



**1<sup>ER</sup> BONNET « BLANC »**  
**1<sup>ère</sup> inscription au SBPC**

**2<sup>ÈME</sup> BONNET « VERT »**  
**50m (25 CRAWL / 25 DOS)**  
**Départ plongeon**



**3<sup>ÈME</sup> BONNET « JAUNE »**  
**100m**  
**(25 jambes BRASSE / 75 CRAWL)**  
**Départ plongeon**

**4<sup>ÈME</sup> BONNET « ORANGE »**  
**100m 4 nages**  
**Départ plongeon**



**5<sup>ÈME</sup> BONNET « ROUGE »**  
**100 4 nages. : moins de 2min30**  
**100 CRAWL : moins de 2min00**  
**Départ plongeon**

**6<sup>ÈME</sup> BONNET « BLEU CLAIR »**  
**200 4 nages. : moins de 4min00**  
**200 CRAWL : moins de 3min30**  
**Départ plongeon**



**7<sup>ÈME</sup> BONNET « BLEU »**  
**200 4 nages. : moins de 3min30**  
**400 CRAWL : moins de 6min20**  
**Départ plongeon**

Les bonnets symbolisent la progression du nageur.  
La validation se fait sur les Pélicans Games et/ou en compétition.  
Le passage au bonnet supérieur, valide une progression technique et chronométrique.  
Un diplôme de natation sera également remis à l'obtention d'un bonnet