**NOM DU NAGEUR  :....................................**

**NOM DE L'OBSERVATEUR : ...........................**

**LE DÉPART**

|  |  |
| --- | --- |
| **ESSAI N°1** | **ESSAI N°2** |
| * **PLONGEON** * **SAUT** * **du plot** * **du bord** | * **PLONGEON** * **SAUT** * **du plot** * **du bord** |

* Avec planche

**LA NAGE DE 6 MINUTES**

€ Avec palmes

### LONGUEUR N°1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NAGE** | **COULÉE** | ARRÊT ? |
| * crawl * dos * brasse | * bien * moyen * pas de coulée | * oui * non |

### LONGUEUR N°2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NAGE** | **COULÉE** | ARRÊT ? |
| * crawl * dos * brasse | * bien * moyen * pas de coulée | * oui * non |

### LONGUEUR N°3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NAGE** | **COULÉE** | ARRÊT ? |
| * crawl * dos * brasse | * bien * moyen * pas de coulée | * oui * non |

### LONGUEUR N°4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NAGE** | **COULÉE** | ARRÊT ? |
| * crawl * dos * brasse | * bien * moyen * pas de coulée | * oui * non |

### LONGUEUR N°5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NAGE** | **COULÉE** | ARRÊT ? |
| * crawl * dos * brasse | * bien * moyen * pas de coulée | * oui * non |

### LONGUEUR N°6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NAGE** | **COULÉE** | ARRÊT ? |
| * crawl * dos * brasse | * bien * moyen * pas de coulée | * oui * non |

### LONGUEUR N°7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NAGE** | **COULÉE** | ARRÊT ? |
| * crawl * dos * brasse | * bien * moyen * pas de coulée | * oui * non |

### LONGUEUR N°8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NAGE** | **COULÉE** | ARRÊT ? |
| * crawl * dos * brasse | * bien * moyen * pas de coulée | * oui * non |

### LONGUEUR N°9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NAGE** | **COULÉE** | ARRÊT ? |
| * crawl * dos * brasse | * bien * moyen * pas de coulée | * oui * non |

### LONGUEUR N°10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NAGE** | **COULÉE** | ARRÊT ? |
| * crawl * dos * brasse | * bien * moyen * pas de coulée | * oui * non |