

GROUPE	COULEUR de BONNET	ÂGE indicatif <i>test de niveau obligatoire</i>	OBJECTIFS de NIVEAU
FAMILIARISATION	VERT	de 5 à 10 ans	Vaincre son appréhension de l'eau Se mettre en sécurité et revenir au bord
ÉVEIL AQUATIQUE	LILA	de 4 à 6 ans	Être autonome dans l'eau Se déplacer sur 10m sur le dos
APPRENTISSAGE	BLEU	dès 6 ans	Apprentissage du crawl et du dos Nager 25m en crawl Nager 25 en dos
PERFECTIONNEMENT	JAUNE	dès 7 ans	Se perfectionner en crawl et dos Apprentissage de la brasse Nager 50m en crawl Nager 50m en dos Nager 25m en brasse
3 NAGES	ROUGE	dès 7 ans	Perfectionner le crawl, le dos et la brasse Nager 100m en crawl Nager 100m en dos Nager 50m en brasse
4 NAGES	ARC EN CIEL	dès 8 ans	Apprentissage du papillon Gagner en endurance en crawl, dos et brasse Nager 200m en crawl Nager 200m en dos Nager 100m en brasse
SAUVETAGE NATATION	OR	dès 12 ans	Obtenir les prérequis pour le BNSSA Nager 200m en 4 nages Nager 200m en brasse Nager 100m en papillon