

Epreuves pour brevet de natation A, B et C



Epreuves pour brevet de natation A

Habillé

1. 1. Sauter dans l'eau d'une certaine hauteur pieds en premier; après son arrivée au-dessus suivie par
2. 15 secondes rester sur place, suivie par
3. 12,5 mètres en brasse, plonger sous une ligne en effectuant un demi-tour sur un axe longitudinal, et
4. 12,5 mètres en dos seul jambes; finir le procès avec
5. sortir de l'eau sans aide.

En maillot de bain

2. 1. Sauter dans l'eau (de préférence en plongeant), suivie par (sans venir ci-dessus)
2. s'orienter sous l'eau en nageant 3 mètres sous l'eau et passer dans un trou à travers un filet.
3. 1. 50 mètres en brasse, finir le procès avec
2. 50 mètres en dos seul jambes.
4. 1. Pousser et glisser sur le ventre, directement suivie par
2. 5 secondes flotter sur le ventre, suivie par quelques mètres en brasse, suivie par
3. 5 secondes flotter de nouveau sur le ventre.
5. 1. Pousser et glisser sur le ventre, directement suivie par
2. 5 secondes flotter sur le dos, suivie par quelques mètres en dos seul jambes, suivie par
3. 10 secondes flotter de nouveau sur le dos.
6. 1. Pousser et glisser sur le ventre, suivie par 5 mètres en crawl.
7. 1. Pousser et glisser sur le ventre, suivie par 5 mètres dos crawlé.
8. 1. Sauter dans l'eau avec un saut de choix, suivie par
2. 60 secondes de sur place en aide des bras et des jambes, incluant deux tours complets sur un axe longitudinal.

Epreuves pour brevet de natation B

Habillé

1. 1. Sauter dans l'eau d'une certaine hauteur pieds en premier, faire un demi-tour sur un axe longitudinal sous l'eau; après son arrivée au-dessus suivie par
2. 15 secondes rester sur place, suivie par
3. 25 mètres en brasse, incluant nager sous un radeau, faire un tour complet sur un axe longitudinal et
4. 25 mètres en dos seul jambes; finir le procès avec
5. sortir de l'eau sans aide.

En maillot de bain

2. 1. Sauter dans l'eau tête la première, directement suivie par (sans venir ci-dessus)
2. s'orienter sous l'eau en nageant 6 mètres sous l'eau et passer dans un trou à travers un filet.
3. 1. 75 mètres en brasse, incluant de couler une fois vers le fond pieds en premier; finir le procès avec
2. 75 mètres en dos seul jambes.
4. 1. Pousser et glisser sur le ventre, directement suivie par
2. 5 secondes flotter sur le ventre, suivie par quelques mètres en brasse
3. 7 secondes flotter de nouveau sur le ventre.
5. 1. Pousser et glisser sur le dos, directement suivie par
2. 5 secondes flotter sur le dos, suivie par quelques mètres en dos seul jambes, suivie par
3. 15 secondes flotter de nouveau sur le dos.
6. 1. Pousser et glisser sur le ventre, suivie par 10 mètres en crawl.
7. 1. Pousser et glisser sur le ventre, suivie par 10 mètres dos crawlé.
8. 1. Sauter dans l'eau avec un saut de choix, suivie par
2. 30 secondes rester sur place en utilisant les bras et les jambes, suivie par 30 secondes rester sur place en utilisant seulement les jambes.

Epreuves pour brevet de natation C

Habillé

1. 1. Roulade avant dans l'eau, suivie par
2. 15 secondes rester sur place, suivie par
3. 30 secondes flotter en utilisant la position d'appel à l'AIDE avec une outil.
2. 1. Sauter dans l'eau avec un saut de choix, suivie par 50 mètres en brasse, incluant de nager sous un radeau et grimper sur un radeau et
2. 50 mètres en dos seul jambes; finir le procès avec
3. sortir de l'eau sans aide.

En maillot de bain

3. 1. Sauter dans l'eau tête la première, directement suivie par (sans venir ci-dessus)
2. s'orienter sous l'eau en nageant 9 mètres sous l'eau et passer dans un trou à travers un filet.
4. 1. 100 mètres en brasse, incluant une fois une roulade avant et une fois une plongée en canard; finir le procès avec
2. 100 mètres en dos seul jambes.

5.
 1. Sauter dans l'eau tête en première (de préférence en poussant), directement suivie par
 2. 5 secondes flotter sur le ventre, suivie par quelques mètres en brasse, suivie par
 3. 10 secondes flotter de nouveau sur le ventre.
6.
 1. Pousser et glisser sur le dos, directement suivie par
 2. 5 secondes flotter sur le dos, suivie par quelques mètres en dos seul jambes, suivie par
 3. 20 secondes flotter de nouveau sur le dos, suivie par
 4. 5 mètres glisser sur le dos en seulement utiliser les bras.
7.
 1. Pousser et glisser sur le ventre, suivie par 15 mètres en crawl.
8.
 1. Pousser et glisser sur le dos, suivie par 15 mètres dos crawlé.
9.
 1. Sauter dans l'eau avec un saut squat, suivie par
 2. 30 secondes rester sur place avec les bras et les jambes bougeant dans diverses directions, et 30 secondes rester sur place vertical et flottant seulement à l'aide des bras.



Plus de
renseignements?
Nationaal Platform
Zwembaden | NRZ
Ede - Pays-Bas

www.npz-nrz.nl
info@npz-nrz.nl
+31 318 – 83 02 50