Evaluation : **Décembre**

Précompétitif: **Bronze LMS**

		Audrey B	Wassim B	Kevin D	Léna G	Éric I	Jonathan M	anabelle P	Océane R	Nada Z	Saoud M
CRAWL											
PC	Tête fixe avec le visage dans l'eau										
	Jambes continues										
	Mouvement des bras continu										
	Respiration avec la rotation des épaules										
Bronze	Corps haut et allongé										
	Rotation du corps dans l'axe médian										
	Battement des jambes amorcé par descente du genou										
	Traction sous le corps										
	Grand mouvement de bras										
DOS											
PC	Tête fixe et à plat										
	Battement de jambes continu										
	Mouvement de bras continu										
	Recouvrement des bras, bras allongés										
Bronze	Rotation du corps dans l'axe médian										
	Battement des jambes initiées par le genou vers le haut										
	Entrée rapide du bras derrière l'épaule										
	La traction se termine près de la cuisse										
	Le recouvrement est en ligne avec l'épaule										
BRASSE											
PC	Descente des genoux										
	Pieds en crochet										
	Pousser en faisant des demi-cercles										
	Mouvement des jambes avec bras torpille										
Bronze	Hanches hautes										
	Descendre et fixer les genoux										
	Ouverture des bras allongés										
	Traction intérieur en fixant les coudes										
	Inspirer lors de la traction intérieure										
PAPILLON											
PC	Le corps est haut et allongé sur l'eau										
	Descente des genoux										
	Poussée des pieds vers le fond										
	Les hanches sortent de l'eau à chaque battement										
Bronze	La tête et les épaules plongent sous l'eau										
	Au même moment, les mains vont vers l'avant en surface										
	Les bras enfoncent pour partir la traction										
	Le battement des jambes est continu										
	La respiration se fait avant la sortie des bras										