

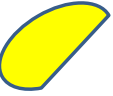








Les bonnets du CNDL 2017-2018

 <p><i>Blanc 8 ans et moins</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Réaliser une coulée ventrale de 3 à 5 m en grand bain sans matériel, départ une main sur le mur 2) Obtention du "Sauv'nage" 	<p>Noir 13/14 ans</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Effectuer un 400 m 4 Nages avec le départ et les virages réglementaires en moins de : <ul style="list-style-type: none"> 6' 15 pour les garçons 6' 25 pour les filles 2) Effectuer un 800 m crawl avec le départ et les virages réglementaires en moins de : <ul style="list-style-type: none"> 10' 50 pour les garçons 11' 15 pour les filles 
 <p><i>Jaune 8/9 ans</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Effectuer un 50 mètres battements Costal crawl avec palmes, regard dirigé vers le fond du bassin, gainage correct du corps avec respiration latérale associée. 2) Effectuer un 25 mètres dos sans arrêt en nage complète sans matériel 	<p>Argent 14/15 ans</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Effectuer un 200 m 4 Nages avec le départ et les virages réglementaires en moins de : <ul style="list-style-type: none"> 2' 30 pour les garçons 2' 45 pour les filles 
 <p><i>Orange 9/10 ans</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Valider le passeport de l'eau (3 épreuves sur cinq dont la natation course) 2) Effectuer un 50 mètres crawl sans arrêt, départ plongé du plot et virage culbute 3) Effectuer un 50 mètres dos sans arrêt, départ du plot et virage culbute 4) Avoir participé au moins à 2 compétitions 	<p>Or plus 15 ans</p>  <p>Etre de série Interrégionales dans deux épreuves différentes</p>
 <p><i>Rouge 10/11 ans</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Effectuer un 200 mètres crawl avec départ et virages règlementaires en moins de 3'40 3) Effectuer un 100 m 4 Nages avec départ et virages règlementaires 4) Effectuer un 50 m brasse avec départ et virages règlementaires 5) Avoir participé au moins à 3 compétitions 	
 <p><i>Vert 11/12 ans</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Effectuer un 400 m crawl sans arrêt avec le départ et les virages règlementaires en moins de 6' 45 2) Effectuer un 200 m 4 Nages avec le départ et les virages règlementaires 3) Participer régulièrement aux compétitions 	
 <p><i>Bleu 12/13 ans</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Effectuer un 400 m 4 Nages avec le départ et les virages règlementaires 2) Effectuer un 800 m crawl avec le départ et les virages règlementaires en moins de 12' 15 3) Effectuer un 400 m crawl avec le départ et les virages règlementaires en moins de 6' 00 4) Participer régulièrement aux compétitions 	