


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:

.....

.....

.....

.....

.....

.....