



Neder - Bxl - Laeken

« Ecole de natation de la Ville de Bruxelles »

ASBL

N° d'association 7452002

120, rue de Lombartzyde à 1120 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2.261.05.52

www.natation.brussels

Piscines : Neder - Laeken - Centre

Règlement pour l'obtention des brevets de natation :

La description complète des épreuves pour l'obtention des brevets officiels se trouve sur le site de la Fédération Francophone Belge de Natation (FFBN) à la page suivante : [LIEN](#)

Les épreuves ainsi que le règlement pour l'obtention des brevets de natation et autres disciplines sont appliquées de façon stricte, sérieuse et consciencieuse par nos examinateurs compétents.

Les brevets de natation de la F.R.B.N. peuvent être délivrés en fin de saison, en mai, par nos examinateurs, qui sont des enseignants (bachelier, master ou docteur) «éducation physique ». Les initiateurs, aide-moniteurs et moniteurs "Natation" (diplômes reconnus ADEPS et la Communauté Germanophone de Belgique) peuvent aussi délivrer les brevets.

Chaque candidat qui a satisfait aux épreuves aura droit à un brevet délivré et signé par les examinateurs responsables.

Les brevets sont délivrés lors de la dernière séance de natation.

Règles générales complémentaires:

- Notre école de natation ne délivre pas de brevet de 100m si le nageur ne maîtrise qu'une seule nage.
- Toutes les nages devront être exécutées dans un style correct et global (bras, jambes et respiration).



Neder - Bxl - Laeken

« Ecole de natation de la Ville de Bruxelles »

ASBL

N° d'association 7452002

120, rue de Lombartzyde à 1120 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2.261.05.52

www.natation.brussels

Piscines : Neder - Laeken - Centre

BREVET N°1 : CANETON

Mettre la tête sous l'eau : immersion totale de la tête

Ouvrir les yeux sous l'eau : lorsque l'enfant a la tête sous l'eau, le professeur immerge sa main devant le visage de l'enfant (maximum : 20 cm) et lui montre un nombre de doigts qu'il doit pouvoir distinguer sous l'eau.

Sentir la flottabilité

- En station ventrale, mains en appui sur le fond de la piscine (PB), épaules immergées
- mettre la tête entièrement sous l'eau, puis lever lentement les mains vers les épaules immergées, flotter quelques secondes.

Effectuer cinq " pompages " : soit mains accrochées à la goulotte, soit en appui sur le fond

- inspiration profonde par la bouche
- Immerger la tête et souffler par la bouche en formant de grosses bulles
- relever la tête et inspirer à nouveau
- Cinq inspirations et cinq expirations dans un rythme lent et ininterrompu.

Sauter du bord : debout sur le bord de la piscine (profondeur d'eau d'au moins 60 à 80 cm) : sauter dans l'eau. Le professeur est, soit dans l'eau et prend la main de l'enfant, soit au bord et lui laisse prendre le bout d'une perche.

Comme les canetons, je ne crains pas l'eau ! BREVET 1

Les soussignés déclarent que

né(e) le _____ à _____

a satisfait aux épreuves pour l'obtention de ce brevet de natation de la FRBN

Le _____ à _____

le jury _____

FRBN

LOTTO

PRIMO
SPORTS MEET EQUIPMENT

RECONNU PAR ADEPS & C.O.I.B.

1 TÊTE SOUS L'EAU
2 OUVRIRE LES YEUX SOUS L'EAU
3 FLOTTABILITÉ
4 EFFECTUER 5 "POMPAGES"
5 SAUT



Neder - Bxl - Laeken

« Ecole de natation de la Ville de Bruxelles »

ASBL

N° d'association 7452002

120, rue de Lombartzyde à 1120 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2.261.05.52

www.natation.brussels

Piscines : Neder - Laeken - Centre

BREVET N°2 : PINGOUIN

Coulée ventrale : station debout, dos au mur, avec appui pied/mur, bras au-dessus de la tête, effectuer une longue flèche ventrale.

Flottabilité dorsale :

- couché dorsal avec appui des mains sur le fond, en petite profondeur;
- soulever les mains et placer les bras le long du corps, sentir la flottabilité dorsale.

Repêcher trois petits objets :

- immerger 3 petits objets dans un cercle de 1m de diamètre et à maximum 80 cm de profondeur.
- l'enfant doit les repêcher en une seule immersion.

Plonger du bord : Assis sur le bord de la piscine et plonger dans au moins 80 cm de profondeur d'eau. Le plongeon doit être suivi d'une flèche.

Slalom avec obstacles (version officielle):

- Se déplacer à quatre pattes en expirant des bulles par la bouche
- Slalomer entre les difficultés, c'est à dire :
 - o repousser une balle avec la tête;
 - o repousser une balle de ping-pong en soufflant;
 - o les mains sur le fond, faire simultanément des mouvements de crawl avec les jambes jusqu'à la prochaine difficulté;
 - o aller en arrière et, en même temps, projeter l'eau en frappant les mains l'une contre l'autre (plus fort on repousse l'eau, plus elle gicle).

Moi aussi je peux faire comme les pingouins dans l'eau ! BREVET 2

Les soussignés déclarent que

né(e) le _____ à _____

a satisfait aux épreuves pour l'obtention de ce
brevet de natation de la FRBN

Le _____ à _____

le jury _____

FRBN

lotto

PRIMO
SPORTSWEAR FASHION
WWW.PRIMO.BE

RECONNU
PAR
ADEPS & C.O.I.B.

1 COULÉE VENTRALE 2 FLOTTABILITÉ DORSALE 3 REPÊCHER 3 PETITS OBJETS 4 PLONGER DU BORD 5 SLALOM AVEC OBSTACLES



Neder - Bxl - Laeken

« Ecole de natation de la Ville de Bruxelles »

ASBL

N° d'association 7452002

120, rue de Lombartzyde à 1120 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2.261.05.52

www.natation.brussels

Piscines : Neder - Laeken - Centre

BREVET ORANGE :

En grand bassin:

- Nager une distance de 2 x 12,5m avec une planche :

Sauter (station debout ou accroupie à Neder et Laeken et station assise à Bruxelles) du bord de la grande profondeur du grand bassin, effectuer 12,5 m sur le ventre à l'aide d'une planche en grande prise (expiration longue dans l'eau et inspiration courte hors de l'eau) et 12,5 m d'une flèche dorsale à l'aide d'une planche en grande prise sur les cuisses.

- Nager sur le dos une distance de 12,5 m sans l'aide des bras:

Départ dans l'eau du bord de la grande profondeur du grand bassin et effectuer 12,5 m de battements de jambes sur le dos et bras le long du corps.



« Ecole de natation de la Ville de Bruxelles »

ASBL
N° d'association 7452002
120, rue de Lombartzyde à 1120 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2.261.04.13

www.natation.brussels



Brevet Rouge

En grand bassin:

- Nager une distance de 2 x 12,5m avec une planche :
Sauter (station debout ou accroupie à Neder et Laeken et station assise à Bruxelles) du bord de la grande profondeur du grand bassin, effectuer 12,5 m sur le ventre à l'aide d'une planche en grande prise (expiration longue dans l'eau et inspiration courte hors de l'eau) et 12,5 m d'une flèche dorsale à l'aide d'une planche en grande prise sur les cuisses.

- Nager sur le dos une distance de 12,5 m sans l'aide des bras:
Départ dans l'eau du bord de la grande profondeur du grand bassin et effectuer 12,5 m de battements de jambes sur le dos et bras le long du corps.

décerné à _____

Année scolaire: _____

Signature _____

Etiquette



Neder - Bxl - Laeken

« Ecole de natation de la Ville de Bruxelles »

ASBL

N° d'association 7452002

120, rue de Lombartzyde à 1120 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2.261.05.52

www.natation.brussels

Piscines : Neder - Laeken - Centre

BREVET N°3 : DAUPHIN

Crawl et brasse "jambes": au choix, faire 15 mètres brasse ou crawl en mouvements de jambes, les mains sur une planchette.

Saut du Dauphin: glisser comme un dauphin au-dessus du dos ou du bras tendu de quelqu'un, puis continuer à nager entre les jambes de quelqu'un, se projeter vers le haut en se repoussant du fond et disparaître à nouveau sous l'eau, les mains les premières.

Exercice d'adresse: assis sur le bord de la piscine, se laisser tomber dans l'eau **sur le côté**, seul, à deux, à trois ou avec tout le groupe. Une fois dans l'eau, rester flotter en comptant jusqu'à dix, les pieds ne touchant pas le fond.

Sauter d'un plot de départ: de la position debout, sauter à l'eau en s'étendant au maximum et, en même temps, frapper les mains deux fois au-dessus de la tête.

Nager une distance minimale de 25 m: l'épreuve consiste à effectuer à la nage et dans un style correct soit en dos (**1^{re} nage**), soit en crawl, soit en brasse, le mouvement des jambes seules n'étant pas autorisé, une distance minimale de 25 m, sans prendre appui d'aucune manière que ce soit (perche ou le sol), et en sautant ou plongeant au départ. Aucune limite de temps n'est fixée pour cette épreuve

Les 25m Dos doivent être effectués en nage globale et non en rattrapé...

Nager comme un dauphin: quel délice ! BREVET 3

Les soussignés déclarent que

né(e) le _____ à _____

a satisfait aux épreuves pour l'obtention de ce brevet de natation de la FRBN

Le _____ à _____

le jury _____

FRBN

lotto

PRIMO
SPORTS NATAI FÉDÉRATION
WWW.PRIMO.BE

RECONNU
PAR
ADEPS & C.O.J.B.

1 CRAWL ET BRASSE "JAMBES" 2 SAUT DU DAUPHIN 3 EXERCICE D'ADRESSE 4 SAUTER D'UN PLOT DE DÉPART 5 NAGER UNE DISTANCE DE 25 M



Neder - Bxl - Laeken

« Ecole de natation de la Ville de Bruxelles »

ASBL

N° d'association 7452002

120, rue de Lombartzyde à 1120 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2.261.05.52

www.natation.brussels

Piscines : Neder - Laeken - Centre

BREVET N°4 : 50M

Ce brevet est attribué à tout candidat ayant parcouru une distance de 50 mètres à la nage et dans un style correct, soit en brasse, soit en crawl, soit en dos crawlé ou en papillon, sans prendre appui d'aucune manière que ce soit (perche ou le sol), en plongeant, au départ.

Cette épreuve devra obligatoirement se dérouler dans une piscine d'au moins 16 m de long.

Règles complémentaires:

Avant d'effectuer l'épreuve en Crawl ou en brasse, il est obligatoire pour notre école de natation de nager 50m Dos

Les 50m Dos doivent être effectués en nage globale et non en rattrapé...

Aucune limite de temps n'est fixée pour cette épreuve.

50 METRES **BREVET 4**


Les soussignés déclarent que


né(e) le _____ à _____

a satisfait aux épreuves pour l'obtention de ce brevet de natation de la FRBN


Le _____ à _____


le jury _____





RECONNU
PAR
ADEPS & C.O.I.B.





BELGIUM



Neder - Bxl - Laeken

« Ecole de natation de la Ville de Bruxelles »

ASBL

N° d'association 7452002

120, rue de Lombartzyde à 1120 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2.261.05.52

www.natation.brussels

Piscines : Neder - Laeken - Centre

BREVET N°5 : 100M

Ce brevet est attribué à tout candidat ayant satisfait aux épreuves ci-après:

- se maintenir à la surface de l'eau verticalement pendant 1 minute, les mains placées hors de l'eau, les coups de ciseaux des jambes étant permis. La profondeur minimale de la piscine pour cette épreuve devra obligatoirement être de 2 m ! Cette épreuve doit se faire avant l'épreuve de nage (voir point b).
- parcourir en nageant correctement et sans arrêt une distance de 100 mètres dans un style uniforme, soit en brasse, soit en crawl, soit en dos crawlé, ou en papillon, sans qu'il soit tenu compte du temps.
- nager 25 mètres, étant habillé, sans limite de temps, départ plongé. L'habillement exigé doit être propre et hygiénique: pour les garçons: maillot de bain, chemise, pantalon et chaussettes ou bas; pour les filles : maillot de bain, robe et chaussettes ou bas. Longueur minimale de la piscine: 20 m.

Règles complémentaires:

- Notre école de natation ne délivre pas de brevet de 100m si le nageur ne maîtrise qu'une seule nage.
- Avant d'effectuer l'épreuve en Crawl ou en brasse, il est obligatoire pour notre école de natation de nager 100m en Dos
- Les 100m Dos doivent être effectués en nage globale et non en rattrapé...
- Aucune limite de temps n'est fixée pour cette épreuve.

100 METRES
BREVET 5



Les soussignés déclarent que

né(e) le _____ à _____


a satisfait aux épreuves pour l'obtention de ce brevet de natation de la FRBN

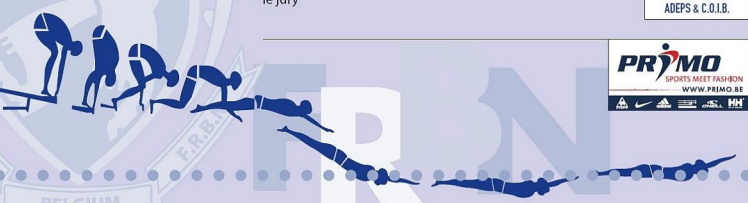
Le _____ à _____

le jury _____

RECONNU
PAR
ADEPS & C.O.I.B.





FRBN

BELGIUM



Neder - Bxl - Laeken

« Ecole de natation de la Ville de Bruxelles »

ASBL

N° d'association 7452002

120, rue de Lombartzyde à 1120 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2.261.05.52

www.natation.brussels

Piscines : Neder - Laeken - Centre

BREVET N°6 : 150M

Ce brevet est attribué à tout candidat ayant satisfait aux épreuves ci-après:

Nager une distance de 150 mètres, départ plongé, sans arrêt, sans prendre appui sur le fond de la piscine et sans limite de temps, dans les styles imposés suivants : 50 mètres dos crawlé, 50 mètres brasse et 50 mètres crawl.

Les styles devront être corrects.

Longueur minimale de la piscine : 25 m

3 x 50 METRES **BREVET 6**

Les soussignés déclarent que

né(e) le _____ à _____

a satisfait aux épreuves pour l'obtention de ce
brevet de natation de la FRBN

Le _____ à _____

le jury _____

RECONNU
PAR
ADEPS & C.O.I.B.

PRIMO
SPORTS MEET FASHION
WWW.PRIMO.BE



Neder - Bxl - Laeken

« Ecole de natation de la Ville de Bruxelles »

ASBL

N° d'association 7452002

120, rue de Lombartzyde à 1120 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2.261.05.52

www.natation.brussels

Piscines : Neder - Laeken - Centre

BREVET N°7 : 200M à BREVET N°11 : 1500M

Ce brevet est attribué à tout candidat ayant satisfait aux épreuves ci-après:

Nager une distance de 1500 m, sans arrêt, départ plongé, dans un style uniforme et correct (ne pas alterner de style). Les virages doivent être exécutés suivant les règlements officiels de natation

Les styles devront être corrects.

Longueur minimale de la piscine : 25 m

200 METRES **BREVET 7**




Les soussignés déclarent que

né(e) le _____ à _____

a satisfait aux épreuves pour l'obtention de ce brevet de natation de la FRBN

Le _____ à _____

le jury _____


400 METRES **BREVET 8**





Les soussignés déclarent que

né(e) le _____ à _____

a satisfait aux épreuves pour l'obtention de ce brevet de natation de la FRBN

Le _____ à _____

le jury _____

800 METRES **BREVET 9**





Les soussignés déclarent que

né(e) le _____ à _____

a satisfait aux épreuves pour l'obtention de ce brevet de natation de la FRBN

Le _____ à _____

le jury _____

1000 METRES **BREVET 10**





Les soussignés déclarent que

né(e) le _____ à _____

a satisfait aux épreuves pour l'obtention de ce brevet de natation de la FRBN

Le _____ à _____

le jury _____



Neder - Bxl - Laeken

« Ecole de natation de la Ville de Bruxelles »

ASBL

N° d'association 7452002

120, rue de Lombartzyde à 1120 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2.261.05.52

www.natation.brussels

Piscines : Neder - Laeken - Centre

1500 METRES **BREVET 11**

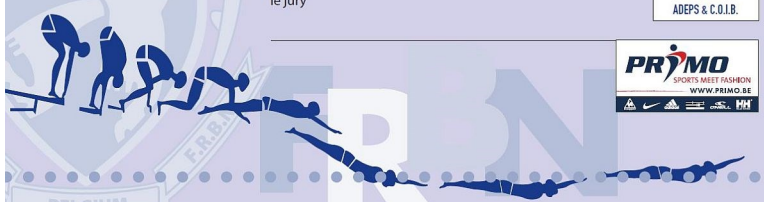




Les soussignés déclarent que _____

né(e) le _____ à _____

a satisfait aux épreuves pour l'obtention de ce brevet de natation de la FRBN

Le _____ à _____

le jury _____





Neder - Bxl - Laeken

« Ecole de natation de la Ville de Bruxelles »

ASBL

N° d'association 7452002

120, rue de Lombartzyde à 1120 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2.261.05.52

www.natation.brussels

Piscines : Neder - Laeken - Centre

BREVET N°12 : LONGUES DISTANCES

Ce brevet est attribué à tout candidat ayant satisfait aux épreuves ci-après:

Tout distance nagée au-delà de 2.000 m (brevet 12) pourra être authentifiée par un brevet de longue distance. Le moniteur indiquera la distance parcourue sur le brevet. Le nageur est autorisé, mais pas obligé, à alterner le style de nage.

Les styles devront être corrects.

Longueur minimale de la piscine : 25 m

LONGUES DISTANCES **BREVET 12**

Les soussignés déclarent que

né(e) le _____ à _____

a satisfait aux épreuves pour l'obtention de ce brevet de natation de la FRBN

Le _____ à _____

le jury _____

RECONNU PAR ADEPS & C.O.I.B.

PRIMO SPORTS MEET FASHION WWW.PRIMO.BE