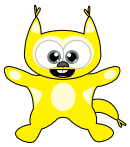
Rapport de progression mi-session

Nom de l'élève :

RÉSEAU aquatique DRUMMONDVILLE

PLOUF 2
Contenu à voir



	SOL
	Position carpée (mains aux genoux)
	Position de la pointe de pieds
	Jogging pieds-mains avant
	Équilibre sur la tête (grenouille)
	Position gainage
	Position d'entrée à l'eau (ventre)
	Roulade avant groupée + saut avant droit
	Pont pieds au sol
	Équilibre sur pointe de pieds bras en haut 15s
	Saut avant droit lancer un objet deux par deux

	BORD DE L'EAU
	Plongeon avant avec 1-2-3
	Plongeon avant groupé bras en haut avec aide
	Plongeon arrière droit mains ensembles avec aide

	TREMPLIN DE 1 M
	Saut avant carpé bras en haut
	Saut avant carpé avec 1-2-3
	Entrée avant groupée
	Plongeon avant avec 1-2-3
	Plongeon avant groupé bras en haut avec aide
	Chute arrière

	POUR ALLER PLUS LOIN (OPTIONNEL)
	Plongeon avant groupé bras en haut

	POUR ALLER PLUS LOIN 1 m (OPTIONNEL)
	Plongeon avant groupé bras en haut
	Plongeon arrière droit mains ensembles avec aide

	POUR ALLER PLUS LOIN 3 m (OPTIONNEL)
	Saut avant droit avec 1-2-3
	Saut avant groupé avec 1-2-3

✓ **D'ici la fin de la présente session, votre enfant « pourrait » ne pas atteindre le ou les objectif(s) marqués d'un crochet.**

Afin d'optimiser son apprentissage, je vous partage mes observations et suggestions :

Les 5 dernières minutes du prochain cours, je serai disponible pour répondre à vos questions. Venez me rencontrer sur le bord de la piscine.

Nom du moniteur :

Date :