Ecole :	# Construction du nageur					
Classe :						
Enseignant :	Construction du Corps Gainé				Construction de la Propulsion	
NOM-Prénom	Réaliser une coulée ventrale	Réaliser une coulée dorsale	Après une poussée sur le mur, enchaîner les 2 coulées	Réaliser 7m après une poussée et coulée ventrale, tête immergée et battements de jambes	Réaliser après une coulée ventrale une distance de 10 à 20m	Réaliser après une coulée dorsale une distance de 10 à 20m