

Les distances (Pour l'homologation)

1 km - 2 km - 3 km - 4 km - 6 km

Les temps

L'épreuve est à effectuer dans les délais impartis, quelles que soient les intempéries, la force du vent ou du courant

- 1 km en 0h35 - 2 km en 1h10
- 3 km en 1h45 - 4 km en 2h20
- 6 km en 3h30

Nota : Il est autorisé de s'arrêter en cours d'épreuve, le ou les temps d'arrêt ne seront pas décomptés.

Les distinctions (Sans limite de temps)

Les Brevets Audax Natation donnent droit à l'Aigle

L'Aigle se décline sur 3 niveaux :

- Bronze (3 km) : 1x1 km/1x2 km
- Argent (10 km) : 1x1 km/1x2 km/1x3 km/1x4 km
- Or (16 km) : 1x1 km/1x2 km/1x3 km/1x4 km/1x6 km

Nota : Texte conforme au règlement *Natation* validé en 03/2006

Union des



Audax



Français

Les Brevets Audax de Natation (BAN)

BREVETS DISTINCTIONS

Règlement des brevets de natation sur le site de l'UAF :

Adresse : <https://www.audax-uaf.com/>

Contacts et Renseignements : president@audax-uaf.com

La formule Audax

L'Audax est une discipline de longue distance où l'on apprend à gérer l'effort, le temps, la fatigue et la persévérance sur la durée, sans recherche de vitesse.

À travers la régularité, la discipline et l'écoute de soi, le nageur développe confiance, autonomie et résistance mentale.

*La devise de l'Audax : «**Partir ensemble...revenir ensemble**»*

Le matériel

- **La combinaison** et le **port de lunettes** sont autorisés.
- **Les palmes** et le **tuba** sont prohibés.
- **En piscine**, la tenue est celle prévue par le règlement de l'établissement.

Les Brevets Audax de Natation (BAN)

- **Les Brevet Audax de Natation (BAN)** sont des épreuves de **régularité** et de **persévérance**
- Ils se déroulent en eau propre et calme : **étangs, lacs, canaux, piscines**. Toutefois, ils peuvent s'effectuer en **mer** ainsi qu'en **rivière**.
En rivière, la distance parcourue en descendant le courant doit être identique à celle en le remontant. La distance maximum cumulée par participant par demi journée est fixée à **6 km**
- Ils sont ouvertes à tous les nageurs, âgés de **plus de 14 ans**, hommes ou femmes, sans distinction de club ou de fédération, ainsi qu'aux individuels non-licenciés
- Les participants s'inscrivent au départ pour la ou les distances qu'ils désirent effectuer
- Les brevets sont homologués par **l'Union des Audax Français**