NOTE
Veuillez marquer dans chaque casse A = ACQUIS, AT = A TRAVAILLER et NA = NON ACQUIS

		VEUILLER NOTER LE NOM DE CHAQUE NAGEUSE DANS LA CASE													
EXERCICES AU SOL	1	souplesse de dos bras, tête et épaules alignés													
	2	corps bien à la verticale extension jambes + ouverture plus de 180° = acquis 180° = à travailler moins de 180° = non acquis													
	3	alignement oreilles, hanches et talons sensation de tonicité début rétroversion du bassin													
	4	jambes bien tendues si corps à plus de 45° par rapport aux jambes = NA Dos bien plat Position pieds correcte, chevilles gainées													

NOTE
Veuillez marquer dans chaque casse A = ACQUIS, AT = A TRAVAILLER et NA = NON ACQUIS

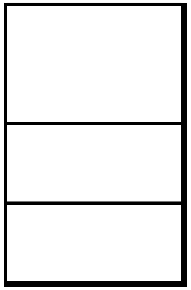
		VEUILLER NOTER LE NOM DE CHAQUE NAGEUSE DANS LA CASE													
NATATION	5	Les deux styles de nage fluides, avec les éléments de base pour chaque style virage de qualité													
	6	Moins d'1 minute virages de qualité style correcte san sensation de difficulté													
	7	si la nageuse ne fait pas 15 mètres = NA													

NOTE
Veuillez marquer dans chaque casse A = ACQUIS, AT = A TRAVAILLER et NA = NON ACQUIS

		VEUILLER NOTER LE NOM DE CHAQUE NAGEUSE DANS LA CASE													
DEPLACEMENTS ET GODILLES	8	Gainage et alignements Mouvement petit, rapide et efficace Position cambrée de surface = hanches, quadriceps et points secs. Hanches épaules et oreilles alignées													
	9	efficacité godille alignements chevilles, hanches et oreilles épaules stationnaires, mouvement avec avant-bras Angle droit au carpé													
	10	Alignement oreilles, hanches et genoux technique godille mouvement large mains et poignet gainées Avant-bras et bras angle de 90° coudes près du corps													

NOTE
Veuillez marquer dans chaque casse A = ACQUIS, AT = A TRAVAILLER et NA = NON ACQUIS

		VEUILLER NOTER LE NOM DE CHAQUE NAGEUSE DANS LA CASE													
POSITIONS ET TRANSITIONS	11	verticalité et alignement gainage et tension du corps et jambes qualité et mantien de la position													
	12	position compacte et stable alignement tibias, tête et oreilles													
	13	alignement oreilles, hanches et talon jambe horizontale tendue													

NOTE
Veuillez marquer dans chaque casse A = ACQUIS, AT = A TRAVAILLER et NA = NON ACQUIS

		VEUILLER NOTER LE NOM DE CHAQUE NAGEUSE DANS LA CASE													
FIG	14	0 à 3,5 = NA 3,6 à 4,9 = AT plus de 5 = A													
FIG	15	0 à 3,5 = NA 3,6 à 4,9 = AT plus de 5 = A													
CHORE	16	Technique rétropedallage + position corps Boost: rapidité, présentation et hauteure (acquis = minimum nombril hors de l'eau)													
		Total NA													
		Total AT													
		GRADE 1 REUSSI?