

# CONTENUS DE FORMATION

## ❖ EPREUVE DU BNSSA

### Test technique de sauvetage - EPREUVE n°1

Elle consiste en un **parcours 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 2 mètres 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 ; 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 devant avoir les voies aériennes dégagées, la face de son visage se trouve au dessus du niveau de l'eau.
- ✓ Ce parcours doit être accompli **en moins de 2 minutes 40 secondes**. A chaque virage, le candidat doit toucher la paroi verticale du bassin ou un repère matérialisé. Il ne doit pas reprendre pied mais il 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.
- ✓ **3 minutes, lors de la vérification de maintien des acquis.**

*Le port d'une combinaison, de lunettes de piscine, de masque, de pince nez ou de tout autre matériel n'est pas autorisé.*

### CONTENUS DE FORMATION :

- Approche mentale de l'apnée,
- Préparation physiologique avant et durant les apnées,
- Crawl (travail de glisse et de récupération),
- Immersion en "canard", (*trajectoire et économie des mouvements*)
- Apprentissage de la brasse décomposée, ondulation,
- Equilibration des tympons suivant la profondeur (*manœuvre de valsalva*), poumon ballast, phénomène d'aspiration en nageant au fond du bassin.
-

## Test technique de sauvetage - EPREUVE n°2

Elle consiste en un parcours de **sauvetage avec palmes, masque et tubas, en continu de 250 mètres**, en bassin de natation :

- le départ est donné par un coup de sifflet. Le candidat effectue une épreuve de sauvetage **en moins de 4 minutes 20 secondes** sur une distance totale de 250 mètres ;  
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 et à une profondeur comprise entre 2 mètres 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 du 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.

### CONTENUS DE FORMATION :

- Choix d'une paire de palmes adaptée aux différentes utilisations (*sauvetage, plongée s/s marine, chasse, body surf...*),
- Initiation et perfectionnement au palmage (*ventral, costal, dorsal, ondulation*),
- Choix d'un tuba, adaptée aux différentes utilisations (*frontal/costal, diamètre, valve d'évacuation...*),
- Nage et respiration avec un tuba, être capable de le vider,
- Choix d'un masque adapté à l'utilisation, entretien, réglage, être capable de vider le masque s/s l'eau,
- Les entrées dans l'eau avec P.M.T.,
- Les virages avec palmes,
- Gestion du crawl avec palmes
  - Prises de remorquage, adaptation au remorquage avec palmes,
  - Sauvetage avec palmes.

## Test technique de sauvetage - EPREUVE n° 3

Elle consiste à **porter secours à une personne en milieu aquatique** en assurant le sauvetage d'une personne qui simule une situation de détresse et se situe à **15 mètres au moins et 25 mètres au plus du bord** :

- *la victime saisit le sauveteur de face ; après s'être dégagé, le sauveteur transporte la victime vers le bord en sécurité tout en la rassurant ;*
  - *le sauveteur sort la victime de l'eau sans utiliser les échelles ou tout autre moyen matériel ;*
  - *après avoir sécurisé la victime, le sauveteur effectue une **vérification des fonctions vitales**, puis **il explique succinctement la démarche qu'il compte mettre en œuvre pour assurer le secours à la victime.***
- ✓ *Le candidat effectue l'épreuve en short et tee-shirt.*
- ✓ Le port de combinaison, de lunettes de piscine, de masque, de pince nez ou de tout autre matériel n'est pas autorisé.

### CONTENUS DE FORMATION :

- Remorquage mannequin, mais également de personne,
- Apprentissage, perfectionnement du rétro pédalage et du ciseau de jambes, (sustentation, en déplacement latéral, ventral, dorsal), recherche d'efficacité, travail d'appui de la main libre,
- Prises de remorquage
  - ☞ 2 mains s/s les aisselles
  - ☞ 1 main s/s l'aisselle, l'autre effectuant des balayages
  - ☞ 1 main tenant la nuque, l'autre effectuant des balayages
  - ☞ 1 main tenant la nuque, 1 main sur le front

## ❖ FORMATION COMPLEMENTAIRE

### NATATION

#### CONTENUS DE FORMATION :

- Les entrées dans l'eau,
- Perfectionnement des styles de nages (*crawl, brasse, dos crawlé, papillon*),
- Recherche d'efficacité et de rendement dans les styles de nages,
- Connaissance des propriétés physique de l'eau (*Archimède, la pesanteur, densité de son corps, flottabilité, hydrodynamisme...*),
- Les virages, et les reprises de nages,
- Le crawl du sauveteur (*nage d'approche*),
- Enchaînements d'épreuves.

# SAUVETAGE en PISCINE

## CONTENUS DE FORMATION :

- Apprentissage des prises de dégagements (*hors de l'eau et dans l'eau*),
  - ☞ Au cou (*par-devant et par derrière*),
  - ☞ Au poignet (*avec une main, deux mains*),
  - ☞ Aux deux poignets,
  - ☞ Ceinture par-devant et par derrière (*bras bloqués et non bloqués*),
  - ☞ Prise à une jambe et aux deux jambes,
- Adaptation face à une victime qui se débat,
- Sauvetage avec et sans palmes,
- Sauvetage avec matériel (*perche, objets flottants, tube de sauvetage, gilet de flottaison...*),
- Les sorties de l'eau en piscine ventrale & dorsale (*adaptation aux différentes configurations des bassins*), seul, à plusieurs, avec un plan dur (*back-strap*),
- Immobilisation d'une victime avec suspicion d'une lésion du rachis (*collier cervical + back-strap*),
- Enchaînements de scénario,
- Alerte et l'évacuation en piscine,
- Secourisme en piscine,
- Connaissance et application du POSS.

# SAUVETAGE en MILIEU NATUREL / SSA Eaux intérieures

## CONTENUS DE FORMATION :

- Travail en équipe des sauveteurs,
- Utilisation de moyens de surveillance radio (*VHF*), jumelle,
- Alerte en milieu naturel,
- Nage en milieu naturel (*équipement pour se protéger du froid, manque de visibilité, prise de repère, gestion du stress*),
- Apnée et recherche de personne avec peu de visibilité,
- Entrées et sorties de l'eau (*seul & à plusieurs, adaptation au terrain*),
- Sauvetage avec bouée tube,
- Sauvetage en équipe au filin (*avec ou sans gilet de flottaison*),
- Sauvetage avec support flottant (*paddle-board*),
- Assistance avec embarcation (*zodiac, marine-jet*),
- Techniques d'immobilisation et de relevage,
- Secourisme en équipe,
- Sauvetage, et prise en charge médicalisée (*Pompier, SMUR*),
- Scénario complet de sauvetage (*sauvetage aquatique, réanimation, évacuation*),
- Plan de secours en milieu naturel,