


Rapport de progression mi-session



Nom de l'élève :



PLOUF 4 Contenu à voir		TREMLIN DE 1 M	
			1 pas saut d'appel saut avant droit
			1 pas saut d'appel saut avant groupé
			1 pas saut d'appel saut avant carpé
SOL			Plongeon avant carpé bras en haut
	Position carpée (mains aux chevilles)		Plongeon avant carpé avec 1-2-3
	Équilibre sur la tête		Périlleux avant groupé bras en haut
	Roulade avant groupée ouvrir assis en position carpée		Saut arrière carpé bras en haut
	Roulade arrière groupée		Saut arrière carpé avec 1-2-3
	Kick groupé		Plongeon arrière droit bras en haut
	1 pas saut d'appel		Saut retourné lancer les bras
	Équilibre sur pointe de pieds mains ensembles 15s	POUR ALLER PLUS LOIN 1 m (OPTIONNEL)	
BORD DE L'EAU			Plongeon arrière groupé bras en haut avec aide
	Saut retourné lancer les bras		Plongeon retourné groupé avec aide
	Plongeon retourné groupé avec aide	POUR ALLER PLUS LOIN 3 m (OPTIONNEL)	
 D'ici la fin de la présente session, votre enfant « pourrait » ne pas atteindre le ou les objectif(s) marqués d'un crochet.			Chute avant mains ensembles
			Fente saut d'appel saut avant droit
			Fente saut d'appel saut avant groupé
			Fente saut d'appel saut avant carpé

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 :