
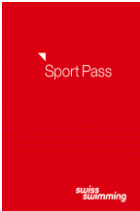


Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

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:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....