

Evaluation : Mars 2017		Sarah S	Kamil A	Sarah G	Wassim A	Daphnée G	Thomas L	Andréanne S	Laurianne	Anthony
Groupe: Bronze LMS										
CRAWL										
PC	Tête fixe avec le visage dans l'eau	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Jambes continues	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Mouvement des bras continu	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Respiration avec la rotation des épaules	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bronz	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	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bronz	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	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bronz	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	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bronz	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	■	■	■	■	■	■	■	■	■