

# La Vague

centre aquatique de moyenne communauté



MAYENNE  
communauté

# JETTE-TOI À L'EAU

TEST LE SAMEDI 13  
JANVIER 2024

FORMATION DE  
JANVIER À AVRIL

Brevet National de Sécurité et de  
Sauvetage Aquatique (BNSSA)

et deviens nageur-sauveteur

En savoir plus :



Inscription :  
[phoudayer@outlook.fr](mailto:phoudayer@outlook.fr)  
06.74.32.25.29

Renseignement à la Vague au 09.82.99.09.84



## Le métier de nageur sauveteur



## La surveillance des différents types de baignades :



Il existe différents types de baignades à surveiller en tant que Nageur Sauveteur (H/F).

### Mon rôle est de :

Prévenir les usagers par une information explicite des risques lors de la baignade, et des conditions météorologiques permettant ou non la baignade.

 Surveiller la zone de baignade, en observant les comportements des individus, et en essayant d'anticiper les dérives afin d'intervenir au plus vite.

 Intervenir rapidement et efficacement dans les cas de noyade, sans mettre en danger sa vie ni celle des autres.

Les baignades aménagées d'accès gratuit : la surveillance des baignades ouvertes au public gratuitement, comme les étendues d'eau naturelle (bord de mer, plan d'eau intérieur, lac, rivière ou base de loisirs) sur le domaine public. 

Les établissements d'accès payants ouverts au public : la baignade doit être surveillée d'une façon constante pendant les heures d'ouverture au public (piscine, camping, thalasso ... ). 

# Les épreuves de l'examen du BNSSA

## Épreuve n° 1 Chronométrée 2'40

### PARCOURS DE SAUVETAGE AQUATIQUE - 100 M

- ➔ Départ du bord du bassin ou d'un plot, suivi de 25 m de nage libre en surface
- ➔ Réaliser deux parcours de 25 m, dont 15 m en immersion complète sans prendre appui sur un trajet défini
- ➔ Plonger « en canard » et rechercher le mannequin qui repose entre 1,80 m et 3,70 m de profondeur
- ➔ Remonter le mannequin en surface et le remorquer sur 25 m visage hors de l'eau

## Épreuve n° 2 Chronométrée 4'20

### PARCOURS DE SAUVETAGE EN CONTINU DE 250 M AVEC PALMES, MASQUE ET TUBA

- ➔ Au départ de l'épreuve, s'équiper dans ou hors de l'eau
- ➔ Réaliser un parcours de 200 m avec palmes, masque et tuba en touchant le mur à chaque virage
- ➔ À la fin du parcours, immersion pour rechercher le mannequin qui repose entre 1,80 m et 3,70 m de profondeur.

## Épreuve n° 3

### SECOURS À VICTIME EN MILIEU AQUATIQUE

- ➔ Sauvetage d'une personne qui simule une situation de détresse se situant entre 15 m et 25 m du bord
- ➔ Contôler la victime puis la transporter jusqu'au bord en sécurité, la rassurer pendant le parcours
- ➔ Sortir la victime de l'eau sans utiliser les échelles, ou tout autre moyen matériel
- ➔ Après avoir sécurisé la victime, vérifier ses fonctions vitales et expliquer rapidement la démarche

## Épreuve n° 4 Chronométrée 45'

### LE QUESTIONNAIRE À CHOIX MULTIPLES (QCM)

- ➔ Les questions posées permettent d'évaluer les connaissances du candidat dans les domaines réglementaires et pratiques.

# FORMATION BNSSA MAYENNE

LIEU : Centre aquatique La Vague

TEST DE SÉLECTION : Samedi 13 janvier 2024

## PÉRIODE DE JANVIER A AVRIL 2024 :

- ➔ Vacances d'hiver du 4 au 8 mars 2024
- ➔ PSE1 Premiers secours en équipe de niveau 1
- ➔ Réglementation liée au métier de BNSSA
- ➔ Préparation physique natation, sauvetage, prise de dégagements
- ➔ Les samedis de 13h à 14h30

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
S. 20	S. 03	S. 16	S. 6
S. 27	S. 10	S. 23	S. 13
	S. 17	S. 30	S. 20
	S. 24		

- ➔ Vacances d'Avril du lundi 22 au 26 avril 2024
  - . Révision réglementaire, préparation physique du lundi au jeudi
  - . Vendredi 26 avril 2024 : Examen

## TARIF DE LA FORMATION :

**550 €** par stagiaire

Mayenne Communauté prend en charge 4 bourses par an pour les jeunes du territoire. Participation jusqu'à 400 €.

Aide possible du Conseil Départemental à hauteur de **200 €** (formulaire à remplir sur le site lamayenne.fr)

## INSCRIPTIONS

Retrait des dossiers

À partir du 1<sup>er</sup> septembre 2023 sur le site AMSS72 ou auprès de l'adresse mail suivante : [phoudayer@outlook.fr](mailto:phoudayer@outlook.fr)  
ou au : 06-74-32-25-29

Retour des dossiers au plus tard le 16/12/ 2023

Référénts de la formation

Association AMSS 72 et 53  
Philippe HOUDAYER - [phoudayer@outlook.fr](mailto:phoudayer@outlook.fr)  
Mehdi MIRA - [mehdi.mira53@gmail.com](mailto:mehdi.mira53@gmail.com)  
06-74-32-25-29