

# FÉDÉRATION ROYALE BELGE DE NATATION



## BREVETS DE NATATION

Reconnus par l'ADEPS, la Communauté Germanophone de Belgique et le C.O.I.B.

**LE SCHÉMA D'ATTRIBUTION PROFESSIONNEL  
QUI A LE PLUS DE SUCCÈS DANS LE SPORT BELGE!  
PROPOSÉ PAR  
LA COMMISSION NATIONALE DE PROPAGANDE  
F.R.B.N.**



**speedo** 

# FÉDÉRATION ROYALE BELGE DE NATATION

## COMMISSION NATIONALE DE PROPAGANDE

### LA PHILOSOPHIE D'UN SCHÉMA D'ATTRIBUTION

Le schéma pour l'octroi des brevets de natation F.R.B.N. est une philosophie pour tous ceux qui sont concernés dans le monde de natation. Cette philosophie est la plus qualifiée pour le programme d'enseignement ou le processus éducatif de tous ceux qui donnent des leçons de natation. Chaque brevet de natation est un développement vers le but final du perfectionnement du large éventail de toutes les techniques de nage qui se rencontrent aux niveaux de nos disciplines aquatiques.

Le schéma d'attribution a deux fonctions importantes:

- ❖ Procurer la motivation afin de rester concerné par le sport aquatique en générale et ses disciplines spécifiques (la natation; le water-polo; la nage synchronisée; le plongeon).
- ❖ Les écussons et les brevets constituent une manière idéale de récompenser les efforts physiques ainsi que les résultats obtenus et les détenteurs des brevets de natation F.R.B.N. peuvent être fiers de leurs succès !

**F** *FÉDÉRATION ROYALE BELGE DE NATATION*

**R** *Secrétariat Général*

**B** *Rue du Chevreuil 28*

**N** *1000 BRUXELLES*

*Tél.: 02 / 513.87.08*

*Fax: 02 / 513.34.68*

*Email: info@belswim.be*

**Dès que l'enfant se sent libre et en sûreté dans l'eau, on peut passer à l'apprentissage des techniques de nage !**

Notre enseignement de la natation repose donc sur une progression graduelle en partant de l'apprentissage de « l'expérience » de l'eau jusqu'à s'y sentir bien et acquérir les techniques de nage afin de s'y mouvoir facilement.

Chaque enfant peut développer ses propres capacités dans l'eau, soit en prêtant attention à ses aspects ludiques, soit par une amélioration de la technique afin d'arriver de manière naturelle à un style de nage.

L'attrait des brevets de natation le motivera à se mouvoir sans contrainte dans l'eau.

L'apprentissage du mouvement dans l'eau sous-entend que l'enfant puisse y trouver de l'amusement. Les enfants qui apprennent à nager découvrent continuellement de nouveaux obstacles. À chaque étape ils mettent à l'épreuve leur persévérance, la maîtrise du corps et la joie de découvrir par eux-mêmes ce nouveau monde et le dépassement de leurs propres limites.

Tout ceci constitue une garantie pour continuer à nager à d'autres périodes de la vie et peut servir de base pour apprendre tous les autres sports aquatiques.

## Trois brevets de natation récréatifs !

Ces trois brevets récréatifs situent le niveau auquel les enfants évolueront et ils constituent également la base préparatoire du processus pédagogique ainsi que du perfectionnement des techniques de nage divers.

### CANETON - Premier Niveau

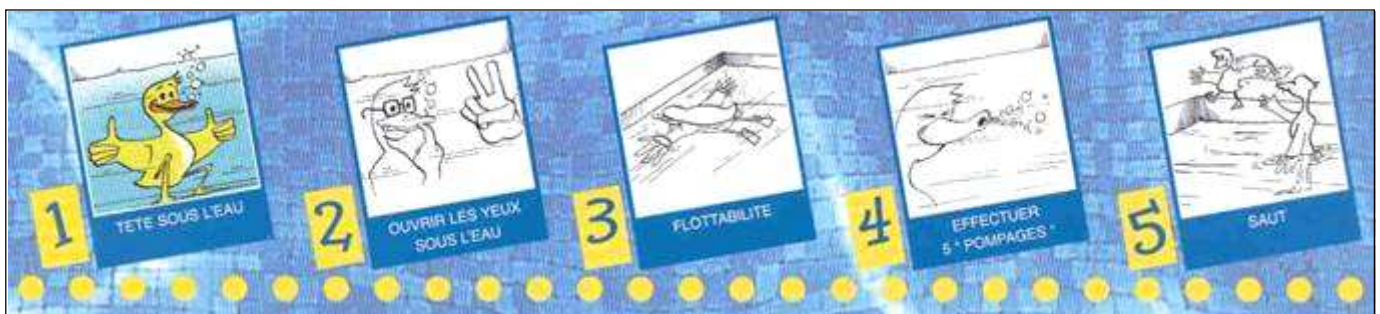
Les enfants font connaissance avec l'eau et arrivent à l'accoutumance.

Ce qui veut dire que les enfants s'accoutument avec l'eau de manière ludique.

C'est la révélation qu'ils peuvent apprendre spontanément à s'y mouvoir. L'intérêt réside surtout dans le fait que les enfants « osent » vaincre leur peur de l'eau.

### BREVET N°1 "CANETON"

#### "COMMES LES CANETONS, JE NE CRAINS PAS L'EAU!"



#### ÉPREUVES:

- 1. Mettre la tête sous l'eau:**
  - immersion totale de la tête.
- 2. 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.
- 3. Sentir la flottabilité:**
  - en appui des mains sur le fond de la petite piscine ou sur une marche de l'escalier, les épaules immergées;
  - mettre la tête entièrement sous l'eau, puis lever lentement les mains vers les épaules, toujours immergées, et rester flotter quelques secondes.
- 4. Effectuer cinq "pompages" sous l'eau:**
  - 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 provoquant de grosses bulles ;
  - relever la tête et inspirer, puis nouvelle immersion et expiration buccale ;
  - cinq inspirations et cinq expirations dans un rythme lent et ininterrompu.
- 5. 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.

## BREVET N°1 "CANETON"



## PINGOUIN - Deuxième Niveau

Les enfants commencent à se sentir bien dans l'eau et on arrive aux leçons de base.

Ce qui veut dire: on donne une première initiation à la natation sous forme de jeu par des leçons spécifiques d'accoutumance à l'eau. C'est leur premier défi : de quoi l'enfant est-il capable ?

## BREVET N°2 "PINGOUIN"

**"MOI AUSSI JE PEUX FAIRE COMME LES PINGOUINS DANS L'EAU!"**



### ÉPREUVES:

- 1. Coulée ventrale:**
  - départ du mur, avec appui d'un pied, bras au-dessus de la tête, effectuer une longue flèche ventrale.
- 2. Flottabilité dorsale:**
  - en position de 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.
- 3. Repêcher trois petits objets:**
  - immerger trois petits objets dans un cercle de 1 m. maximum et à maximum 80 cm de profondeur;
  - l'enfant doit les repêcher en une seule immersion.
- 4. Plonger du bord:**
  - assis sur le bord de la piscine, plonger dans au moins 80 cm de profondeur d'eau. Le plongeur doit être suivi d'une flèche.



## 5. Slalom avec obstacles:

- on se déplace à quatre pattes en faisant, en même temps des bulles avec la bouche et, enfin, on slalome parmi les difficultés, c'est à dire :
  - a) repousser une balle avec la tête;
  - b) repousser une balle de ping-pong en soufflant;
  - c) les mains sur le fond, faire simultanément des mouvements de crawl avec les jambes jusqu'à la prochaine difficulté;
  - d) 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).

## BREVET N°2 "PINGOUIN"



## LE DAUPHIN - Troisième Niveau

La coordination de la respiration, des mouvements de bras et de jambes aboutit à nager.

Ce qui veut dire : les leçons doivent porter essentiellement sur la coordination des trois composantes nécessaires pour arriver à nager : la respiration, les mouvements des bras et des jambes.

On peut choisir n'importe quel style de nage que l'on souhaite d'abord apprendre: crawl ou brasse. L'observation des enfants lors des niveaux précédents est importante étant donné que certains enfants montrent des dispositions pour un style de nage bien précis. Dans ce cas, il va de soi qu'ils commencent par ce style de nage.

## BREVET N°3 "LE DAUPHIN"

### "NAGER COMME UN DAUPHIN: QUEL DÉLICE!"



## ÉPREUVES:

### 1. Crawl et brasse "jambes":

- au choix, faire 15 mètres brasse ou crawl en mouvements de jambes, les mains sur une planchette.

### 2. 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.

### 3. 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.

### 4. Sauter d'un plot de départ:

- de la position debout, sauter à l'eau en s'étendant au maximum et, en même temps, frapper des deux mains deux fois au-dessus de la tête.

### 5. Nager une distance minimale de 25 m:

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

## BREVET N°3 "LE DAUPHIN"



Après le troisième niveau nous arrivons à l'apprentissage d'autres techniques et styles de nage.

Ce qui veut dire: le style de nage appris est rendu automatiquement sous forme de leçons et / ou de jeux. On peut prolonger cette phase ou également opter pour des brevets de natation sur différentes distances.

On peut en même temps et progressivement apprendre un deuxième et un troisième style de nage. De bons départs et virages sont importantes pour l'obtention des brevets puisqu'ils sont prescrits par les règlements de natation.

Le but de nos brevets de natation F.R.B.N. est d'abord d'offrir les brevets aux débutants. En deuxième lieu, d'acquérir les techniques spécifiques qui peuvent ouvrir la voie vers d'autres disciplines : water-polo (mini water-polo), plongeon à 1 m ou 3 m et / ou la nage synchronisée.

## Règlement: N°4 – Brevet élémentaire de natation 50 m

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.



Si vous voulez devenir un meilleur nageur, vous devez être capable de passer l'étape suivante : les techniques de nage des principaux styles de nage.

Dans les clubs, il y a des personnes qualifiées qui vous apporteront le complément indispensable pour y parvenir.

## Règlement: N°5 – Brevet préparatoire de natation.

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**.





## Règlement: N°6 - Brevet de nageur 150 m.

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.

The form is titled "3 X 50 METRES BREVET 6". It contains fields for "Nom et prénom du candidat qui", "Date le", "à", "a validé ses épreuves pour l'obtention de ce Brevet de natation de la FFNBN", "N°", "à", "le jury". Logos for "SELENIA", "FFNBN", "AQUA-OLYMPUS", and "BREVET RECONNU PAR ADEPS & C.O.L.B." are visible.



## Règlement: N°7 – Brevet de 200 m.

Nager une distance de 200 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 de la Fédération Francophone Belge de Natation / F.R.B.N.

The form is titled "200 METRES BREVET 7". It contains fields for "Nom et prénom du candidat qui", "Date le", "à", "a validé ses épreuves pour l'obtention de ce Brevet de natation de la FFNBN", "N°", "à", "le jury". Logos for "SELENIA", "FFNBN", and "BREVET RECONNU PAR ADEPS & C.O.L.B." are visible.



## Règlement: N°8 - Brevet de 400 m.

Nager une distance de 400 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 de la Fédération Francophone Belge de Natation / F.R.B.N.

The form is titled "400 METRES BREVET 8". It contains fields for "Nom et prénom du candidat qui", "Date le", "à", "a validé ses épreuves pour l'obtention de ce Brevet de natation de la FFNBN", "N°", "à", "le jury". Logos for "SELENIA", "FFNBN", and "BREVET RECONNU PAR ADEPS & C.O.L.B." are visible.





### Règlement: N°9 - Brevet de 800 m.

Nager une distance de 800 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 de la Fédération Francophone Belge de Natation / F.R.B.N.

**800 METRES** **BREVET 9**

Les renseignements déclarés sont:

NOM le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

à valider aux épreuves pour l'obtention de ce brevet de natation de la F.R.B.N.

le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

le jury \_\_\_\_\_

**BREVET RECONNU PAR ADEPS & C.O.B.**



### Règlement: N°10 - Brevet de 1000 m.

Nager une distance de 1000 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 de la Fédération Francophone Belge de Natation / F.R.B.N.

**1000 METRES** **BREVET 10**

Les renseignements déclarés sont:

NOM le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

à valider aux épreuves pour l'obtention de ce brevet de natation de la F.R.B.N.

le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

le jury \_\_\_\_\_

**BREVET RECONNU PAR ADEPS & C.O.B.**



### Règlement: N°11 - Brevet de 1500 m.

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 de la Fédération Francophone Belge de Natation / F.R.B.N.

**1500 METRES** **BREVET 11**

Les renseignements déclarés sont:

NOM le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

à valider aux épreuves pour l'obtention de ce brevet de natation de la F.R.B.N.

le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

le jury \_\_\_\_\_

**BREVET RECONNU PAR ADEPS & C.O.B.**



## Règlement: N°12 - Brevet de longue distance

Tout distance nagée au-delà de 2.000 m (brevet 12) pourra être authentifiée par un brevet de longue distance. Le jury n'aura qu'à indiquer la distance parcourue sur le brevet. Il est autorisé, mais pas obligé, à alterner le style de nage.



# FÉDÉRATION ROYALE BELGE DE NATATION

## COMMISSION NATIONALE DE PROPAGANDE

### RÈGLEMENT POUR L'OBTENTION DES BREVETS DE NATATION

Art. 1 Le programme complet des brevets de natation de la F.R.B.N. est formé sous l'unique responsabilité de la Commission Nationale de Propagande sous approbation du Conseil d'Administration de la F.R.B.N.

Art. 2 Les épreuves ainsi que le règlement pour l'obtention des brevets de natation et autres disciplines doivent être appliquées de façon stricte, sérieuse et consciencieuse par des examinateurs compétents (voir art. 3). L'expédition des brevets de natation de la F.R.B.N. et autres disciplines se fait exclusivement sous la responsabilité du preneur!

Art. 3 Les brevets de natation de la F.R.B.N. peuvent être délivrés à n'importe quel moment par des examinateurs compétents, en d'autres termes :

- a) les enseignants "éducateur physique" et licenciés «éducation physique ».
- b) les initiateurs, aide-moniteurs et moniteurs "Natation" (diplômes reconnus ADEPS et la Communauté Germanophone de Belgique).
- c) les entraîneurs et aide-entraîneurs des clubs de natation affiliés à la Fédération Francophone Belge de Natation.
- d) les personnes ou les maîtres-nageurs possédant le diplôme supérieur de sauvetage de la Fédération Belge de Sauvetage ou de la Ligue Francophone de Sauvetage.
- e) le personnel qualifié et compétent des organisations sociales, de jeunesse et de sports.
- f) les services "sports" de l'Armée Belgique.

Art. 4 Toutes les demandes pour obtenir les brevets, écussons, règlements, formulaires et conditions financières doivent être adressées aux Délégués Provinciaux de la Commission Nationale de Propagande.

Art. 5 Chaque candidat qui a satisfait aux épreuves aura droit à un brevet délivré et signé par les examinateurs responsables.

**Fédération Royale Belge de Natation**  
**COMMISSION NATIONALE DE PROPAGANDE F.R.B.N.**

**Président C.N.P.**

**Ria SERNEELS-VAN GOETHEM**  
Groenenborgerlaan 22 A2  
2610 Wilrijk  
Tél. /Fax: 03 / 827.98.84 – GSM : 0497/33.80.43  
Email : rvg.serneels@euphonymet.be

**Secrétaire C.N.P.**

**Wouter GEORGES**  
Rue du Chevreuil 28  
1000 Bruxelles  
Tél. : 02/513.87.08  
Fax : 02/513.34.68  
Email: info@belswim.be

**Délégués des  
Provinces Flamandes**

**Districts Francophones**

Province Anvers:

Agnes Torfs  
Schuttershof 4  
2440 Geel  
Tél.: 0496/75.59.58  
Email: secretaris@vzfprant.be

District Hainaut

District Liège / Namur / Luxembourg  
District Brabant Wallon / Bruxelles

Fédération Francophone Belge de Natation  
Piscine du Stade Yernaux  
Rue du Poirier 226  
6061 Montignies-sur-Sambre  
Tél : 0474/028.360  
Email : ffbn@ffbn.be

Province Limbourg:

Maurits Goossens  
Dieplaan 25 - bus 2  
3600 Genk  
Tél.: 089/35.01.34  
Email: vzl.plim@pandora.be

Province Brabant Flamande:

Antoon Van Dijck  
Ten Houte 17  
1785 Merchtem  
Tél.: 052/37.11.34  
Email: tony.van.dijck@telenet.be

Province Flandre Orientale / Occidentale:

Freddy De Bruyne  
Bedevaartstraat 76  
8700 Tielt  
Tél.: 051/40.23.70  
Email : freddy.de.bruyne@skynet.be

POUR DES RENSEIGNEMENTS CONCERNANT L'OBTENTION DES BREVETS DANS LES DISCIPLINES SUIVANTES  
**NAGE SYNCHRONISÉE – PLONGEON – WATERPOLO**  
VEUILLEZ VOUS ADRESSER À MME RIA SERNEELS – PRÉSIDENT COMMISSION NAT. DE PROPAGANDE