



BREVETS DE NATATION ANGLAIS



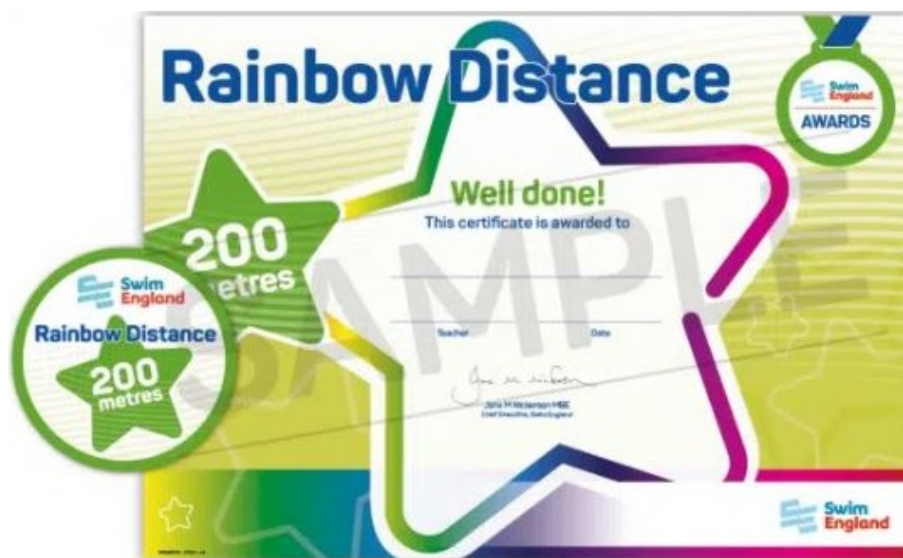
La fédération anglaise de natation propose 4 brevets de compétences récompensés par un diplôme et patch ou un diplôme, un patch et un pin's selon le cas :

- le niveau Bronze : nager 400 mètres en 2 nages de votre choix. Les changements de nage ne peuvent avoir lieu qu'après avoir terminé une longueur de bassin. Un minimum de 100 mètres doit être fait à chaque nage. Ensuite sortir du bassin sans assistance.
- le niveau Argent : nager 800 mètres en effectuant 400 m sur le ventre puis 400 m sur le dos. Le changement de style ne peut avoir lieu que tous les 50 m. Ensuite sortir du bassin sans assistance.
- le niveau Or : nager 800 mètres en utilisant trois des nages suivantes : crawl, dos, brasse ou papillon sur une distance minimale de 200m par nage. Le changement de nage est autorisé que tous les 100 m. Cette épreuve est à réaliser en 30 minutes. Ensuite sortir du bassin sans assistance.
- le niveau Honneurs : nager 200 m en crawl puis 200 m en dos et 100 m en brasse ou 50 m en papillon. Le changement de style est autorisé que tous les 100 m sauf en papillon. Ensuite nager 500 m en nage libre en effectuant 2 plongeurs tête la première et 2 plongeurs pieds en premier. Enfin, sortir du bassin sans assistance. Aucun temps requis.



Il existe ensuite 18 brevets de distance récompensés par un diplôme et un patch :

5m, 10m, 15m, 20m, 25m, 50m, 100m, 200m, 400m, 600m, 800m, 1000m, 1500m, 1 mile (1609m), 2000m, 3000m, 4000m et 5000m.



Éventuellement, une étoile millésimée peut être obtenue dans le cadre d'un suivi annuel de la même distance.

Modalités de preuves de résultats en annexe :



FICHE DE COMPÉTENCES



Nom et prénom : _____ Age : _____

Adresse : _____ CP + Ville : _____

@mail : _____ Tél. mobile : _____

Cocher la case du programme et du niveau désirant être contrôlé

Brevet de compétences

- ☐ **Niveau Bronze** : nager 400 mètres en 2 nages de votre choix. Les changements de nage ne peuvent avoir lieu qu'après avoir terminé une longueur de bassin. Un minimum de 100 mètres doit être fait à chaque nage. Ensuite sortir du bassin sans assistance.
- ☐ **Niveau Argent** : nager 800 mètres en effectuant 400 m sur le ventre puis 400 m sur le dos. Le changement de style ne peut avoir lieu que tous les 50 m. Ensuite sortir du bassin sans assistance.
- ☐ **Niveau Or** : nager 800 mètres en utilisant trois des nages suivantes : crawl, dos, brasse ou papillon sur une distance minimale de 200m par nage. Le changement de nage est autorisé que tous les 100 m. **Cette épreuve est à réaliser en 30 minutes.** Ensuite sortir du bassin sans assistance.
- ☐ **Niveau Honneurs** : nager 200 m en crawl puis 200 m en dos et 100 m en brasse ou 50 m en papillon. Le changement de style est autorisé que tous les 100 m sauf en papillon. Ensuite nager 500 m en nage libre en effectuant 2 plongeurs tête la première et 2 plongeurs pieds en premier. Enfin, sortir du bassin sans assistance. **Aucun temps requis.**

Cocher la case du programme et entourer le niveau désirant être contrôlé

☐ Brevet de performances

5m, 10m, 15m, 20m, 25m, 50m,
100m, 200m, 400m, 600m, 800m, 1000m,
1500m, 1 mile (1609m), 2000m, 3000m, 4000m 5000m.

Contrôle des activités

Date	Distance	Temps	Observations

J'atteste avoir réalisé les performances ci-dessus mentionnées.

Fait à _____ le _____ Club/Piscine de : _____

Contrôleur : _____

Signature du Candidat :

Signature de l'instructeur ou moniteur **ET** Tampon piscine :

Fiche à transmettre à marches@cssd.fr