

# Evaluation Sheet

## Formation Swiss Aquatics Kids



**Notes:**

---

---

---

---



## 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

## Evaluation Sheet Formation Swiss Aquatics Kids



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



Nom:

Basic

## Battements de jambes alternés

Sauter en extension

Sauter et regagner le bord

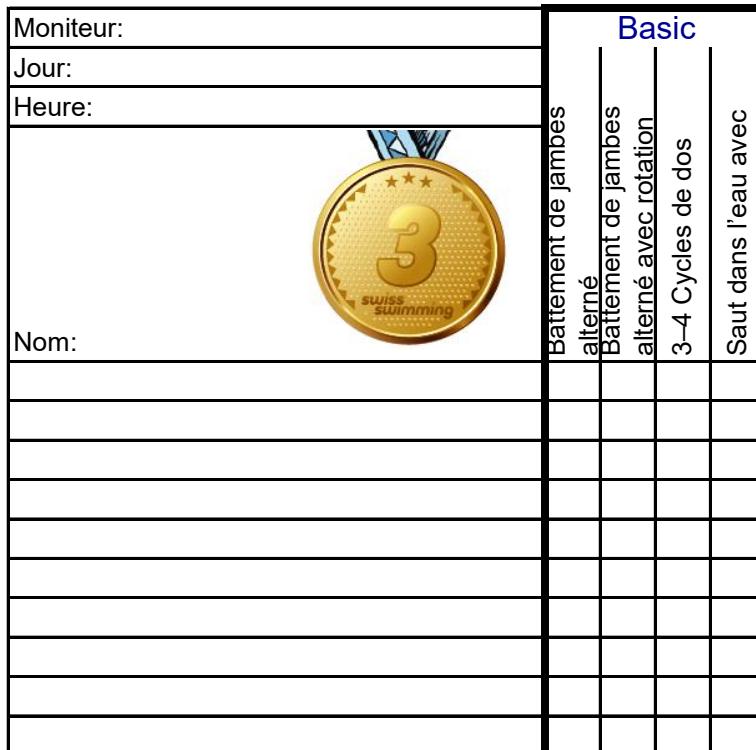


## check-list

	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

Vous trouvez plus d'informations sur la formation Kids ainsi qu'une description détaillée des formes cibles et des étapes d'apprentissage dans le Teachers Guide et les Visual Guides.  
[education@swiss-aquatics.ch](mailto:education@swiss-aquatics.ch)

## Evaluation Sheet Formation Swiss Aquatics Kids



**Notes:**

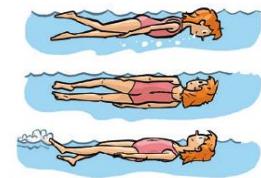
---

---

---

---

---



## check-list

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

Vous trouvez plus d'informations sur la formation Kids ainsi qu'une description détaillée des formes cibles et des étapes d'apprentissage dans le Teachers Guide et les Visual Guides.  
[education@swiss-aquatics.ch](mailto:education@swiss-aquatics.ch)

## Evaluation Sheet Formation Swiss Aquatics Kids

## Moniteur:

Jour:

Heure:



Nom:

## Notes:



## 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

Evaluation Sheet  
Formation Swiss Aquatics Kids

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

Notes:

---



---



---



---



---



---



---



---

**swiss aquatics**   
**education**



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

## Evaluation Sheet Formation Swiss Aquatics Kids



#### Notes:

Basic

25 m Dos

15–20 m Crawl

Blondeau



## check-list

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

Vous trouvez plus d'informations sur la formation Kids ainsi qu'une description détaillée des formes cibles et des étapes d'apprentissage dans le Teachers Guide et les Visual Guides.  
[education@swiss-aquatics.ch](mailto:education@swiss-aquatics.ch)

## Evaluation Sheet Formation Swiss Aquatics Kids

### Moniteur:

Jour:

Heure:



Basic	
25 m Crawl	
15 m Mouvement	
dauphin	
	6 Battements de brasse

Nom:

**swiss aquatics**   
**education**



## check-list

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

Vous trouvez plus d'informations sur la formation Kids ainsi qu'une description détaillée des formes cibles et des étapes d'apprentissage dans le Teachers Guide et les Visual Guides.  
[education@swiss-aquatics.ch](mailto:education@swiss-aquatics.ch)

Evaluation Sheet  
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:

Jour:

Heure:



Nom:

**Advanced**

25 m Dos avec départ	6 Cycles de brasse	Virage culbute

Notes:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**swiss aquatics**   
**education**



**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:

Jour:

Heure:



Nom:

Basic	
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:

Vous trouvez plus d'informations sur la formation Kids ainsi qu'une description détaillée des formes cibles et des étapes d'apprentissage dans le Teachers Guide et les Visual Guides.  
[education@swiss-aquatics.ch](mailto:education@swiss-aquatics.ch)

# Evaluation Sheet

## Formation Swiss Aquatics Kids

## Moniteur:

Jour:

Heure:



Nom:

## 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