


Evaluation Sheet  
Formation Swiss Aquatics Kids

|                                                                                           |                   |            |                                     |                                   |                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------|
| Moniteur:                                                                                 | <b>Specific</b>   |            |                                     |                                   |                                                    |
| Jour:                                                                                     |                   |            |                                     |                                   |                                                    |
| Heure:                                                                                    |                   |            |                                     |                                   |                                                    |
| <br>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 |
|                                                                                           |                   |            |                                     |                                   |                                                    |
|                                                                                           |                   |            |                                     |                                   |                                                    |
|                                                                                           |                   |            |                                     |                                   |                                                    |
|                                                                                           |                   |            |                                     |                                   |                                                    |
|                                                                                           |                   |            |                                     |                                   |                                                    |
|                                                                                           |                   |            |                                     |                                   |                                                    |
|                                                                                           |                   |            |                                     |                                   |                                                    |
|                                                                                           |                   |            |                                     |                                   |                                                    |

Notes:

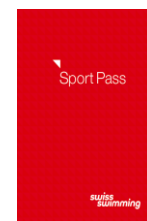
---



---



---



**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                        |