☐ Mardi

☐ Vendredi

Série N °_____ Moniteur·trice _____

Acquis: X
Moitié acquis: /

	Crevettes					Ecrevisse novice					ECREVISSE 1					Remarques		
	Douche: s'éclabousser et se gicler	Mettre les yeux sous l'eau sans respirer	Bulles sur l'eau avec la bouche	Planeur: se laisser tirer	Saut avec un support	Mettre la tête sous l'eau sans respirer	Bulles sur l'eau avec la bouche et le nez	Avion avec support	Flèche ventrale avec support	Saut avec un support	Petit plongeur	Bain de bulle	**Avion**	Flèche ventrale	**Saut**	Motivation	Aisance dans l'eau	Sur le groupe:

☐ Mardi

☐ Vendredi

Série N °_____ Moniteur·trice _____

Acquis: X
Moitié acquis: /

	ECREVISSE 1					Hippo-molo					HIPPOCAMPE 2					Remarques		
	Petit plongeur	Bain de bulle	**Avion**	Flèche ventrale	**Saut**	Œil de poisson	Pompe à air 2x de suite	Nénuphar avec un support	Flèche ventrale puis propulsion avec support	Saut sur un support	Œil de poisson	**Pompe à air**	**Nénuphar**	Flèche ventrale puis traversée avec support	Saut de grenouille	Motivation	Aisance dans l'eau	Sur le groupe:

☐ Mardi

☐ Vendredi

Série N °_____ Moniteur·trice _____

Acquis: X
Moitié acquis: /

	Têtard					GRENOUILLE 3					P'tit Ping					Remarques			
	Traversée en phoque ventral avec support	Flèche dorsale les bras le long du corps	Phoque sans support sur 5-6m		culbute sur un tapis	Bateau à moteur	Flèche dorsale	**Nage du phoque** Traversée		Culbute	Poirier	Passer dans un tunnel pas profond	Superman avec support	**Nage du phoque** 15 à 25m		Endurance	Aisance dans l'eau	Prêt·e pour l'entrainement ?	Sur le groupe:
			V	D				V	D					V	D				

☐ Mardi

☐ Vendredi

Série N °_____ Moniteur·trice _____

Acquis: X
Moitié acquis: /

	HIPPOCAMPE 2					Têtard					GRENOUILLE 3					Remarques		
	Œil de poisson	**Pompe à air**	**Nénuphar**	Flèche ventrale puis traversée avec support	Saut de grenouille	Traversée en phoque ventral avec support	Flèche dorsale les bras le long du corps	Phoque sans support sur 5-6m		culbute sur un tapis	Bateau à moteur	Flèche dorsale	**Nage du phoque** Traversée		Culbute	Motivation	Aisance dans l'eau	Sur le groupe:
								V	D				V	D				

☐ Mardi

☐ Vendredi

Série N °_____ Moniteur·trice _____

Acquis: X
Moitié acquis: /

	GRENOUILLE 3					P'tit Ping					PINGOUIN 4					Remarques			
	Bateau à moteur	Flèche dorsale	**Nage du phoque** Traversée		Culbute	Poirier	Passer dans un tunnel pas profond	Superman avec support	**Nage du phoque** 15 à 25m		Appui renversé	S'immerger et passer dans un tunnel	**Superman**	**Pédalo**	Nage dorsale	Endurance	Aisance dans l'eau	Prêt·e pour l'entrainement ?	Sur le groupe:
			V	D					V	D									

☐ Mardi

☐ Vendredi

Série N °_____ Moniteur·trice _____

Acquis: X
Moitié acquis: /

	PINGOUIN 4					PIEUVRE 5					CROCODILE 6					Remarques			
	Appui renversé	S'immerger et passer dans un tunnel	**Superman**	**Pédalo**	Nage dorsale	Requin	Slalom avec bras brasse	Roulement du tronc	Crawl en vrille	Plongeon	Crawl	Essuie-glace	Crawl-brasse mix	Pédalage	Pieds de canard	Endurance	Aisance dans l'eau	Prêt·e pour l'entrainement ?	Sur le groupe:

☐ Mardi

☐ Vendredi

Série N °_____ Moniteur·trice _____

Acquis: X
Moitié acquis: /

	PIEUVRE 5					CROCODILE 6					OURS 7					CSA	Remarques			
	Requin	Slalom avec bras brasse	Roulement du tronc	Crawl en vrille	Plongeon	Crawl	Essuie-glace	Crawl-brasse mix	Pédalage	Pieds de canard	Virage sous l'eau	Dauphin	Brasse	Roulade en eau profonde	Tenir sur place 1min	Nage 50m	Endurance	Aisance dans l'eau	Prêt·e pour l'entrainement ?	Sur le groupe: