roulade
	roulade en avant
	se repousser en position Streamline

Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:	Basic		
Jour:			
Heure:			
 Nom:	15m Dauphin à un bras	15m Brasse	Virage ouvert



check-list

15m dauphin à un bras	2 battements de jambes pour 1 traction de bras
	mouvement de jambes symétrique
	expiration active
	mouvement continu des bras
15m brasse	coordination
	brève phase de glisse à la fin de chaque cycle
	mouvement de jambes efficace
Virage ouvert	toucher le mur simultanément des deux mains
	mouvement fluide

Notes:

.....

.....

.....

.....


.....

.....

Evaluation Sheet

Formation Swiss Aquatics Kids



Moniteur:					
Jour:					
Heure:					
Nom:					
	Advanced				
	15 m Dauphin	25 m Brasse	50 m Dos	50 m Crawl	

Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

check-list

15 m dauphin	coordination
	pas de pause avant la phase de retour des bras
	rhythme
	mouvement de jambes symétrique
25 m brasse	coordination
	expiration active
	brève phase de glisse à la fin de chaque cycle
	ramener les jambes avec résistance faible
50 m dos	départ
	rotation autour de l'axe longitudinal à partir de la hanche
	virage culbute
	tête dans le prolongement de la colonne vertébrale
50 m crawl	hanche près de la surface de l'eau
	plongeon de départ
	coude en haut pendant la phase de retour du bras
	virage culbute
	expiration active
	respiration sur le côté, menton près de l'épaule
rotation autour de l'axe longitudinal à partir de la hanche	