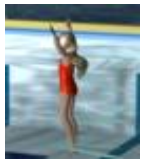
NOM DU NAGEUR : .....

NOM DE L'OBSERVATEUR : .....

LE DÉPART

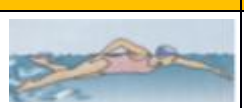
ESSAI N°1	ESSAI N°2
☐ PLONGEON	☐ PLONGEON
☐ SAUT 	☐ SAUT
☐ DU PLOT	☐ DU PLOT
☐ DU BORD	☐ DU BORD

LA NAGE DE 6 MINUTES

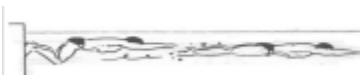
☐ Avec planche

☐ Avec palmes

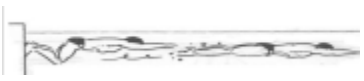
LONGUEUR N°1

NAGE	COULÉE	ARRÊT ?
☐ crawl  ☐ dos ☐ brasse	 ☐ bien ☐ moyen ☐ pas de coulée	☐ oui ☐ non

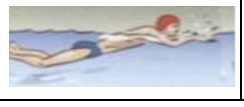
LONGUEUR N°2

NAGE	COULÉE	ARRÊT ?
☐ crawl ☐ dos ☐ brasse	 ☐ bien ☐ moyen ☐ pas de coulée	☐ oui ☐ non

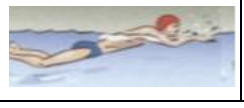
LONGUEUR N°3

NAGE	COULÉE	ARRÊT ?
☐ crawl ☐ dos ☐ brasse	 ☐ bien ☐ moyen ☐ pas de coulée	☐ oui ☐ non

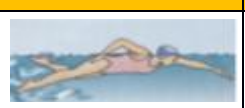
LONGUEUR N°4

NAGE	COULÉE	ARRÊT ?
☐ crawl ☐ dos ☐ brasse 	 ☐ bien ☐ moyen ☐ pas de coulée	☐ oui ☐ non

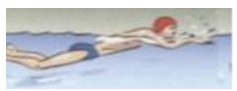
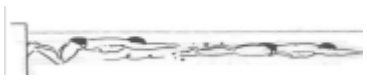
LONGUEUR N°5

NAGE	COULÉE	ARRÊT ?
☐ crawl ☐ dos ☐ brasse 	 ☐ bien ☐ moyen ☐ pas de coulée	☐ oui ☐ non

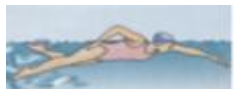
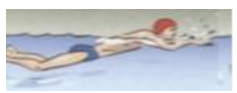
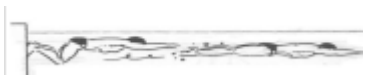
LONGUEUR N°6

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

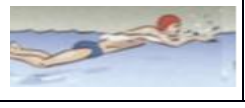
LONGUEUR N°8

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