Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique
Programme de la formation

1- Durée de la formation: du mardi 6 septembre au mardi 6 juin 2023, vous devez vous inscrire en ligne sur le site du club cncales.fr **pour pouvoir participer au test de sélection (le paiement se fera à l'issu du résultat du tes), aucun nageur ne sera accepter sans un dossier complet validé en ligne**

2- Test d'entrée en formation le mardi 13 septembre: Epreuve 1: réaliser un 200 mètres palmes enchaînés d'un 50m remorquage en moins de 5 min. Epreuve 2: réaliser un 25m enchaîné de 10m en apnée.

2- Horaires et jours d'entraînements: tous les mardi de 20h30 à 21h30 sauf pendant les vacances scolaires.

3- Contenue des entraînements: entraînement au sauvetage avec palmes-masques-tuba, ainsi qu'à dominante sauvetage sana matériel.

4- Test en cours de formation: Des examens blanc seront proposées avant chaque vacances scolaires

5- Formation théorique: Un livre sera distribué à chaque stagiaire

6- Formation secourisme PSE1 (35h) organisée par l'association SAVOIR SECOURIR (du 18 au 19 mars et du 1er au 2 avril)

7- Epreuves de l'examen du B.N.S.S.A: Vendredi 2 juin 2023

Epreuve n° 1 : Elle consiste en un parcours de sauvetage aquatique en continu de 100 mètres, en bassin de natation, comprenant :

— Un départ du bord du bassin ou d'un plot de départ, suivi de 25 mètres nage libre en surface ;

— Deux parcours de 25 mètres, comprenant chacun 15 mètres en immersion complète sur un trajet défini (matérialisé au fond et sur les bords), sans que le candidat ne prenne appui ;

— Une plongée dite « en canard », suivie de la recherche d'un mannequin qui repose entre 1,80 mètre et 3,70 mètres de profondeur ; le candidat remonte le mannequin en surface, puis le remorque sur 25 mètres, visage hors de l'eau. La position d'attente du mannequin au fond de l'eau est indifférente et est située à 5 mètres au plus de la fin du parcours ; le mannequin doit être de modèle réglementaire, c'est-à-dire d'un poids de 1,5 kg à une profondeur d'un mètre. Lors du remorquage le mannequin doit avoir les voies aériennes dégagées, pour cela la face visage du mannequin doit se trouver au dessus du niveau de l'eau. A chaque virage, le candidat doit toucher la paroi verticale du bassin ou un repère matérialisé. L'épreuve est accomplie sans que le candidat ne reprenne pied. Cependant, celui-ci est autorisé à prendre appui au fond, lors de la saisie et de

la remontée du mannequin. Le candidat effectue l'épreuve en maillot de bain. Le port d'une combinaison, lunettes de piscine, masque, pince-nez ou tout autre matériel n'est pas autorisé.

Pour être jugé apte, le candidat doit réaliser l'épreuve, dans les conditions prescrites ci-dessus, en moins de :

— **2 minutes et 40 secondes inclus, lors de l'examen ;**

— **3 minutes, lors de la vérification de maintien des acquis.**

Un délai minimum de 10 minutes de récupération doit être laissé au candidat avant de prendre part à une autre épreuve.

Epreuve n° 2 : Elle consiste en un parcours de sauvetage avec palmes, masque et tubas, en continu de 250 mètres, en bassin de natation :

— Au signal du départ de l'épreuve, le candidat s'équipe dans ou hors de l'eau ;

— Le candidat parcourt 200 mètres en palmes, masques et tuba en touchant le mur à chaque virage. A la fin du parcours de nage, il doit effectuer une immersion pour rechercher un mannequin situé à 5 mètres maximum du bord du bassin. Il repose sur une profondeur située entre 1,80 mètre et 3,70 mètres au plus. Cette recherche se fait après avoir touché l'extrémité du bassin ;

— Le candidat remonte le mannequin dans la zone des cinq mètres. Il le remorque sur le reste de la distance du parcours. Le contact à l'extrémité du bassin est obligatoire lors du virage (bassin de 25 mètres) et à l'arrivée ;

— La remontée et le remorquage du mannequin se font sans utiliser l'anneau de celui-ci. Le remorquage s'effectue en position dorsale. Le candidat peut ne plus utiliser le masque et tuba;

— Les 200 premiers mètres s'effectuent en utilisant l'ensemble du matériel (palmes, masque et tuba). Si le candidat rencontre une difficulté ou un défaut de matériel, il effectue la remise en place de celui-ci sans reprise d'appui ;

— Lors du remorquage, le mannequin doit avoir les voies aériennes dégagées, pour cela la face visage du mannequin doit se trouver au dessus du niveau de l'eau ;

— La position d'attente du mannequin au fond de l'eau est indifférente ;

— Le mannequin doit être de modèle réglementaire, c'est-à-dire d'un poids de 1,5 kg à une profondeur d'un mètre.

Pour être déclaré apte, le candidat doit réaliser **l'épreuve en moins de 4 minutes et 20 secondes inclus**, dans les conditions prescrites ci-dessus.

Un délai minimum de 10 minutes de récupération doit être laissé au candidat avant de prendre part à une autre épreuve.

Epreuve 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.

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

Epreuve n° 4 : Elle consiste en un questionnaire à choix multiple (QCM) d'une durée maximale de 45 minutes durant lequel les questions posées doivent permettre d'appréhender les connaissances du candidat dans les domaines réglementaires et pratiques, faisant l'objet de diverses réglementations édictées par plusieurs départements ministériels.
Le QCM est composé d'un ensemble de quarante items portant sur les domaines suivants :
— Secourisme ;
— Aspects juridiques et réglementaires concernant la sécurité et le sauvetage aquatique ;
— Textes sur l'organisation et la sécurité des lieux de baignade ;
— Signalisation d'un poste de secours ;
— Signalisation des aides et matérialisation des lieux de baignade ;
— Balisage ;
— Règlements sur la conduite des embarcations et la pratique des sports nautiques et subaquatiques dans la zone littorale ;
— Organisation des secours ;
— Dispositions matérielles d'organisation et d'activation des postes de secours ;
— Mise en œuvre des moyens d'alerte ;
— Connaissance et diffusion des informations météorologiques ;
— Observations du champ de surveillance, diffusion des incidents, modalités d'alerte du poste de secours ;
— Connaissance de l'organisation des structures publiques de secours, conduite à tenir en cas d'accident ;
— Mesures conservatoires ;
— Premiers soins d'urgence ;
— Alerte des secours publics ;
— Mise en œuvre de moyens supplémentaires de secours.
Chaque item, formulé sous forme de question ou de propositions, est accompagné de trois à cinq

réponses, dont une au moins est juste.
La réponse est considérée comme correcte, dès lors que le candidat a choisi les seules bonnes réponses à la question posée.
La réponse est considérée comme fausse lorsqu'elle est incorrecte ou incomplète ou en l'absence de réponse de la part du candidat.
Pour chaque réponse correcte, un point est attribué. Pour chaque réponse fausse, aucun point n'est attribué ou retiré.

La notation se fait sur un total de quarante points.

Pour être déclaré apte, le candidat doit avoir obtenu une note supérieure ou égale à 30.

QCM BNSSA ENTRAINEMENT

http://www.nageur-sauveteur.com/BNSSA/qcm-bnssa.php

8- Epreuve de vérification du maintien des acquis pour la validation du BNSSA: Selon l'article 10 de l'arrêté du 22 juin 2011 modifiant l'arrêté du 23 janvier 1979 fixant les modalités de délivrance du brevet national de sécurité et sauvetage aquatique qui souhaite prolonger la validité de son diplôme est soumis, tous les cinq ans, à une vérification de maintien des acquis, comprenant les seules épreuves N°1 et N°3 mentionnées ci-dessus.

Pour être déclaré apte, le candidat doit réaliser l'ensemble de l'épreuve. Les épreuves sont éliminatoires et non cotées, portant la mention apte ou inapte.

9- Inscription à l'examen: **L'inscription à la formation ne vous inscrit pas d'office à l'examen.** Le dossier d'inscription à l'examen vous sera donné le mardi 7 mars 2023. Remettre le dossier complet d'inscription à l'examen **le mardi 4 avril 2022** dernier délais auprès de Sébastien Andrieux

Conditions d'inscriptions à l'examen:

- Remplir et donnez le dossier d'inscription à l'examen au centre de formation
- Détenir le PSE 1 et ou sa révision
- Être âgé d'au moins 17 ans le jour de l'examen (diplôme remis à 18 ans)

DEVIS DE LA FORMATION INITIALE

COTISATION GROUPE SAUVETAGE	**OBLIGATOIRE** A PAYER PAR CHEQUE (ordre CNC ALES)	215€
Formation PSE 1	A PAYER PAR CHEQUE (ordre SAVOIR SECOURIR)	200€
Formation continue PSE 1 si titulaire du PSE 1	A PAYER PAR CHEQUE (ordre SAVOIR SECOURIR)	60€
Frais de formation pour BNSSA	**OBLIGATOIRE** **Faire deux chèques**: 1 de 30€ (ordre FNMNS) et un de 45€ (ordre FNMNS 30)	75€
Frais de formation pour révision BNSSA	**OBLIGATOIRE** A PAYER PAR CHEQUE 60€ 1 de 30€ ordre FNMNS 30 et 1 de 30€ ordre FNMNS	60€

Le stagiaire devra remettre tous les chèques en début de saison sportive.
Soit: -1 chèque de 215€ à l'ordre du CNC ALES

- 1 chèque de 200€ à l'ordre de SAVOIR SECOURIR si il n'est pas titulaire du PSE 1 ou un chèque de 60€ si il est titulaire du PSE1
- 1 chèque de 30€ à l'ordre de la FNMNS
- 1 chèque de 45€ à l'ordre de la FNMNS 30 ou de 30€ pour les candidats à la révision BNSSA

Tous les paiements devront nous être remis a l'issu du cours suivant le test de sélection.

Les inscriptions se font en ligne, aucun document papier ne sera accepté.

Certificat Médical Annuel Préalable
à la Pratique des Sports en Compétition

Je soussigné, Docteur……..

Certifie avoir examiné ……..
Membre du Cercle Nautique des Cévennes Alès affilié à la Fédération Française de Natation et n'avoir pas constaté, à la date de ce jour, de signes cliniques, apparents contre indiquant la pratique des sports suivants en compétition : de la Natation, Plongeon, Sauvetage et Water-polo.

Fait à …… le ……

Cachet et Signature du Médecin

Important et Obligatoire :
A remettre avant votre 1ère séance de travail ou d'entraînement à vos entraîneurs.