
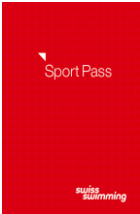


Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:				
Jour:				
Heure:				
Nom:	15 m delfino	25 m rana	50 m dorso	50 m crawl



check-list

100m dos	départ
	rotation autour de l'axe longitudinal à partir de la hanche
100m crawl	coude haut pendant la phase de retour du bras
	respiration sur le côté
50m brasse	coordination
	ramener les jambes avec résistance faible
25m dauphin	coordination
	pas de pause avant la phase de retour des bras

Notes:

.....

.....

.....


.....

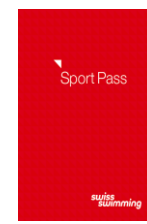
.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:				
Jour:				
Heure:				
Nom:	150m Dos	100m quatre nages battement de jambes	25m mouvement de jambes simultané sur le dos	Traction de plongée




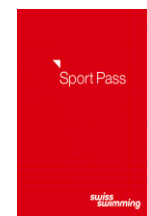
check-list

150m dos	départ
	rotation autour de l'axe longitudinal à partir de la hanche
100m quatre nages battement de jambes	séquences correctes
	virages conformes au règlement
25m mouvement de jambes simultané sur le dos	mouvement de bras symétrique
Plongeon de départ avec traction de plongée	séquences correctes
	longues phases de glisse

Notes:
.....
.....
.....
.....

Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:					
Jour:					
Heure:					
Nom:	100m quatre nages	200m Crawl	15m plongée avec plongeon de départ	Pratique: introduction dans l'eau	Théorie: dispos. d'urgence, maximes de la baignade



check-list

100m quatre nages	séquences correctes
	virages conformes au règlement
200m crawl	coude haut pendant la phase de retour du bras
	respiration sur le côté
15m plongée avec plongeon de départ	accomplir la distance sans interruption
Pratique: entrée dans l'eau adaptée à la situation	selon règlement de SSS
Théorie: dispos. d'urgence, maximes de la baignade	selon règlement de SSS


Notes:

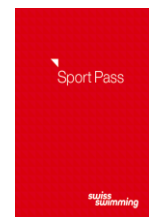
.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:					
Jour:					
Heure:					
Nom:	250m pyramide des quatre nages	50m Dauphin	Pratique: Amener la victime	Pratique: Plonger trois anneaux	Théorie: base de la plongée



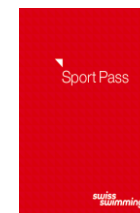
check-list

250m pyramide des quatre nages	séquences correctes
	virages conformes au règlement
50m dauphin	coordination
	pas de pause avant la phase de retour des bras
	virages conformes règlement
Pratique: ramener la victime au bord	selon règlement de SSS
	pas de contact avec le moniteur / bord du bassin
Pratique: plonger trois anneaux	selon règlement de SSS

Théorie: bases de la plongée selon règlement de SSS

Notes:
.....
.....
.....

Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids



Moniteur:					
Jour:					
Heure:					
Nom:	200m quatre nage	100m Brasse	20m plongée avec plongeon de départ	Pratique: utiliser supports et aides	Théorie: mise en alerte, schéma BLS/AED

check-list

200m quatre nage	séquences correctes
	virages conformes règlement
100m brasse	coordination
	mouvements partiels efficaces
20m plongée avec plongeon de départ	accomplir la distance sans interruption
Pratique: utiliser supports et aides de sauvetage	selon règlement de SSS
Théorie: mise en alerte, schéma BLS/AED	selon règlement de SSS

Notes:


.....

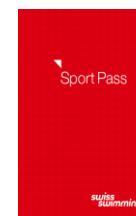
.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:				
Jour:				
Heure:				
Nom:	500m pyramide des quatre nages	Plonger six anneaux	Parcours d'examen	Test de natation



check-list

500m pyramide des quatre nages	séquences correctes
	virages conformes au règlement
Plonger six anneaux	selon règlement de SSS
Parcours d'examen	selon règlement de SSS
Test de natation	selon règlement de SSS

Notes:
.....
.....
.....