

Mon poisson d'évolution plein de Punch

Mon nom _____

Début des cours le _____

A chaque progrès dans la grille de compétences, colorie la case correspondante.

Papa, Maman, Mamy... pourront te les indiquer car chaque semaine, ta grille sera actualisée dans ton compte « mypunch »

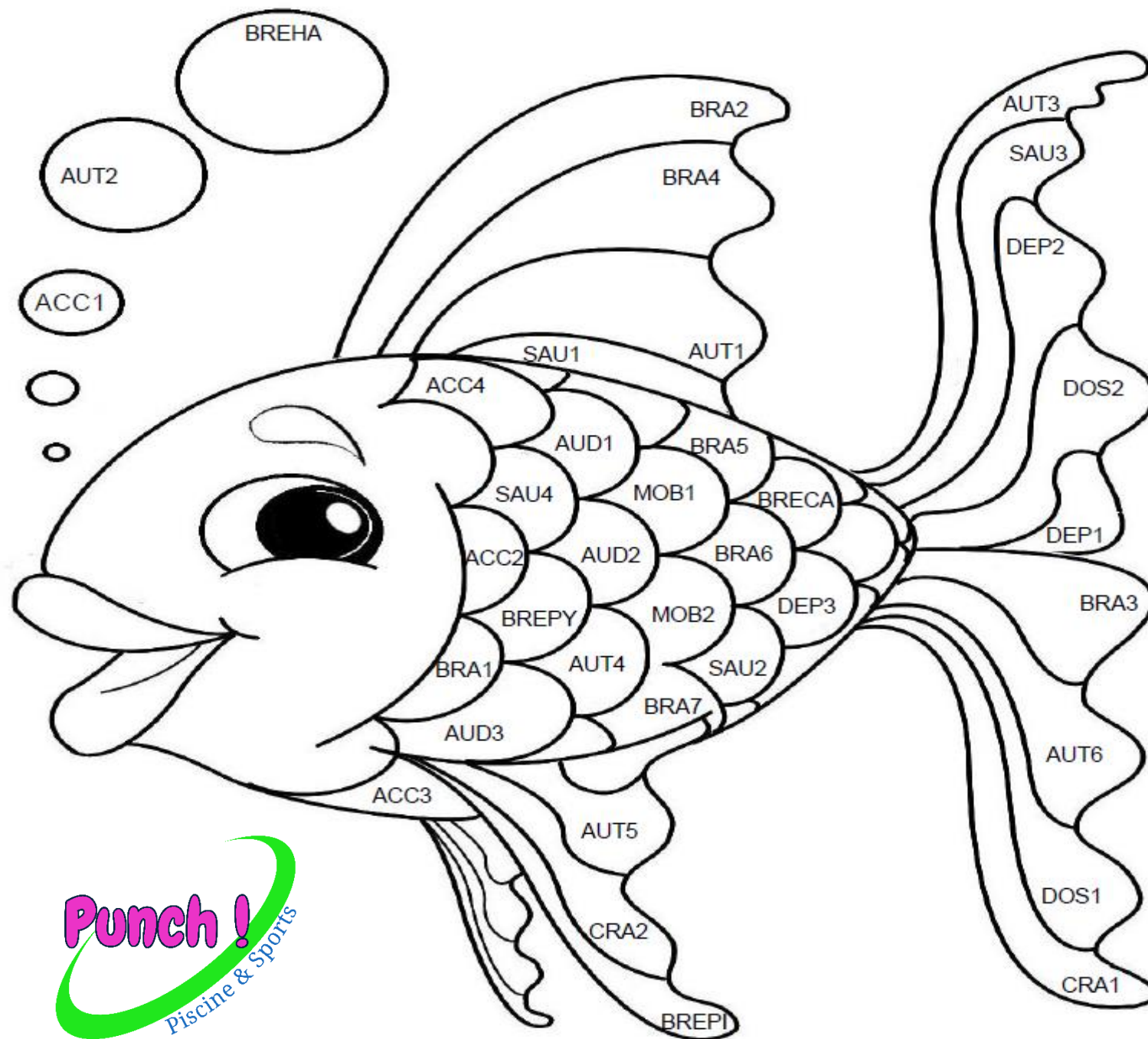
(suivi pédagogique >commentaires)

Voilà de quoi garder une chouette trace de tes progrès, mais c'est surtout une façon pour toi de le visualiser plus facilement, en couleurs.

Bon amusement, et en route vers des aventures bien trempées !

L'équipe pleine de Punch.

Punch – tous droits réservés



Grille d'évaluation des acquis aquatiques chez Punch

Gardez un souvenir des acquis de votre enfant et permettez-lui d'en être conscient en lui indiquant ce qu'il peut colorer sur son poisson d'évaluation. Référez-vous aux codes. Dans cette grille, vous retrouvez les différents objectifs et la date à laquelle votre enfant a atteint l'objectif pour la première fois. Chaque objectif atteint peut être colorié sur le poisson. D'un coup d'œil, votre enfant verra combien il s'est amélioré depuis ses débuts.

Cette grille est régulièrement mise à jour par les moniteurs dans le compte client. Elle ne tient compte que des objectifs réalisables en bassin d'accoutumance.

Code poisson	Date d'acquis	Descriptif
ACC1		faire des bulles dans l'eau en soufflant avec la bouche
ACC2		Mettre les oreilles dans l'eau
ACC3		Mettre la tête dans l'eau volontairement.
ACC4		Ouvrir les yeux dans l'eau (sans lunettes)
AUD1		Se lancer seul(e) depuis l'escalier/le bord vers le/la moniteur/trice.
AUD2		Se lancer seul(e) depuis l'escalier/le bord vers la frite.
AUD3		Passer sous la frite posée à la surface en démarrant du bord ou de l'escalier
AUT1		Revenir au bord par ses propres moyens, sans aide du moniteur/trice ni aide à la flottaison
AUT2		Faire 1 largeur de bassin
AUT3		Demi-tour de la position ventrale vers dorsale et inversement
AUT4		Etoile dorsale 5 secondes
AUT5		Etoile dorsale 10 secondes
AUT6		Etoile dorsale 30 secondes
MOB1		Faire bouger les bras
MOB2		Faire bouger les jambes
DEP1		Départ en flèche, tête hors de l'eau depuis le bord (position des bras)
DEP2		Départ en flèche, tête dans l'eau depuis le bord (flèche chapeau)
DEP3		Départ dos depuis le bord.
DOS1		Jambes - battement correct
DOS2		Jambes + bras, mouvements corrects Dos crawlé
BRA1		Bras : Mouvement correct et répété
BRA2		Jambes : Mouvement correct et répété
BRA3		Bras + Respiration : Mouvement correct et répété coordonné avec le souffle dans l'eau
BRA4		Bras + Jambes : Mouvement correct et répété coordonné entre les bras et les jambes

BRA5		Bras + Jambes + Respiration : Mouvement correct et répété coordonné entre les bras et les jambes et rythmé avec la respiration (souffle de l'eau et reprise d'air aisés) Brasse coulée correcte.
BRA6		Amélioration de la brasse coulée (déjà acquise) - Compter le nombre de mouvements pour traverser une largeur.
BRA7		Amélioration de la brasse coulée (déjà acquise) - Nage à contre-courant, compter le délai de résistance en secondes ou en nombre de mouvements.
CRA1		Bras + Jambes, mouvement correct sans respiration latérale.
CRA2		Bras + Jambes, mouvement correct avec respiration latérale. Crawl correct.
SAU1		Sauter du bord seul(e) à partir de la position assise.
SAU2		Sauter seul du bord à partir de la position debout
SAU3		Sauter seul(e) du bord (assis ou debout) et revenir au bord par ses propres moyens, sans aide à la flottaison ni moniteur.
SAU4		Plongeon depuis le bord, seul et en position correcte, sans faire de "plat".
BREPY		Epreuves d'autonomie et de mise en sécurité vêtu d'un pyjama.
BREHA		Epreuves d'autonomie et de mise en sécurité vêtu: d'un pantalon, T-shirt longues manches/Pull, Manteau, chaussures (propres)
BRECA		Epreuves du premier brevet de la fédération : les Canetons
BREPI		Epreuves du second brevet de la fédération : les Pingouins

Cette grille d'évaluation pédagogique et son illustration sont la propriété de Punch.

Tous droits réservés

