

<b>BLANC / WHITE</b>	
<input type="checkbox"/> Sauter dans l'eau avec nouille, sans aide <input type="checkbox"/> Nager 12 m (une largeur) avec nouille, mouvement de bras vers l'avant <input type="checkbox"/> Faire des bulles en nageant avec une nouille <input type="checkbox"/> Nager 2m sans aide (sans sauter) <input type="checkbox"/> Flotter sur le dos avec support à la tête	<input type="checkbox"/> Jump from the side with noodle, unassisted <input type="checkbox"/> Swim 12 m (1 width) with noodle, forward swimming arms <input type="checkbox"/> Blow bubbles while swimming with noodle <input type="checkbox"/> Swim 2m unassisted (no jump) <input type="checkbox"/> Back float with head assistance
<b>JAUNE / YELLOW (formerly White Advanced)</b>	
<input type="checkbox"/> Sauter dans l'eau sans aide <input type="checkbox"/> Faire un glissement ventral et dorsal <input type="checkbox"/> Nager 12 m (une largeur) sans aide, sans nouille et avec le visage dans l'eau <input type="checkbox"/> Flotter sur le ventre et sur le dos, sans aide (5 secs)	<input type="checkbox"/> Jump in, unassisted <input type="checkbox"/> Demonstrate a front and back glide <input type="checkbox"/> Swim 12 m (1 width) unassisted without noodle, face in water <input type="checkbox"/> Front float and back float, unassisted (5 sec)
<b>VERT / GREEN</b>	
<input type="checkbox"/> Départ en position hydrodynamique ventrale avec battement de jambes (6m) <input type="checkbox"/> <b>Crawl</b> – 12 m (une largeur) <input type="checkbox"/> Le visage dans l'eau et les bras sortis de l'eau <input type="checkbox"/> Position du corps horizontale <input type="checkbox"/> Nage d'endurance – 24 m (2 largeurs) sans arrêt <input type="checkbox"/> <b>Nage sur le dos</b> , battement de jambes 12m (une largeur) <input type="checkbox"/> Tête vers l'arrière <input type="checkbox"/> Position du corps horizontale <input type="checkbox"/> Roulade en surface <input type="checkbox"/> Du dos au ventre, du ventre au dos <input type="checkbox"/> Récupérer un objet au fond de la piscine	<input type="checkbox"/> Push off wall streamline with kick (6 m) <input type="checkbox"/> <b>Front crawl</b> – 12 m (1 width) <input type="checkbox"/> Face in the water and arms out <input type="checkbox"/> Horizontal body position <input type="checkbox"/> Endurance swim – 24 m (2 widths) continuously <input type="checkbox"/> <b>Backstroke kick</b> - 12 m (1 width) <input type="checkbox"/> Head back <input type="checkbox"/> Horizontal body position <input type="checkbox"/> Rolling floats <input type="checkbox"/> Front to back, back to front <input type="checkbox"/> Retrieve item from the bottom of the pool
<b>ROUGE / RED (nouveau/new)</b>	
<input type="checkbox"/> Départ sous l'eau en position hydro-dynamique ventrale avec battement de jambes <input type="checkbox"/> <b>Crawl</b> – 25m (2 largeurs) <input type="checkbox"/> Position stable du corps <input type="checkbox"/> Respiration sur le côté <input type="checkbox"/> Étendre complètement les bras à l'avant et l'arrière <input type="checkbox"/> <b>Battements de jambes, sur le dos</b> – 25m (2 largeurs) <input type="checkbox"/> Position du corps horizontale <input type="checkbox"/> <b>Nage sur le dos</b> – 12m (1 largeur) <input type="checkbox"/> Position du corps horizontale <input type="checkbox"/> Le retour droit des bras	<input type="checkbox"/> Submerged push off into streamline kick (front) <input type="checkbox"/> <b>Front crawl</b> – 25 m (2 widths) <input type="checkbox"/> Steady body position <input type="checkbox"/> Breathing to the side <input type="checkbox"/> Full arm extension and finished pull <input type="checkbox"/> <b>Backstroke kick</b> – 25 m (2 widths) <input type="checkbox"/> Horizontal body position <input type="checkbox"/> <b>Backstroke</b> – 12 m (1 width) <input type="checkbox"/> Horizontal body position <input type="checkbox"/> Straight arm recovery
<b>BLEU / BLUE</b>	
<input type="checkbox"/> Départ en position hydrodynamique dorsale <input type="checkbox"/> <b>Crawl</b> – 50m (4 largeurs) <input type="checkbox"/> Respiration bilatérale <input type="checkbox"/> Mouvement continu des bras et des jambes <input type="checkbox"/> Introduction des bras pliés au retour <input type="checkbox"/> <b>Nage sur le dos</b> – 25m <input type="checkbox"/> Mouvement continu et alterné des bras <input type="checkbox"/> <b>Brasse</b> , coups de pieds – 25m <input type="checkbox"/> Orientation de la plante des pieds vers l'extérieur	<input type="checkbox"/> Push off wall streamline on back <input type="checkbox"/> <b>Front crawl</b> – 50 m (4 widths) <input type="checkbox"/> Bilateral breathing <input type="checkbox"/> Continuous arm and leg movement <input type="checkbox"/> Introduce bent arm recovery <input type="checkbox"/> <b>Backstroke</b> – 25 m <input type="checkbox"/> Continuous and alternating arms <input type="checkbox"/> <b>Breaststroke kick</b> – 25 m <input type="checkbox"/> Proper turnout of feet

BRONZE	
<input type="checkbox"/> <b>Crawl</b> – 50m <input type="checkbox"/> Prise d'appui, traction et poussée des bras sous l'eau <input type="checkbox"/> <b>Nage sur le dos</b> – 50m <input type="checkbox"/> Roulement des épaules <input type="checkbox"/> Battements continues des jambes <input type="checkbox"/> <b>Brasse</b> – 50m <input type="checkbox"/> Coordination de la traction, de la respiration et des battements de jambes <input type="checkbox"/> Introduction aux plongeurs peu profonds	<input type="checkbox"/> <b>Front crawl</b> – 50 m <input type="checkbox"/> Underwater arm action with catch-pull-finish <input type="checkbox"/> <b>Backstroke</b> – 50 m <input type="checkbox"/> Shoulder roll <input type="checkbox"/> Continuous kick <input type="checkbox"/> <b>Breaststroke</b> – 50 m <input type="checkbox"/> Coordination of pull-breath-kick-glide <input type="checkbox"/> Introduction to shallow dives
ARGENT / SILVER	
<input type="checkbox"/> <b>Crawl</b> – 75 m <input type="checkbox"/> <b>Nage sur le dos</b> – 75 m <input type="checkbox"/> Prise d'appui, traction et poussée des bras sous l'eau <input type="checkbox"/> <b>Brasse</b> – 75 m <input type="checkbox"/> Action des bras avec prise d'appui, traction et poussée <input type="checkbox"/> Synchronisation des mouvements <input type="checkbox"/> <b>Papillon</b> , battements de jambes -50 m <input type="checkbox"/> Jambes ensemble <input type="checkbox"/> Ondulation du corps (dauphin) <input type="checkbox"/> Introduction au mouvement des bras du style Papillon <input type="checkbox"/> Introduction aux virages	<input type="checkbox"/> <b>Front crawl</b> – 75 m <input type="checkbox"/> <b>Backstroke</b> – 75 m <input type="checkbox"/> Underwater arm action with catch pull-finish <input type="checkbox"/> <b>Breaststroke</b> – 75 m <input type="checkbox"/> Arm action with catch-pull-finish <input type="checkbox"/> Proper timing of movements <input type="checkbox"/> <b>Butterfly kick</b> – 50 m <input type="checkbox"/> Legs together <input type="checkbox"/> “Dolphin” body action <input type="checkbox"/> Introduction to Butterfly arms <input type="checkbox"/> Introduction to flip turns
OR / GOLD	
<input type="checkbox"/> <b>Crawl</b> – 100 m <input type="checkbox"/> <b>Nage sur le dos</b> – 100 m <input type="checkbox"/> <b>Brasse</b> – 100 m <input type="checkbox"/> <b>Papillon</b> – 50 m <input type="checkbox"/> Prise d'appui, traction et poussée des bras sous l'eau <input type="checkbox"/> Synchronisation des mouvements	<input type="checkbox"/> <b>Front crawl</b> – 100 m <input type="checkbox"/> <b>Backstroke</b> – 100 m <input type="checkbox"/> <b>Breaststroke</b> – 100 m <input type="checkbox"/> <b>Butterfly</b> – 50 m <input type="checkbox"/> Underwater arm action with catch-pull-finish <input type="checkbox"/> Proper timing of movements