



REFERENTIEL INTERNE DE FORMATION

RELATIF A LA FORMATION

**« Brevet National de Sécurité Sauvetage
Aquatique - BNSSA »**

Version : octobre 2014 – 1.1.0

PREAMBULE

La FNMNS c'est toujours s'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 à 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 a été établi sur pour une durée indicative de 39 heures de formation (de face à face pédagogique). La durée présente à la formation technique pourra être augmenté ou diminué 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

| | |
|---|----------------|
| Présentation du conducteur | Page 04 |
| SEQUENCE 1 : Entrée et sortie de formation | Page 05 |
| SEQUENCE 2 : Apport de connaissance | Page 06 |
| SEQUENCE 3 : Apport de connaissance | Page 07 |
| SEQUENCE 4 : Apport de connaissance | Page 08 |
| SEQUENCE 5 : Formation technique sauvetage | Page 09 |
| SEQUENCE 6 : Formation technique palmage | Page 10 |
| SEQUENCE 7 : Formation technique natation | Page 11 |
| SEQUENCE 8 : Conduite adaptée à la mission | Page 12 |

ANNEXES

| | |
|---|---------------------|
| Annexe 1 : Liste du matériel pour la formation « BNSSA » | Page 14 |
| Annexe 2 : Type d'évaluation pour l'entrée en formation « BNSSA » | Page 15 |
| Annexe 3 : Evaluation par le stagiaire de la formation « BNSSA » | Page 16 |
| Annexe 4 : carrefour des techniques | Page 17 |
| Annexe 5 : Comment se préparer à l'action du sauveteur sur la victime « épreuve N°3 » | Page 18 |
| Annexe 6 : Appréciation des critères d'efficacité « action du sauveteur sur la victime » | Page 19 |
| Annexe 7 : Modèle de grille d'évaluation « action du sauveteur sur la victime » | Page 20 |
| Annexe 8 : Description de prises de dégagements | Page 21 |
| Annexe 9 : Prise en charge d'un traumatisé du rachis en piscine | Page 22 à 24 |
| Annexe 10 : Programmation type de séances préparatoires au BNSSA | Page 25 à 32 |

| 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 de la formation théorique | 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 de l'apport de connaissance | Réglementation | |

| THEME | Durée Indicative | TYPE DE FORMATION | THEMATIQUE | ACTIVITE | Observation |
|------------|------------------|-------------------------------|---|-----------|-------------|
| Séquence 5 | 5h00 | Formation technique Sauvetage | Les entrées dans l'eau Nage d'approche Technique d'immersions et apnées Techniques de recherche Techniques de remorquage Techniques de sortie de l'eau | Sauvetage | |
| Séquence 6 | 5h00 | Formation technique Palmage | Présentation matériel Techniques de palmage Recherche de performance Adaptation des PMT au sauvetage | Palmage | |
| Séquence 7 | 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 8 | 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 | |

39h

Séquence 1 – Entrée et sortie de formation

| THEME | Durée indicative | OBJECTIF – THEME – SEQUENCE | TECHNIQUE PEDAGOGIQUE | 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 | 1 h00 | 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 | |
| Examen Blanc | | Mise en situation avec les épreuves techniques et QCM En fin de formation | HORS TEMPS FACE A FACE PEDAGOGIQUE | Evaluation sommative | |

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, camping, 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 spécifique (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 | 30 mn | 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 | 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 5 – 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 SITUATIONS RECOMMANDEES | 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 6 – 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 SITUATIONS RECOMMANDEES | 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> | <p>Mise en place d'un scénario de sauvetage retraçant l'ensemble des techniques</p> | <p>Evaluation formative</p> | |

Séquence 7 – 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 SITUATIONS RECOMMANDEES | ACTIVITE | FORMATEUR |
|--|------------------|--|--|--|-----------|
| NATATION | 5h00 | <p>D'effectuer un départ plongé</p> <p>D'améliorer ces 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 8 – Conduite adaptée à la mission

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



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 complémentaire, 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 :



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- niveaux d'acquisition des savoirs | | | | |
| 4- niveau de formation technique | | | | |
| 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 :

.....

.....

.....

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 | | | |
| Maintient 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 correct |
| 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

| | |
|---|--|
| Thématique | Conduite à tenir |
| Victime consciente avec des signes de détresse respiratoire – Stade 2 | Position demi assise - Oxygéner à 9l/mn en inhalation – Couvrir - Surveiller la victime |
| Victime inconsciente avec des signes de détresse respiratoire Stade 3 | Mettre en PLS – Oxygéner dès que possible à 9l/mn en inhalation - Préparer l'aspiration - Couvrir - Surveiller la victime |
| Victime en arrêt respiratoire Stade 4 | 5 Insufflations - Vérifier pouls – 10 insufflations - Vérifier pouls - Oxygéner dès que possible à 15l/mn en insufflation – Préparer l'aspiration- Couvrir - Surveiller l'évolution |
| Victime en arrêt cardiaque Stade 4 | 5 Insufflations - Vérifier pouls – 30 MCE/2 Insufflations – Vérifier ventilation et pouls DAE dès que possible - Oxygéner dès que possible à 15l/mn en insufflation – Préparer l'aspiration – Placer une canule - Couvrir - 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 la - 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 premier 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 ou 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 et raison des vibrations) sortie des 2 autres sauveteurs et brancardage de la victime.



Cas ou 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 maintienne 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 mental 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 mental 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

| <i>Nageurs "Niveau 1"</i> | <i>Nageurs «Niveau 2 »</i> | <i>Nageurs »Niveau 3 »</i> |
|--|--|--|
| 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 5 techniques de remorquage : 4 officielle + une 1 bras dessous 1 aisselle et l'autre mains menton</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 5 techniques de remorquage : 4 officielle + une 1 bras dessous 1 aisselle et l'autre mains menton</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 5 techniques de remorquage : 4 officielle + une 1 bras dessous 1 aisselle et l'autre mains menton</p> <p>Total : 2100 m</p> |

Séance 4

| <i>Nageurs "Niveau 1"</i> | <i>Nageurs «Niveau 2 »</i> | <i>Nageurs »Niveau 3 »</i> |
|---|---|---|
| <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 mains hors de l'eau 50 crawl</p> <p>25m dos crawlè / 25m dos bras fixe derrière tête 50 m brasse 50 dos crawlé 100 m crawl</p> <p>25m battement jambe 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 mains hors de l'eau 50 crawl</p> <p>25m dos crawlè / 25m dos bras fixe derrière tête 50 m brasse 50 dos crawlé 100 m crawl</p> <p>25m battement jambe 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 mains hors de l'eau 50 crawl</p> <p>25m dos crawlè / 25m dos bras fixe derrière tête 50 m brasse 50 dos crawlé 100 m crawl</p> <p>25m battement jambe 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 retro + 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 retro + 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 retro</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 retro</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 retro</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 retro</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 retro</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 retro</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 en – de 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 noyer 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 en – de 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 noyer 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 en – de <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 noyer 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

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