

JETTE-TOI À L'EAU

TEST DE SÉLECTION :
22 ET 25 NOVEMBRE

FORMATION DE
DÉC. 2025 À AVRIL 2026

Brevet National de Sécurité et de
Sauvetage Aquatique (BNSSA)

et deviens nageur-sauveteur



En savoir plus



S'inscrire

Florentin Boursault, La Vague
florentin.boursault@mayennecommunaute.fr
09.82.99.09.84

Kévin Gloaguen, Union Départementale des
Sapeurs Pompiers / 06.76.29.57.78 /
secourisme@udsp53.fr
<https://unions-pompiers.fr>



Le métier de nageur sauveteur



La surveillance des différents types de baignades :



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.

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

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 22 et mardi 25 novembre

PÉRIODE DE DÉCEMBRE 2025 À AVRIL 2026 :

- ➡ Vacances de Noël : du 29 décembre 2025 au 2 janvier 2026
- ➡ Vacances d'hiver : du 23 au 27 février 2026 : PSE1 Premiers secours en équipe de niveau 1
- ➡ Vacances de printemps : du 20 au 24 avril 2026
- ➡ Entraînement les mardis à partir du 2 décembre (apnée, sauvetage, prise de dégagement),
- ➡ Stage aux vacances de Noël et de printemps (réglementation liée au métier de BNSSA, préparation physique natation)

- ➡ Semaine BNSSA du 20 au 24 avril 2026
- ➡ Examen le vendredi 24 avril 2026

TARIF DE LA FORMATION :

600 € 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 **250 €** (formulaire à remplir sur le site lamayenne.fr)

INSCRIPTIONS

Référents de la formation



Inscription via
ce QR Code

Florentin Boursault, La Vague
florentin.boursault@mayennecommunaute.fr
09.82.99.09.84

Kévin Gloaguen, Union Départementale
des Sapeurs Pompiers / 06.76.29.57.78 /
secourisme@udsp53.fr
<https://unions-pompiers.fr>