

B.N.S.S.A

Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique

Formation courte – Surveillant Aquatique

Le centre FFSS 59 de Cambrai organise en partenariat avec la Ligue Hauts de France de Triathlon et le Club des Nageurs Cambrésiens, une formation pour l'obtention du Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique (BNSSA).

- La particularité de cette formation réside dans son format condensé et très court dans sa durée car elle se déroule en 7 jours pleins qui comprend l'accueil, le PSE1, la réglementation, les entraînements aquatiques et l'examen.
- La formation se déroule du lundi 04 mars au dimanche 10 mars 2024.
- Les inscriptions s'effectuent par l'intermédiaire du site du CNCA - www.cnca.club
- Cette formation est réservée aux nageurs expérimentés, ayant d'ores et déjà de grandes notions de natation avec Palmes Masque et Tuba (PMT) ainsi qu'une bonne pratique de la nage en rétro-pédalage.

Exemple de la ventilation des heures de la formation (non définitif à ce jour)

		08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00
Lundi	4-mars			Accueil Présentation	Evaluation Natation (2h30)						Pause méridienne	Réglementation B.N.S.S.A			P	Réglementation B.N.S.S.A			Entraînement Natation (2h00)				
Mardi	5-mars	Formation PSE1 (4h30)								Pause méridienne	Formation PSE1 (3h30)						Entraînement Natation (2h00)						
Mercredi	6-mars	Formation PSE1 (4h30)								Pause méridienne	Formation PSE1 (3h30)						P	Formation PSE1 (1h30)					
Jeudi	7-mars	Formation PSE1 (4h30)								Pause méridienne	Formation PSE1 (3h30)						Entraînement Natation (2h00)						
Vendredi	8-mars	Formation PSE1 (4h30)								Pause méridienne	Formation PSE1 (3h30)						P	Formation PSE1 (1h30)					
Samedi	9-mars	Entraînement Natation (2h00)			Réglementation B.N.S.S.A						Pause méridienne	Réglementation B.N.S.S.A			P	Réglementation B.N.S.S.A			Entraînement Natation (2h00)				
Dimanche	10-mars	Entraînement Natation (1h30)			Réglementation B.N.S.S.A						Pause méridienne	Examen B.N.S.S.A											

Le titulaire du BNSSA peut travailler, en assurant des missions de surveillance et de sauvetage, dans les lieux de baignades d'accès gratuits et aménagés (mer, lacs) ainsi que dans les établissements à accès payant (piscines).

Objectifs de la formation

La formation au BNSSA - Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique vous permet de devenir nageur sauveteur et ainsi assurer la surveillance et la sécurité des baigneurs sur les plages, les piscines et tous types de plans d'eau.

Cette qualification permet au sauveteur de mettre en application ses compétences dans la surveillance, le sauvetage et le secourisme lors des baignades sur les plages, les piscine publiques et privées.

Lors de sa surveillance le BNSSA sera capable de prévenir les dangers, de surveiller les activités dans un milieu aquatique, d'assurer sa propre sécurité et celle des utilisateurs tout en mettant en œuvre une conduite appropriée face à une situation d'accident et/ou à une détresse physique.

Contenu de la formation

- Une préparation physique en piscine, pour la préparation aux épreuves :
 - ▶ Parcours de sauvetage combiné sur 100 m.
 - ▶ Parcours de sauvetage avec palmes, masque et tuba sur 250 m.
 - ▶ Assistance à personne en difficulté.
- Apprentissage des techniques opérationnelles de sauvetage.
- Une préparation théorique à la dernière épreuve du QCM réglementaire de 40 questions en maximum 45 minutes :
 - ▶ Réglementation des baignades.
 - ▶ L'organisation et la surveillance de la baignade.
 - ▶ Reconnaître un nageur en difficulté et lui porter assistance.
 - ▶ Mettre en œuvre les gestes de premiers secours adaptés.
 - ▶ Connaissance des activités nautiques.
 - ▶ Sensibilisation au milieu aquatique et à son respect.

Informations pratiques

Prérequis :

- Avoir 17 ans révolu lors du passage de l'examen, fixé le dimanche 10/03/2024.
- Réussir les tests physiques d'entrée, fixés le lundi 04/03/2024.
 - 200 m PMT en 3'30''
 - 100 m sauvetage combiné en 2'50'' (25m nage libre ; 2 x 12 m apnée ; 25 m rétro)

Durée : sur une base de 60 heures et 7 jours pleins

- Préparation physique = 14 heures.
- Règlementation = 11 heures.
- PSE 1 = 35 heures

Tarifs :

- Public : 600 € / Formation + 60 € / Frais de dossier = **660 €**

Inscription :

- Via le site du club CNCA : www.cnca.club
- Et son site d'inscription en ligne via "Mon Club" : <https://cnca.monclub.app/subscription>

Matériels :

- Palmes, masque et tuba adaptés à sa morphologie.

Textes officiels :

- Arrêté du 6 octobre 2019 modifiant l'arrêté du 23 janvier 1979 fixant les modalités de délivrance du brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique.

Maintien des acquis :

- Pour conserver sa validité, le diplôme BNSSA doit être renouvelée tous les 5 ans afin de maintenir ses compétences et ses connaissances à jour.
- Attention, la formation continue (recyclage) PSE1 est indépendante du recyclage BNSSA. Un maintien des acquis, pour conserver la validité du diplôme, est obligatoire tous les ans.

Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme FFSS Nord

DOSSIER INSCRIPTION BNSSA - FORMATION INITIALE

CENTRE FFSS DE CAMBRAI

(ECRIRE EN LETTRES CAPITALES)

NOM : PRENOM :

DATE DE NAISSANCE : / / LIEU DE NAISSANCE :

N° DEPARTEMENT : NATIONALITE :

ADRESSE E MAIL :@.....

TELEPHONE :

ADRESSE - RUE :

CP : COMMUNE :

POUR LES LICENCIÉS F.F.TRI. :

NMR DE LICENCE : CLUB :

TAILLE T SHIRT (S, M, L, XL, XXL etc..) : TAILLE SHORT : (S, M, L, XL, XXL etc..) :

(Attention les tenues tailles petites)

PIECES A FOURNIR AVEC CE DOCUMENT :

- Copie recto verso de la carte nationale d'identité ou passeport
- Certificat médical de moins de 3 mois à la date de l'examen (date limite : 11/12/2023)

Fait à

Renseignements certifiés exacts par :

*(Nom prénom, signature du responsable
pédagogique)*

Le / /

Signature des parents si mineur