



PREAMBULE

La FNMNS s'est toujours engagée à respecter et à faire respecter les règles en matière de formation initiale et de maintien des acquis des Brevetés Nationaux de Sécurité et Sauvetage Aquatique.

Ce référentiel interne de formation a été établi pour cibler au mieux les connaissances et compétences techniques nécessaires pour exercer la mission de Breveté National de Sécurité et Sauvetage Aquatique. Il ne fait référence à aucune validation nécessaire par la DGSCGC pour sa diffusion.

Il est diffusé aux formateurs de la FNMNS pour qu'ils puissent dispenser une formation de qualité et d'accompagnement de leurs stagiaires.

L'utilisation d'outils pédagogiques spécifiques, ainsi qu'une démarche axée sur la prévention y sont abordés avec la plus grande rigueur.

Ce conducteur de formation couvre une durée indicative de 42 heures de formation (de face à face pédagogique). La durée présentielle à la formation technique pourra être augmentée ou diminuée selon le besoin et le niveau de pratique des candidats.

Il est indispensable que l'équipe pédagogique procède avant toute session à une évaluation technique des candidats, pour déterminer les stratégies de formation à mettre en place.

Une formation type peut être ainsi répartie en 5 journées continues, ou en formation discontinuée sur une période de préférence n'excédant pas 10 mois.

Cette formation s'adresse à un groupe de 10 participants maximum par formateur.

A l'issue de sa formation le candidat doit être capable de :

- situer son rôle et sa mission ;
- mettre en œuvre les matériels qu'il est susceptible d'utiliser ;
- respecter le cadre légal dans lequel il est amené à conduire sa mission ;
- situer les rôles de différents acteurs du secours intervenant dans le domaine du sauvetage en milieu aquatique ;
- évaluer les risques spécifiques au milieu aquatique ;
- identifier les différents risques liés aux pratiques et adopter les attitudes de surveillance adaptées ;
- identifier les conduites accidentogènes et mener les actions de prévention adaptées ;
- adopter une conduite à tenir appropriée en présence d'une personne en situation de difficulté ou de détresse dans sa zone de surveillance, en ou hors milieu aquatique.

SOMMAIRE :

REFERENTIEL INTERNE DE FORMATION

1° CHRONOGRAMME FORMATION BNSSA	Page 04-05
2° DEROULEMENT PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION BNSSA	Page 06
SEQUENCE 1 : Entrée en formation	Page 07
SEQUENCE 2 : Apport de connaissance	Page 08
SEQUENCE 3 : Apport de connaissance	Page 09
SEQUENCE 4 : Apport de connaissance	Page 10
SEQUENCE 5 : Apport de connaissance	Page 11
SEQUENCE 6 : Formation technique sauvetage	Page 12
SEQUENCE 7 : Formation technique palmage	Page 13
SEQUENCE 8 : Formation technique natation	Page 14
SEQUENCE 9 : Conduite adaptée à la mission	Page 15
SEQUENCE 10 : Fin de formation et évaluations	Page 15

ANNEXES

Annexe 1 : Liste du matériel pour la formation « BNSSA »	Page 17
Annexe 2 : Type d'évaluation pour l'entrée en formation « BNSSA »	Page 18
Annexe 3 : Evaluation par le stagiaire de la formation « BNSSA »	Page 19
Annexe 4 : Carrefour des techniques	Page 20
Annexe 5 : Comment se préparer à l'action du sauveteur sur la victime « épreuve N°3 »	Page 21
Annexe 6 : Appréciation des critères d'efficacité « action du sauveteur sur la victime »	Page 22
Annexe 7 : Modèle de grille d'évaluation « action du sauveteur sur la victime »	Page 23
Annexe 8 : Description de prises de dégagements	Page 24
Annexe 9 : Prise en charge d'un traumatisé du rachis en piscine	Page 25-27
Annexe 10 : Programmation type de séances préparatoires au BNSSA	Page 28-35

22

1° CHRONOGRAMME RELATIF A LA FORMATION «BNSSA»

S	Compétence visées	Durée indicative	Total partie
S1	Présentation de la formation.	1h00	3H00
	Test d'évaluation	1h30	
	Bilan du test	0h30	
S2	L'environnement professionnel	3h00	6H00
	Les plans de secours	2h00	
	Point d'étape des apports de connaissances	1h00	
S3	L'organisation des secours publics et autres	1h00	6H00
	L'organisation de la sécurité	2h00	
	L'encadrement des activités spécifiques	2h00	
	Point d'étape des apports de connaissances	1h00	
S4	Réglementation des loisirs nautiques	1h30	6H00
	L'organisation des activités de pêche	0h30	
	Diffusion des bulletins météorologiques et marées	2h00	
	L'hygiène des piscines et baignades	1h00	
	Point d'étape des apports de connaissances	1h00	
S5	La noyade	1h15	3H00
	Les accidents de plongée	0h45	
	Les risques (soleil – hypersensibilités – froid – traumatisme du dos dans l'eau)	0h30	
	Les accidents dus à l'environnement	0h30	
	Point d'étape des apports de connaissances	1h00	
S6	Formation technique Sauvetage	5h00	15H
S7	Formation technique Palmage	5h00	
S8	Formation technique Natation	5h00	
S9	Conduite adaptée à la mission	4h00	4H
Durée totale de la formation			44H00

THEME	Durée indicative	TYPE DE FORMATION	THEMATIQUE	ACTIVITE	Observation
Séquence 1	3h00	Entrée et sortie de formation	Présentation Test d'évaluation Bilan du test	Diagnostique Evaluation formation	
Séquence 2	6h00	Apport de connaissance	L'environnement professionnel Les plans de secours Point d'étape de la formation théorique	Réglementation	
Séquence 3	6h00	Apport de connaissance	L'organisation des secours publics et autres L'organisation de la sécurité* L'encadrement des activités spécifiques Point d'étape des apports de connaissances	Réglementation	
Séquence 4	6h00	Apport de connaissance	Réglementation des loisirs nautiques L'organisation des activités de pêche Diffusion des bulletins météorologiques et marées L'hygiène des piscines et baignades Point d'étape des apports de connaissances	Réglementation	
Séquence 5	3h00	Apport de connaissance	La noyade Les accidents de plongée Les risques (soleil - hypersensibilités - froid - trauma) L'environnement	Accidents aquatiques	

THEME	Durée Indicative	TYPE DE FORMATION	THEMATIQUE	ACTIVITE	Observation
Séquence 6	5h00	Formation technique Sauvetage	Les entrées dans l'eau Nage d'approche Techniques d'immersions et apnées Techniques de recherche Techniques de remorquage Techniques de sortie de l'eau	Sauvetage	
Séquence 7	5h00	Formation technique Palmage	Présentation matériel Techniques de palmage Recherche de performance Adaptation des PMT au sauvetage	Palmage	
Séquence 8	5h00	Formation technique Natation	Les départs plongés Recherche d'efficacité et de rendement dans le crawl Gestion des virages La brasse comme nage d'approche et ses limites Planification de la performance	Natation	

THEME	Durée Indicative	TYPE DE FORMATION	THEMATIQUE	ACTIVITE	Observation
Séquence 9	3h00	Conduite adaptée à la mission	Adopter une attitude de surveillance adaptée Evaluer les risques accidentogènes Conduire des actions de préventions Adopter une conduite appropriée de secours	Mise en situation	

42h

2° DEROULEMENT PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION « BREVET NATIONAL DE SECURITE AQUATIQUE »

INTITULE	Formation BNSSA
SCENARIO PEDAGOGIQUE	Elaboré par l'équipe de formateurs de l'Equipe Pédagogique Nationale
DISCIPLINE	Formation aquatique en piscine
PUBLIC	De 6 à 30 participants. Nombre de formateurs proportionnel au nombre de stagiaires
DUREE	42 heures hors temps de pause
PRE-REQUIS	Etre titulaire d'un certificat médical, obtenir le PSE1 en cours de formation, condition d'âge
OBJECTIF GENERAL	A la fin de la formation, l'apprenant sera capable d'acquérir les compétences nécessaires pour encadrer une activité de surveillance et de sauvetage. Elle lui permettra également de faire valider les compétences du Surveillant Sauveteur Aquatique en Eaux Intérieures ou Littoral.
RAPPEL	<u>Les volumes horaires de chaque séquence de formation sont mentionnés à titre indicatif.</u> En fonction du nombre, du niveau des stagiaires, des conditions locales, la durée de chaque séquence peut être soit augmentée, soit diminuée, Les techniques pédagogiques ou d'animation, les matériels et les documentations peuvent être adaptés par les formateurs.
EVALUATION CERTIFICATIVE	OUI - EXAMEN FINAL
DELIVRANCE D'UNE ATTESTATION	OUI – PAR SERVICES PREFECTORAUX

Séquence 1 – Entrée en formation

THEME	Durée indicative	OBJECTIF – THEME – SEQUENCE	TECHNIQUE PEDAGOGIQUE RECOMMANDEE	ACTIVITE	FORMATEUR
Présentation	1h00	Accueil : Présentation de la structure Présentation du/des formateur(s) Présentation de la formation Présentation des stagiaires	Exposé participatif : <i>Diaporama présentation des Métiers de l'Eau et du déroulement de la formation</i>	Découverte	
Test d'entrée en formation	1h00	Posséder des éléments permettant d'apprécier les acquis des apprenants sur le plan natatoire. Ne pas barrer le chemin de l'entrée en formation, mais être réaliste quand aux futures performances demandées.	Tests propres à chaque structure et adapté en fonction de l'origine des participants, permettant d'évaluer : - la capacité en nage - la capacité en apnée - la capacité en sauvetage	Evaluation diagnostique	
Bilan du test	1h00	Présenter les résultats de l'évaluation diagnostique à chaque stagiaire. Définir avec le stagiaire une stratégie lui permettant si besoin d'améliorer son niveau de pratique.	Exposé interactif / Echange	Evaluation formative	

Séquence 2 – Apport de connaissance

THEME	Durée indicative	A l'issue de cette séquence, le candidat doit être capable de :	TECHNIQUE PEDAGOGIQUE RECOMMANDEE	ACTIVITE	FORMATEUR
L'environnement professionnel	3h00	Assimiler des connaissances sur : Les sources du droit Les conditions d'emplois du surveillant sauveteur Les obligations professionnelles La responsabilité des communes Le classement des baignades	Questions posées à la cantonade Exposés participatifs ou interactifs Apport de connaissances : Power point	Découverte et apprentissage	
Les plans de secours	2h00	Assimiler des connaissances sur : Le Plan d'organisation et de la Surveillance et Secours Le Plan de secours en milieu naturel Le SDACR	Questions posées à la cantonade Exposés participatifs ou interactifs Apport de connaissances : Power point Présentation d'un plan de secours piscine et naturel	Découverte et Apprentissage	
Point d'étape de la formation théorique	1h00	Evaluer et restituer son seuil de connaissances Préparation à l'examen	Questions posées à la cantonade Exposés participatifs ou interactifs Série test à vous de jouer N°1 Power point	Evaluation formative	

Séquence 3 – Apport de connaissance

THEME	Durée indicative	A l'issue de cette séquence, le candidat doit être capable de :	TECHNIQUE PEDAGOGIQUE RECOMMANDEE	ACTIVITE	FORMATEUR
L'organisation des secours publics et autres	1h00	Assimiler des connaissances sur : Les structures publiques de secours SDIS – SAMU – CROSS Mission des Douanes Gendarmerie Affaire maritimes SNSM	Questions posées à la cantonade Exposés participatifs ou interactifs Apport de connaissances : Power point Film sur les missions des CROSS	Découverte et Apprentissage	
L'organisation de la sécurité	2h00	Assimiler des connaissances sur : L'organisation de la sécurité en eau libre L'activation d'un poste de secours L'organisation de la sécurité en piscine	Questions posées à la cantonade Exposés participatifs ou interactifs Apport de connaissances : Power point	Découverte et Apprentissage	
L'encadrement des activités spécifiques	2h00	Assimiler des connaissances sur : Les piscines d'hôtels, campings, résidences Les associations de type 1901 Les centres d'accueils et de loisirs La plongée subaquatique	Questions posées à la cantonade Exposés participatifs ou interactifs Apport de connaissances : Power point	Découverte et Apprentissage	
Point d'étape de la formation théorique	1h00	Evaluer et restituer son seuil de connaissances Préparation à l'examen	Questions posées à la cantonade Exposés participatifs ou interactifs Série test à vous de jouer N°2 Power point	Evaluation formative	

Séquence 4 – Apport de connaissance

THEME	Durée indicative	A l'issue de cette séquence, le candidat doit être capable de :	TECHNIQUE PEDAGOGIQUE RECOMMANDEE	ACTIVITE	FORMATEUR
Réglementation des loisirs nautiques	1h30	Assimiler des connaissances sur : La sécurité des activités spécifiques (voile, surf,) Les permis de navigation plaisance Les règles de navigation Les loisirs nautiques (VNM, Ski nautique,)	Questions posées à la cantonade Exposés participatifs ou interactifs Apport de connaissances : Power point	Découverte et Apprentissage	
L'organisation des activités de pêches	0h30	Assimiler des connaissances sur : La pêche de loisirs La chasse sous marine La pêche à pieds	Questions posées à la cantonade Exposés participatifs ou interactifs Apport de connaissances : Power point	Découverte et Apprentissage	
La diffusion des bulletins météorologiques et des marées	2h00	Assimiler des connaissances sur : Les bulletins Météo France et les différentes sources Le vocabulaire météorologique La lecture des nuages Le phénomène des marées L'affichage des informations météorologiques La signalisation des phénomènes météorologiques	Questions posées à la cantonade Exposés participatifs ou interactifs Apport de connaissances : Power point Vidéo « La plage »	Découverte et Apprentissage	
L'Hygiène des piscines et des baignades	1h00	Assimiler des connaissances sur : Le pourquoi des règles d'hygiène Le cas des piscines Le cas des baignades aménagées Le rôle de l'ARS et des organismes de contrôle	Questions posées à la cantonade Exposés participatifs ou interactifs Apport de connaissances : Power point	Découverte et Apprentissage	
Point d'étape de la formation théorique	01h00	Evaluer et restituer son seuil de connaissances Préparation à l'examen	Questions posées à la cantonade Exposés participatifs ou interactifs Série test à vous de jouer N°3 Power point	Evaluation formative	

Séquence 5 – Apport de connaissance

THEME	Durée indicative	A l'issue de cette séquence, le candidat doit être capable de :	TECHNIQUE PEDAGOGIQUE RECOMMANDEE	ACTIVITE	FORMATEUR
La noyade	1h15	Assimiler des connaissances sur : Les éléments statistiques La noyade par inhalation La noyade sans inhalation Le processus d'intervention en cas d'accident La prévention Les dix commandements du sauveteur	Questions posées à la cantonade Exposés participatifs ou interactifs Apport de connaissances : Power point	Découverte et Apprentissage	
Les accidents de plongée	0h45	Assimiler des connaissances sur : Les accidents dus à l'apnée Les accidents dus à la pression Les accidents de décompression Conduite à tenir en cas d'accident grave de plongée	Questions posées à la cantonade Exposés participatifs ou interactifs Apport de connaissances : Power point	Découverte et Apprentissage	
Les risques en milieu aquatique	0h30	Assimiler des connaissances sur : L'exposition au soleil Les hypersensibilités à l'eau Le froid Les crises et malaises Les atteintes traumatiques	Questions posées à la cantonade Exposés participatifs ou interactifs Apport de connaissances : Power point	Découverte et Apprentissage	
Les accidents dus à l'environnement	0h30	Assimiler des connaissances sur : L'environnement maritime Les animaux marins L'environnement continental L'environnement des piscines	Questions posées à la cantonade Exposés participatifs ou interactifs Apport de connaissances : Power point	Découverte et Apprentissage	
Point d'étape de la formation théorique	1h00	Evaluer et restituer son seuil de connaissances Préparation à l'examen	Questions posées à la cantonade Exposés participatifs ou interactifs Série test à vous de jouer N°3 Power point	Evaluation formative	

Séquence 6 – Formation technique sauvetage

THEME	Durée indicative	A l'issue de cette séquence, le candidat doit être capable d'assimiler des techniques lui permettant :	MISE EN SITUATION RECOMMANDEE	ACTIVITE	FORMATEUR
SAUVETAGE	5h00	<p>D'entrer dans l'eau en sécurité</p> <p>D'effectuer une nage d'approche</p> <p>De procéder à une immersion</p> <p>D'effectuer une apnée en sécurité</p> <p>De mettre en œuvre une technique de recherche</p> <p>De mettre en œuvre une technique de dégagement</p> <p>De mettre en œuvre une technique de remorquage</p> <p>De mettre en œuvre une technique de sortie de l'eau</p>	<p>La course et le plongeon, le saut droit ou élané</p> <p>Déplacement contact visuel en crawl water polo</p> <p>Canard, phoque</p> <p>Physiologie de l'apnée, nage décomposée</p> <p>Recherche avec appui et sans appui sous l'eau</p> <p>Prises de face, de derrière Tronc, bras et jambes</p> <p>Prise aux deux aisselles, une main sous aisselle avec protection des voies aériennes, technique de balayage</p> <p>Sortie de l'eau en petit bain A l'échelle, Sortie de l'eau d'une victime inconsciente seul ou à deux Victime avec suspicion d'une atteinte du rachis</p>	<p>Découverte</p> <p>Apprentissage</p> <p>Entraînement</p>	
Point d'étape de la formation pratique		<p>Evaluer son niveau de compétence</p> <p>Préparation à l'examen</p>	Mise en place d'un scénario de sauvetage retraçant l'ensemble des techniques	Evaluation formative	

Séquence 7 – Formation technique palmage

THEME	Durée indicative	A l'issue de cette séquence, le candidat doit être capable d'assimiler des techniques lui permettant :	MISE EN SITUATION RECOMMANDEE	ACTIVITE	FORMATEUR
PALMAGE	5h00	<p>D'effectuer le choix matériel adapté à sa mission</p> <p>De s'équiper et d'entrer efficacement dans l'eau</p> <p>D'effectuer différentes formes de déplacement</p> <p>D'effectuer efficacement des virages</p> <p>D'adapter la respiration au type d'effort</p> <p>De gérer et d'adapter son effort sur la distance</p> <p>D'assurer un sauvetage avec palmes uniquement</p> <p>D'assurer un sauvetage avec Palmes Masque Tuba</p>	<p>Palmes courtes, masque adapté, tuba grosse section</p> <p>S'équiper hors de l'eau / dans l'eau / Gérer l'entrée</p> <p>Ventral / Dorsal / Costal</p> <p>Retournement ou culbute</p> <p>Gestion du tuba en surface, du parcours en immersion</p> <p>Course d'endurance sur 800m en moins de 13'</p> <p>Technique de remorquage dorsal ou costal</p> <p>Technique de remorquage dorsal ou costal</p>	<p>Découverte</p> <p>Apprentissage</p> <p>Entraînement</p>	
Point d'étape de la formation pratique		<p>Evaluer son niveau de compétence</p> <p>Préparation à l'examen</p>	Mise en place d'un scénario de sauvetage retraçant l'ensemble des techniques	Evaluation formative	



Séquence 8 – Formation technique natation

THEME	Durée indicative	A l'issue de cette séquence, le candidat doit être capable d'assimiler des techniques lui permettant :	MISE EN SITUATION RECOMMANDEE	ACTIVITE	FORMATEUR
NATATION	5h00	<p>D'effectuer un départ plongé</p> <p>D'améliorer ses compétences en natation</p> <p>De rechercher l'efficacité et le rendement en crawl</p> <p>D'effectuer efficacement des virages</p> <p>La brasse comme nage d'approche et ses limites</p> <p>De planifier ses performances</p>	<p>Plongeon de départ sur plot (type compétition)</p> <p>Approche éducative et ludique des techniques de nages</p> <p>Recherche du seuil de performance utile</p> <p>Retournement ou culbute</p> <p>Recherche du seuil de performance utile</p> <p>Effectuer des déplacements sur courte distance</p> <p>Effectuer des déplacements sur 400 m</p>	<p>Découverte</p> <p>Apprentissage</p> <p>Entraînement</p>	
Point d'étape de la formation pratique		<p>Evaluer son niveau de compétence</p> <p>Préparation à l'examen</p>	Mise en place d'un scénario retraçant l'ensemble des techniques	Evaluation formative	



Séquence 9 – Conduite adaptée à la mission

THEME	Durée indicative	A l'issue de cette séquence, le candidat doit être capable :	MISE EN SITUATION RECOMMANDEE	ACTIVITE	FORMATEUR
Adaptation à la mission	4h00	<p>D'Adopter une attitude de surveillance adaptée</p> <p>D'évaluer les risques accidentogènes</p> <p>De conduire des actions de préventions</p> <p>D'adopter une conduite appropriée de secours</p>	<p>Faire prendre une attitude efficace pour assurer la sécurité des usagers</p> <p>Etre confronté à des situations prévisibles qui peuvent survenir sur un lieu de baignade</p> <p>Etre amené à assurer la prévention de risques</p> <p>Maitriser le comportement et les gestes à réaliser en cas d'incident ou d'accident</p>	Cas concrets	
Point d'étape de la formation pratique		<p>Evaluer son niveau de compétence</p> <p>Préparation à l'examen</p>	Mise en place d'un scénario retraçant l'ensemble des techniques	Evaluation formative	

Séquence 10 – Fin de formation

THEME	Durée indicative	OBJECTIF – THEME – SEQUENCE	TECHNIQUE PEDAGOGIQUE RECOMMANDEE	ACTIVITE	FORMATEUR
Examen Blanc		<p>Mise en situation avec les épreuves techniques et QCM en fin de formation</p> <p>Bilan de la formation BNSSA</p>	HORS TEMPS FACE A FACE PEDAGOGIQUE	Evaluation sommative	

ANNEXES

Annexe 1 :

Liste du matériel pour la formation
« Brevet national de sécurité Sauvetage aquatique »

Pour les besoins de la mise en œuvre pédagogique d'une action de formation « Préparation au BNSSA » et du présent référentiel interne de formation, la liste du matériel suivante s'applique pour un groupe de 10 apprenants :

1. LES MATÉRIELS LOGISTIQUES

La formation doit se dérouler dans un local présentant au minimum les caractéristiques suivantes :

- La pièce doit être chauffée et, si besoin est, tempérée
- Il doit y avoir la possibilité de l'obscurcir
- Des sanitaires doivent être à proximité
- Des chaises sont à disposition
- Un bassin de natation (minimum 25X10 ; prof au moins 1m80 sur une zone)

2. LES MATÉRIELS PEDAGOGIQUES

Les moyens matériels pédagogiques à mettre à disposition sont les suivants :

2.1 Un lot de matériel minimum, contenant :

- 1 lot de matériel PSE au complet
- 1 référentiel interne de formation
- 1 tableau blanc et des feutres
- 1 rétroprojecteur et transparents vierges
- 1 vidéo projecteur
- Fiches individuelles d'évaluation
- Fiches d'évaluation technique

2.2 Eventuellement un lot de matériels complémentaires, contenant :

- Autres moyens audiovisuels
- Autres moyens pédagogiques

3. LES MATÉRIELS PERSONNELS DU PARTICIPANT**3.1 Un minimum de matériel personnel est indispensable :**

- De quoi prendre des notes
- Un PC portable avec logiciel de traitement de texte, tableur et diaporamas

Annexe 2 :

Type d'évaluation pour l'entrée en formation « Brevet National de Sécurité sauvetage aquatique »

Nom	Prénom	Age	Ville	Téléphone
Adresse mail lisible:			Titulaire PSE1 OUI - NON	

OBJECTIFS :

Cette évaluation a pour but de cerner au mieux les capacités physiques du candidat, afin de lui prodiguer des conseils, pour son entrée en formation, et le travail à réaliser pour atteindre un niveau de performance correct.

Test sans matériel s'effectuant de façon enchaînée :

- Plongeon**, suivi d'un **25m en crawl**
- 2 X 25m** avec sur le trajet deux **apnées** de 10 mètres
- enchaîner **25m en position remorquage**, mains hors de l'eau

Plongeon :	Correct	A Améliorer	En difficulté	Tps total
25m crawl :	Correct	A Améliorer	En difficulté	
10m apnée :	Correct	A Améliorer	En difficulté	
10m apnée :	Correct	A Améliorer	En difficulté	
Position remorquage 25m :	Correct	A Améliorer	En difficulté	

Remarques :

Annexe 3 :



**Evaluation par le stagiaire de la formation
« Brevet National de Sécurité sauvetage aquatique »**

Lieu de formation :
 Dates de formation :

	1	2	3	4	
	Pas du tout satisfait		Peu satisfait	Satisfait	Très satisfait
1- pertinence des méthodes pédagogiques					
2- conditions d'emploi et qualité des outils pédagogiques					
3- niveau d'acquisition des savoirs					
4- niveau de la logistique					
5- intérêt des contenus					
6- qualité des formateurs					
7- clarté des objectifs					
8- qualité de l'organisation					

Votre degré de satisfaction globale pour ce stage							
---	--	--	--	--	--	--	--

Quels sont les points positifs de cette formation :

Quels sont les points négatifs de cette formation :

Quels sont les axes d'améliorations qui doivent être apportés à cette formation :



Annexe 4 :

Carrefour des techniques

Ce tableau doit permettre au stagiaire de se situer par rapport à un programme de formation et lui permettre ainsi un suivi individualisé. Cochez au fur et à mesure des acquis de la formation.

Thèmes	Non vu	Vu	Maîtrisé
<i>Réalisation des apnées</i>			
Apnées (sécurité /approche technique et mentale)			
Réussite de l'apnée sur la distance de l'épreuve test			
<i>Prises de dégagement</i>			
Prise au cou avant /arrière			
Maintien du poignet une main /deux mains			
Ceinture avant bras bloqué / bras non bloqué			
Ceinture arrière bras bloqué / bras non bloqué			
Prise jambe avant une / deux			
Prise jambe arrière une / deux			
Démonstration commentée à sec			
Techniques des prises pratiquées dans l'eau			
Réussite des prises lors de l'épreuve test			
<i>Techniques de remorquage</i>			
Prise sous les deux aisselles			
Prise sous une aisselle			
Réussite du remorquage lors de l'épreuve test			
<i>Sorties de l'eau</i>			
Ventrale inconsciente			
Dorsale inconsciente			
Echelle consciente			
Seul ou avec de l'aide			
Réussite des différentes sorties de l'eau			
Victime présentant une suspicion de trauma du rachis			
<i>Natation</i>			
Technique brasse			
Technique crawl			
Le plongeon et les virages			
Recherche de performance			
Présentation épreuve combinée sans matériel			
<i>Palmage</i>			
Présentation du matériel			
L'entrée dans l'eau et les virages			
Réalisation d'une distance longue au moins 800m			
Présentation épreuve combinée avec matériel			
<i>Action du sauveteur sur la victime</i>			
Scénario de secourisme aquatique en piscine			
Présentation épreuve porter secours à une personne milieu aquatique			
<i>Relevage en piscine</i>			
Présentation sortie de l'eau sur planche dorsale			

Annexe 5 :

Comment se préparer à l'action du sauveteur sur la victime « épreuve N°3 »

Cette épreuve consiste à porter secours à une personne en milieu aquatique comprenant le sauvetage d'une personne qui simule une situation de détresse se situant à 15 mètres au moins et 25 mètres au plus du bord. La victime saisit le sauveteur de face. Après s'être dégagé de la situation, le sauveteur transporte la victime vers le bord en sécurité. Pendant le parcours le sauveteur rassure la victime. Le sauveteur sort la victime de l'eau sans utiliser les échelles ou tout autre moyen matériel. Après avoir sécurisé la victime, le candidat effectue une vérification des fonctions vitales et ensuite, il explique succinctement sa démarche.

Le candidat effectue l'épreuve en short et tee-shirt. Le port d'une combinaison, lunettes de piscine, masque, pince nez ou tout autre matériel n'est pas autorisé.

Le candidat peut, en cas d'échec à la première tentative de sortie d'eau, se faire aider (par un autre candidat qui n'est pas évalué sur son action ou par le membre du jury en train de l'évaluer) pour effectuer une sortie de l'eau selon une technique à deux sauveteurs. Dans ce cas de figure, le candidat en cours d'évaluation doit guider la manœuvre.

Les précisions apportées sur la conduite à tenir se font sur la base des référentiels de premiers secours en équipe en vigueur.

Le jury doit en permanence garder à l'esprit l'objectif de l'évaluation imposée au candidat. Chaque épreuve vise à évaluer si le candidat est capable de réaliser un sauvetage aquatique selon les modalités définies. Il convient de bannir tout rigorisme dans l'évaluation dès lors que cet objectif est atteint.

Le candidat sera jugé sur son efficacité lors des différentes actions

Effectue une nage d'approche	Nage tête hors de l'eau
Se dégage de la situation ou une victime le saisit	Effectuer une prise de dégagement correcte
Transporte la victime vers le bord en sécurité	N'immerge pas la face de la victime
Rassure la victime	Vérifie si la victime est consciente, lui parler
Sort seul la victime de l'eau sans utiliser les échelles	Le candidat peut se rattraper en cas d'échec
Sort la victime de l'eau avec de l'aide en guidant la manœuvre	
Effectue une vérification des fonctions vitales	Effectuer un bilan correct

Le candidat sera jugé sur son efficacité à expliquer sa démarche et à décrire l'action de secours

Explique succinctement sa démarche	Alerte - Evacuation - Appel des Secours – Gestion du Matériel
Décrit l'action de secours attendue, en matière de gestes de secours	Conforme au référentiel de formation PSE1

Exemple de thématique conforme au référentiel PSE1 que peut aborder le jury

THEMATIQUE	CONDUITE A TENIR
Victime consciente avec des signes de détresse respiratoire – Stade 2	Position demi assise – O ₂ à haute concentration Administration 3 / 6 / 9 L/mn en inhalation – Couvrir - Alerter - Surveiller
Victime inconsciente avec des signes de détresse respiratoire Stade 3	Mise en PLS – Alerter - O ₂ à haute concentration débit 3 / 6 / 9 L/m en inhalation - Préparer l'aspiration - Couvrir - Surveiller
Victime en arrêt cardiaque Stade 4	5 Insufflations – Adulte 30 MCE/2 Insufflations – Enfant 15/2 DSA dès que possible - O ₂ à haute concentration débit 3 / 9 / 15 L/m en insufflation – Préparer l'aspiration – Placer une canule si nécessaire - Couvrir – Penser à l'alerte et Surveiller l'évolution

Annexe 6 :

Appréciation des critères d'efficacité « action du sauveteur sur la victime »

Déroulement de l'action	Remarques
Effectue une nage d'approche efficace : - la tête est toujours hors de l'eau - le déplacement est rapide	
Procède à un dégagement avec efficacité : - développe une technique efficace (référentiel) - absence de gestes brutaux	
Assure une prise de remorquage avec efficacité : - la victime se sent en sécurité pendant le transport - le sauveteur parle à la victime et le calme	important
Remorque efficacement la victime : - la prise est officielle - le sauveteur n'a jamais la tête sous l'eau - la victime n'a jamais la tête sous l'eau	Important Important
Sort seul et efficacement la victime de l'eau : - la victime n'a pas la tête sous l'eau - le sauveteur ne lâche jamais la victime - le sauveteur sort la victime sur une zone dégagée	Important Important
Sort la victime de l'eau avec de l'aide en guidant la manœuvre : - la victime n'a pas la tête sous l'eau - le sauveteur ne lâche jamais la victime - le sauveteur sort la victime sur une zone « sèche » - le sauveteur explique clairement les gestes à faire	Important Important
Procède correctement à l'évaluation des fonctions vitales : - fait un bilan clair des fonctions vitales - exécute le bilan dans l'ordre de l'évaluation - applique tous les gestes de premiers secours sans équivoque	Important Important important
Décrit correctement l'action de secours attendue : - précise les gestes à faire avec pertinence - réclame le matériel approprié - guide les gestes de son coéquipier	Important Important Important
Précise correctement l'alerte des secours : - description de la victime (sexe, âge, et circonstance) - description du bilan (fonction vitale et antécédent) - description du lieu d'intervention	Important Important Important
Décrit correctement la procédure d'évacuation du bassin : - mets en œuvre une évacuation du bassin - demande de l'aide pour l'évacuation	

Pour être validé le jour de l'examen, le futur BNSSA ne doit pas faire un sauvetage approximatif,

Son sauvetage doit être qualifié de professionnel :

- un sauveteur en sécurité
- une victime en sécurité
- des gestes appropriés

Annexe 7 :

Modèle de grille d'évaluation « action du sauveteur sur la victime »

NOM :

PRENOM :

Rappel de l'épreuve N°3 :

Elle consiste à porter secours à une personne en milieu aquatique comprenant le sauvetage d'une personne qui simule une situation de détresse se situant à 15 mètres au moins et 25 mètres au plus du bord. La victime saisit le sauveteur de face. Après s'être dégagé de la situation, le sauveteur transporte la victime vers le bord en sécurité. Pendant le parcours le sauveteur rassure la victime. Le sauveteur sort la victime de l'eau sans utiliser les échelles ou tout autre moyen matériel. Après avoir sécurisé la victime, le candidat effectue une vérification des fonctions vitales et ensuite, il explique succinctement sa démarche.

Le candidat effectue l'épreuve en short et tee-shirt. Le port d'une combinaison, lunettes de piscine, masque, pince nez ou tout autre matériel n'est pas autorisé.

Le candidat peut, en cas d'échec à la première tentative de sortie d'eau, se faire aider (par un autre candidat qui n'est pas évalué sur son action ou par le membre du jury en train de l'évaluer) pour effectuer une sortie de l'eau selon une technique à deux sauveteurs. Dans ce cas de figure, le candidat en cours d'évaluation doit guider la manœuvre.

Les précisions apportées sur la conduite à tenir se font sur la base des référentiels de premiers secours en équipe en vigueur.

Le jury doit en permanence garder à l'esprit l'objectif de l'évaluation imposée au candidat. Chaque épreuve vise à évaluer si le candidat est capable de réaliser un sauvetage aquatique selon les modalités définies. Il convient de bannir tout rigorisme dans l'évaluation dès lors que cet objectif est atteint.

Pour être déclaré apte, le candidat doit réaliser correctement l'ensemble de l'épreuve

Action	Efficace	Non efficace
Effectue une nage d'approche		
Se dégage de la situation ou une victime le saisit		
Transporte la victime vers le bord en sécurité		
Rassure la victime		
Sort seul la victime de l'eau sans utiliser les échelles		
Sort la victime de l'eau avec de l'aide en guidant la manœuvre		
Effectue une vérification des fonctions vitales		
Explique succinctement sa démarche		
Décrit l'action de secours attendue, en matière de gestes de secours		

Le candidat réalise correctement l'ensemble de l'épreuve :

OUI

NON

Les membres du Jury :

- Nom, prénom, qualité :
- Nom, prénom, qualité :

Annexe 8 :

Description de prises de dégagements

Les prises de dégagement permettent au sauveteur de se dégager d'une victime ou plusieurs victimes prises de panique dans l'eau. Ces photos ne sont pas contractuelles, mais propose des pistes par rapport à différentes situations envisageables.

Principes essentiels lors d'un dégagement



Le sauveteur rétablit toujours le rapport de force en sa faveur



Il conservera le contact avec la victime



Il finira son dégagement par une prise de remorquage

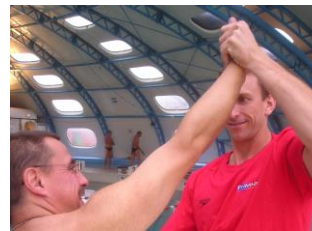
Mode opératoire prise au cou par devant



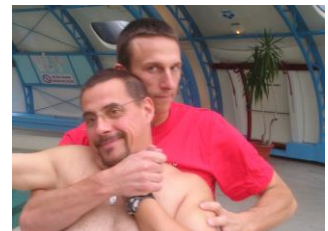
Le sauveteur saisie les pouces



Rotation des poignets de l'intérieur vers l'extérieur



Mise en rotation par élévation du bras

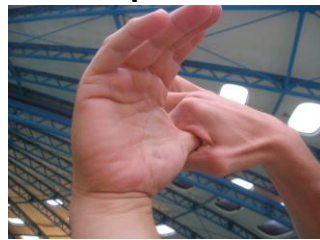


Bouclage de la prise

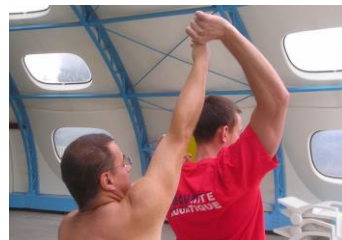
Mode opératoire prise au cou par derrière



Le sauveteur saisie les pouces



Rotation des poignets

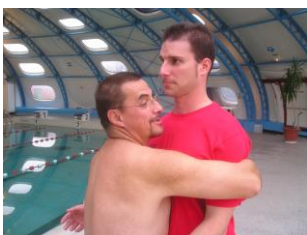


Dégagement par élévation du bras

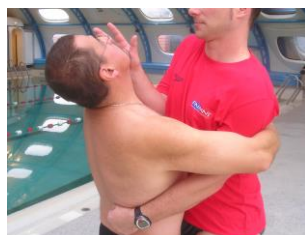


Passage derrière la victime pour le bouclage prise

Mode opératoire prise au thorax par devant



Le sauveteur se fraye un passage avec une main entre la victime et lui



Appui menton avec le plat de la main et bas du dos avec le point



Pression exercée sur la tête jusqu'au dégagement au besoin s'immerger



Prise d'une main pour mise en rotation et bouclage de la prise

Annexe 9 :

Prise en charge d'un traumatisé du rachis en piscine

OBJECTIF : AGIR sur une victime présentant une suspicion de lésion du rachis.
Procéder à l'évacuation du bassin, et à l'alerte des Secours.

Deux cas de figure peuvent se présenter :

- ☞ 1° - Prise en charge d'une victime inconsciente voire qui ne ventile plus.
 - L'urgence prime sur une sortie de l'eau non traumatisante pour la victime.
- ☞ 2° - Prise en charge d'une personne consciente avec immobilisation dans l'eau
 - Puis sortie de l'eau par une équipe de 4 ou 5 sauveteurs sur planche dorsale.

1° TECHNIQUE DE RETOURNEMENT ET DE REMORQUAGE

Cette technique s'applique dans tous les cas que la victime soit consciente ou inconsciente

☞ Prise étai :

Cette technique doit permettre au sauveteur d'effectuer une immobilisation de la colonne cervicale dans l'eau, tout en préservant les voies aériennes et permettant le remorquage vers un endroit stable.

Un bras sous l'aisselle de la victime, avant bras plaqué sur la poitrine avec maintien du menton, l'autre avant bras étant plaqué sur la colonne cervicale et maintenant l'arrière de la tête.



Le déplacement en rétropédalage est plus que souhaitable pour éviter les à-coups.

☞ Retournement de la victime : uniquement si la victime est sur le ventre, visage dans l'eau.



Assurer le maintien de la victime grâce à la prise étai, la retourner sur son axe longitudinal. Le sauveteur passe sous l'eau durant cette manœuvre.

2° DEGAGEMENT D'URGENCE D'UNE PERSONNE INCONSCIENTE

Lors du remorquage, un bilan rapide pour déterminer l'inconscience de la victime est effectué par le sauveteur avant la mise en œuvre de ces techniques.

☞ Sortie de l'eau :

Cas du sauveteur isolé : Accostage au bord, sortie de l'eau du sauveteur, puis technique d'extraction dorsale à privilégier selon la procédure classique de sortie d'une personne inconsciente.



Cas de 2 sauveteurs : 1^{er} ramène la victime au bord, 2^{ème} prend le relais par la saisie des poignets et essaye de maintenir la tête de la victime avec ses pieds, durant que 1^{er} sauveteur sort de l'eau pour de nouveau maintenir la tête de la victime. Dégagement d'urgence par traction des poignets et allongement de la victime sur le sol. Cette technique est traumatisante pour la victime car la tête est momentanément lâchée...

Cas de 3 sauveteurs : 1^{er} sauveteur ramène la victime au bord, 2^{ème} sauveteur prend le relais par la saisie des poignets. 3^{ème} sauveteur prend le relais pour le maintien de la tête de la victime. 1^{er} sauveteur sort de l'eau pour saisir un des deux poignets de la victime et coordonner la sortie de l'eau. Dégagement d'urgence par traction des poignets et allongement de la victime sur le sol. Cette technique est la moins traumatisante car la tête n'est jamais lâchée...

3° IMMOBILISATION DANS L'EAU EN ATTENDANT L'ARRIVEE DES SECOURS

Le bilan effectué au préalable dans l'eau par le sauveteur et permet de déterminer que la victime est consciente. Cette technique est envisageable s'il n'y a pas de risque d'aggravation et d'hypothermie.

Le sauveteur maintient la victime en **prise étau**, et la remorque dans une zone stable lui permettant de maintenir l'appui. Celle-ci sera plaquée latéralement contre le bord (maintien sous les fesses avec un genou ou blocage avec sa hanche contre celle de la victime).

Consciente

Maintient à l'horizontale sur le dos.

Couvrir la victime (drap de bain ou couverture en laine ...pour limiter un peu la déperdition de chaleur, puis isothermique par-dessus)

Mise en place si possible d'un **collier cervical**, par une tierce personne (secouriste, personne formée...) **Oxygéner** la victime

Alerter les Secours et **surveiller** / rassurer



4° TECHNIQUE D'IMMOBILISATION

Accueil des secours

Les secours extérieurs ne sont pas formés pour ce genre d'interventions en milieu aquatique et vont donc devoir s'adapter ou mieux. Le sauveteur aquatique leur servira de guide.

Mise en œuvre de la planche Bax Strap

La **tête** de la victime reste toujours maintenue durant la manœuvre.

Le passage de la **planche** s'effectue sous la victime des pieds vers la tête.



Le Sanglage est pré positionné d'origine sur la planche (privilégier des sangles à tête d'alouette qui laissent encore une marge lors de l'ajustement)... Les sangles sont croisées au niveau du torse. Bassin et jambes sont sanglés en perpendiculaire. Les bras restent libres et les mains sont uniquement glissées sous la sangle ventrale pour ne pas gêner la manœuvre d'extraction.

Mise en place du **calage tête**, un coté après l'autre, on effectue le placement des blocs têtes en procédant à ajustement latéral et en hauteur du calage. Immobilisation définitive par bande velcro passant sur le front et sur le menton de la victime.



5° TECHNIQUES D'EXTRACTION

Pour l'extraction de la victime, deux techniques sont envisageables selon la situation de la victime.



Cas où les sauveteurs ont pieds :

Privilégier dès que l'on peut le choix de cette technique qui est la plus simple à effectuer.

La planche doit être dans un placement perpendiculaire par rapport au bord. 4 sauveteurs se positionnent de chaque côté et pose "coté tête" la planche sur le rebord. 2 sauveteurs sortent et soulèvent la planche (ne pas la faire glisser en raison des vibrations) sortie des 2 autres sauveteurs et brancardage de la victime.



Cas où les sauveteurs n'ont pas pieds :

Les bassins de réception de plongeurs, ou les bassins de natation ne permettent pas tous de prendre appui au fond. D'autre part, certains rebords ou plots viennent encore compliquer la tâche.

Les sauveteurs vont privilégier au départ de l'immobilisation le maintien de la planche parallèle au mur du bassin. Une fois l'immobilisation effectuée, il faudra dans la majorité des cas extraire la planche perpendiculaire par rapport au bord en la faisant pivoter.

2 sauveteurs se positionnent de chaque côté à l'extérieur du bassin et peuvent même s'aider de sangles ou cordes pour la maintenir.



2 sauveteurs sont à l'eau, et la maintiennent à flot. L'extraction s'effectue de façon coordonnée avec un posé de la planche sur le rebord. Ensuite les 2 sauveteurs sortent de l'eau pour poursuivre le dégagement de la victime et son brancardage.

Programmation type de séances préparatoires au BNSSA

Séance 1

<i>Nageurs « Niveau 1 »</i>	<i>Nageurs « Niveau 2 »</i>	<i>Nageurs « Niveau 3 »</i>
<p>Echauffement : 200m nage aux choix</p> <p>Sur 400m Travail des techniques de nages et de la glisse : Crawl, brasse, dos crawlé, nage d'approche, brasse s/s l'eau</p> <p>Sur 200m : Approche mentale de l'apnée W de l'expiration - apnée statique - canard 100m par 25m : Canard + statique 10'' puis pts déplacements 100m par 25m : 12m apnée + récup en surface au choix (variante récup crawl)</p> <p>Travail des entrées dans l'eau (avant-arrière) Sauts & plongeurs</p> <p>Sur 200m amélioration de la respiration en crawl avec ou sans matériel</p> <p>1000m</p>	<p>Echauffement : 200m (50 crawl + 50m aux choix)</p> <p>Sur 500m Enchaînements par 100m : 25m crawl + 25 dos +25 brasse + 25 nage d'approche</p> <p>Sur 300m : Approche mentale de l'apnée Amélioration de la glisse s/s l'eau 100m par 25m : 12m apnée + crawl - Récup 30'' 100m : 25m en apnée - récup au choix 100m par 25m : 12m apnée + crawl - Récup 30''</p> <p>Sur 200m Respiration costale crawl 50m bras le long du corps 50m un bras dans le prolongement, un le long du corps Répétition</p> <p>1 200m</p>	<p>Echauffement : 400m crawl</p> <p>Sur 600m Enchaînements par 50m : 25m nage d'approche + 12m apnée + 12m crawl - Récup 30'' 25m apnée – nage d'approche 25m Récup 30''</p> <p>Sur 400m : 100m par 25m : 12m apnée + crawl - Récup 30'' 100m par 25m : 12m crawl + apnée - Récup 30'' 100m par 25m en apnée – récup 45'' 100m par 25m : 12m apnée en ondulation + crawl - Récup 30''</p> <p>Sur 200m Apprentissage du rétro (avec ou sans matos) Travail statique et avec déplacement Travail avec charge</p> <p>1 600m</p>

Séance 2

Nageurs « Niveau 1 »	Nageurs « Niveau 2 »	Nageurs « Niveau 3 »
Echauffement : 200 crawl 50 dos 50 brasse	Echauffement : 200 crawl 50 dos 50 brasse	Echauffement : 200 crawl 50 dos 50 brasse
25 jbes dos bras fixe devant } 25 jbes crawl bras fixe devant } x2 25 dos } 25 crawl }	25 jbes dos bras fixe devant } 25 jbes crawl bras fixe devant } x3 25 dos } 25 crawl }	25 jbes dos bras fixe devant } 25 jbes crawl bras fixe devant } x3 25 dos } 25 crawl }
100 crawl	100 crawl	200 crawl
25 jbes pap bras fixe devant } 25 jbes brasse bras fixe devant } x2 25 papillon } 25 brasse }	25 jbes pap bras fixe devant } 25 jbes brasse bras fixe devant } x3 25 papillon } 25 brasse }	25 jbes pap bras fixe devant } 25 jbes brasse bras fixe devant } x3 25 papillon } 25 brasse }
100m crawl	100m crawl	200m crawl
2x 25 V / 25 lent 1x 50 V / 50 lent 2x 25 V / 25 lent	2x 25 V / 25 lent 1x 50 V / 50 lent 2x 25 V / 25 lent	2x 25 V / 25 lent 1x 50 V / 50 lent 2x 25 V / 25 lent
100 m souple	100 m souple	200 m souple
25 m apnée en crawl } 25 brasse } x2	25 m apnée en crawl } 25 brasse } x3	25 m apnée en crawl } 25 brasse } x3
100 m souple	100 m souple	100 m souple
Total : 1500 m	Total : 1750 m	Total : 2000 m

Séance 3

Nageurs « Niveau 1 »	Nageurs « Niveau 2 »	Nageurs « Niveau 3 »
<p>sans masque avec palmes 250 m crawl palme</p> <p>apnée : 4 x 25 m avec palme récup 30s</p> <p>100 m souple</p> <p>25 m vite /25 m lent x 4</p> <p>100 m souple</p> <p>PMT complet</p> <p>50 m bras brasse + jbes pap 50 m bras crawl + jbes pap 50 m bras en brasse + jbes crawl 50 m bras en crawl +jbes crawl } x 2</p> <p>100m dos bras tendus derrière la tête 50 nage au choix } x2</p> <p>Palmage avec collègue sur 50m Techniques de remorquage</p> <p>Total : 1650 m</p>	<p>sans masque avec palmes 300 m crawl palme</p> <p>apnée : 6x 25 m avec palme récup 30s</p> <p>100 m souple</p> <p>25 m vite /25 m lent x 6</p> <p>100 m souple</p> <p>PMT complet</p> <p>50 m bras brasse + jbes pap 50 m bras crawl + jbes pap 50 m bras en brasse + jbes crawl 50 m bras en crawl +jbes crawl } x 2</p> <p>100m dos bras tendus derrière la tête 50 nage au choix } x2</p> <p>Palmage avec collègue sur 50m Techniques de remorquage</p> <p>Total : 1850 m</p>	<p>sans masque avec palmes 400 m crawl avec palme</p> <p>apnée : 6x 25 m avec palme récup 30s</p> <p>100 m souple</p> <p>(50 m vite /50 m lent) x 4</p> <p>100 m souple</p> <p>PMT complet</p> <p>50 m bras brasse + jbes pap 50 m bras crawl + jbes pap 50 m bras en brasse + jbes crawl 50 m bras en crawl +jbes crawl } x 2</p> <p>100m dos bras tendu derrière la tête 50 nage au choix } x2</p> <p>Palmage avec collègue sur 50m Techniques de remorquage</p> <p>Total : 2100 m</p>

Séance 4

Nageurs « Niveau 1 »	Nageurs « Niveau 2 »	Nageurs « Niveau 3 »
<p>200 m crawl culbute obligatoire</p> <p>25 m crawl bras droit } 25 m crawl bras gauche } x 2 50 m crawl normal }</p> <p>100 m crawl avec vrille dans l'eau (Droite et gauche)</p> <p>50m retro 2 mains hors de l'eau 50 m brasse 50m retro 1 main hors de l'eau 50 crawl</p> <p>25m dos crawlé / 25m dos bras fixe derrière tête 50 m brasse 50 dos crawlé 100 m crawl</p> <p>25m battement jambes crawl } 25 m crawl } x 3</p> <p>100m nage libre</p> <p>25m ventral bras dans le dos } 25m brasse } x 3</p> <p>4 x 15 m apnée avec plongeon canard</p> <p>Total : 1450 m</p>	<p>200 m crawl culbute obligatoire</p> <p>25 m crawl bras droit } 25 m crawl bras gauche } x 3 50 m crawl normal }</p> <p>100 m crawl avec vrille dans l'eau (Droite et gauche)</p> <p>50m retro 2 mains hors de l'eau 50 m brasse 50m retro 1 main hors de l'eau 50 crawl</p> <p>25m dos crawlé / 25m dos bras fixe derrière tête 50 m brasse 50 dos crawlé 100 m crawl</p> <p>25m battement jambes crawl } 25 m crawl } x 3</p> <p>100m nage libre</p> <p>25m ventral bras dans le dos } 25m brasse } x 3</p> <p>6 x 15 m apnée avec plongeon canard</p> <p>Total : 1600 m</p>	<p>200 m crawl culbute obligatoire</p> <p>25 m crawl bras droit } 25 m crawl bras gauche } x 3 50 m crawl normal }</p> <p>100 m crawl avec vrille dans l'eau (Droite et gauche)</p> <p>50m retro 2 mains hors de l'eau 50 m brasse 50m retro 1 main hors de l'eau 50 crawl</p> <p>25m dos crawlé / 25m dos bras fixe derrière tête 50 m brasse 50 dos crawlé 100 m crawl</p> <p>25m battement jambes crawl } 25 m crawl } x 4</p> <p>100m nage libre</p> <p>25m ventral bras dans le dos } 25m brasse } x 4</p> <p>6 x 15 m apnée avec plongeon canard</p> <p>Total : 1700 m</p>

Séance 5

Nageurs « Niveau 1 »	Nageurs « Niveau 2 »	Nageurs « Niveau 3 »
200 m échauffement	200 m échauffement	200 m échauffement
500m PMT à faire en moins de 7min 40	200 m (crawl / dos)	50m (25m ventral dorsal) en moins d'1min 20
Sortie de l'eau et bilan secourisme	Apnée 3 x 15 m récup 15 s	200 m crawl
	Amélioration des techniques de nage crawl/dos	2x 50 m retro + sortie de l'eau de la victime
		Apprentissage prises de dégagement hors de l'eau

Séance 6

Nageurs « Niveau 1 »	Nageurs « Niveau 2 »	Nageurs « Niveau 3 »
200 m échauffement	200 m échauffement	200 m échauffement
50m (25m ventral dorsal) en moins d'1min 20	500m PMT à faire en moins de 7min 40	200 m (crawl / dos)
200 m crawl	Sortie de l'eau et bilan secourisme	Apnée 3 x 15 m récup 15 s
2x 50 m rétro + sortie de l'eau de la victime		Amélioration des techniques de nage crawl/dos
Apprentissage prises de dégagement hors de l'eau		

Séance 7

Nageurs "Niveau 1"	Nageurs « Niveau 2 »	Nageurs » Niveau 3 »
200 m échauffement	200 m échauffement	200 m échauffement
200 m (crawl / dos)	50m (25m ventral dorsal) en moins d'1min 20	500m PMT à faire en moins de 7min 40
Apnée 3 x 15 m récup 15 s	200 m crawl	Sortie de l'eau et bilan secourisme
Amélioration des techniques de nage crawl/dos	2x 50 m rétro + sortie de l'eau de la victime	
	Apprentissage prises de dégagement hors de l'eau	

Séances spécifiques préparation examen tout niveau

Séance 1	Séance 2	Séance 3
<p>Echauffement 50m NL/ 50m Brasse/ 50m Dos/ 50m NL 4x 50m NL récup 10''</p> <p>PMT : { 400m 100m mannequin (remorquage)</p> <p>Epreuve nage et apnée : Nager 100m crawl technique : Allonger bras sous l'eau, tirer un bras après l'autre, rythme des bras lents mais en recherche d'efficacité, tête dans le prolongement du corps Recommencer 3 fois Nager 10 longueurs avec une apnée de 10 m sur chaque longueur récup sur 50 m nage libre</p> <p>Remorquage/ rétro Exercice d'apprentissage du rétro</p> <p>Prises de dégagement dans l'eau</p> <p>Sortie de l'eau</p> <p>Total : 1500 m</p>	<p>Echauffement 200m NL + 100m 4 nages+ 100m Brasse</p> <p>PMT { 400m en – de 7' 4x 50 m mannequin chrono</p> <p>Epreuve nage et apnée : 100m x 3 fois récup 1 minute : nager à son rythme et faire le même temps à 2 secondes près</p> <p>Nager 10 longueurs avec 15'' sous l'eau par 25m</p> <p>Remorquage/ rétro Exercice d'apprentissage du rétro</p> <p>Prises de dégagement dans l'eau</p> <p>Sortie de l'eau</p> <p>Total : 1550 m</p>	<p>Echauffement 100m NL + 25m/50/75/100/75/50/25 récup 5''</p> <p>PMT { 400m en – 6'30 4x 50m mannequin chrono</p> <p>Epreuve nage et apnée : * 100 m compter ses coups de bras et ne pas faire plus de 24 coups de bras par 25 m * 100m nage libre + 50m retro (2 fois)</p> <p>Nager 4 longueurs avec un apnée de 10 m puis enchaîner 3 longueurs avec 15m d'apnée récup sur 125 m nage libre</p> <p>Remorquage/ rétro <i>Exercice d'apprentissage du rétro</i></p> <p>Prises de dégagement dans l'eau</p> <p>Sortie de l'eau</p> <p>Total : 1600 m</p>

Séances spécifiques préparation examen tout niveau

Séance 4	Séance 5	Séance 6
<p>Echauffement 100m NL 25m bras devant battement jbes retour crawl x 3 25m bras devant jbes brasse retour brasse x 3 25m bras devant battement dos retour au choix x 4 100m NL</p> <p>PMT : { 200 m en – de 3'10 récup 200m nage lent 200 m en – de 3'10 100 m mannequin (remorquage)</p> <p>Epreuve nage et apnée : Nager 4 longueurs avec un apnée de 15 m sur chaque longueur récup sur 50 m nage libre faire 2 x 25m apnée récup 1'max nager 100 m nage libre</p> <p>Remorquage/ rétro Exercice d'apprentissage du rétro</p> <p>Prises de dégagement dans l'eau Révision des prises dans l'eau</p> <p>Sortie de l'eau et bilan Total : 1400 m</p>	<p>Echauffement 100m brasse 100 m crawl avec 2 roulades / 25m 200m nage libre objectif : pousser sur le mur et glisse de 5m mini après le mur</p> <p>PMT { 4 x 100m en – de 1'25 récup 20'' 6 x 25m mannequin(remorquage) à fond et récup 15'' 2x (100 m + 50 m de remorquage)</p> <p>Epreuve nage et apnée : Nager 5 longueurs en augmentant l'apnée (7m, 10m, 15m, 20m 25m d'apnée) récup sur 75 m lentement après les 5 longueurs faire 2 x 25m apnée récup 1'max nager 100m nage libre</p> <p>Remorquage/ rétro Exercice d'apprentissage du rétro</p> <p>Prises de dégagement dans l'eau Scénario complet de l'épreuve</p> <p>Sortie de l'eau Total : 1600 m</p>	<p>Echauffement en palme (sans masque) 100m crawl 100m ondulation pap 100m crawl 100m battement crawl 100 m crawl 100m battement dos } recherche de gainage</p> <p>PMT { 4x 100m en – 1'25 récup 20'' 4 x 50 m mannequin (remorquage) à fond et récup 15''</p> <p>Epreuve nage et apnée : Nager 4 x (25 m puis enchaîner une apnée de 25'') Nager 25 m puis 15m apnée + 15 m apnée + 25m NL</p> <p>Remorquage/ rétro Exercice d'apprentissage du rétro</p> <p>Sortie de l'eau et bilan sur cas concret Total : 1500 m</p>

Séances spécifiques préparation examen tout niveau

Séance 7	Séance 8	Séance 9
<p>Echauffement 200m crawl 50m dos /50m brasse</p> <p>PMT : { 200 m + 50 mannequin 3 séries avec 1 minute de récup <u>Epreuve officielle en moins de 4min20</u></p> <p>Epreuve nage et apnée : Nager 100m puis enchaîner 3 apnée de 20'' par 25m Nager 100 m puis enchaîner 3 apnée de 15 m Nager 100m puis enchaîner avec un remorquage</p> <p><u>Epreuve N° 3</u> (à faire avec tee-shirt)</p> <p>Recherche d'un noyé en nage d'approche sur 25 m + 3 prises de dégagement + sortie de l'eau + bilan secourisme et conduite à tenir (Prendre la fiche d'évaluation pour la préparation)</p> <p>Total : 850 m</p>	<p>Echauffement 200m crawl 4 x 25m de retro sans victime 100 m NL 4 x 25m apnée</p> <p>PMT { 200 m + 50 mannequin 2 séries avec 1 minute de récup <u>Epreuve officielle</u></p> <p>Epreuve nage et apnée : 100m décomposé en 25m nage libre 25m avec 15m d'apnée, 25m avec 15m d'apnée 25 m en remorquage de mannequin <u>Epreuve officielle en moins de 2min40 (3min pour recyclable)</u></p> <p><u>Epreuve N° 3</u> (à faire avec tee-shirt)</p> <p>Recherche d'un noyé en nage d'approche sur 25 m + 3 prises de dégagement + sortie de l'eau + bilan secourisme et conduite à tenir (Prendre la fiche d'évaluation pour la préparation)</p> <p>Total : 850 m</p>	<p>Echauffement Au choix des candidats</p> <p>PMT { 200 m + 50 mannequin <u>Epreuve officielle test examen en moins de 4min20</u></p> <p>Epreuve nage et apnée : 100m décomposé en 25m nage libre 25m avec 15m d'apnée, 25m avec 15m d'apnée 25 m en remorquage de mannequin <u>Epreuve officielle en moins de 2min40 (3min pour recyclable)</u></p> <p><u>Epreuve N° 3</u> (à faire avec tee-shirt)</p> <p>Recherche d'un noyé en nage d'approche sur 25 m + 3 prises de dégagement + sortie de l'eau + bilan secourisme et conduite à tenir (Prendre la fiche d'évaluation pour la préparation)</p> <p>Résultat du BNSSA BLANC Epreuve physique</p>

Guide de la formation au Brevet National de Sécurité Sauvetage Aquatique

Comité de rédaction :

- Denis FOEHRLE

Comité de validation :

- Isabelle BRUNET
- Laurent JAQUEMIN
- David LELONG
- Franck Georges

Fédération **N**ationale des **M**étiers de la **N**atation & du **S**port

Maison Régionale des Sports de Lorraine

13 rue Jean Moulin, BP 70001 54510 TOMBLAINE

Téléphone : 03 83 18 88 37 – Fax 03 83 18 87 58

Mail : cnf.fnmns@orange.fr site : www.fnmns.org