



Nom de l'élève :

## PLOUF 6

Contenu à voir



### SOL

- Jogging pieds-mains avant-arrière alterné
- Équilibre sur les mains dos au mur
- Roulade arrière groupée + kick
- Roue latérale 2 côtés
- Saut avant droit demi-tour au sol

### TREMPIN DE 1 M

- Périlleux avant carpé avec 1-2-3
- 1 pas saut d'appel périlleux avant groupé
- 1 pas saut d'appel périlleux avant carpé
- Plongeon arrière groupé avec 1-2-3
- Périlleux arrière groupé
- Plongeon retourné groupé avec 1-2-3

### POUR ALLER PLUS LOIN 1 m (OPTIONNEL)

- Un saut périlleux et demi avant groupé
- Plongeon retourné carpé bras en haut

### POUR ALLER PLUS LOIN 3 m (OPTIONNEL)

- Chute avant bras en croix
- Chute arrière avec aide
- Plongeon retourné groupé bras en haut



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 :