Association affiliée à la Fédération Française de Sauvetage et de Secours
N° SIRET : 83882992700022 APE :9499Z
Déclaration d'activité N°W243005466

Programme de Formation Initiale B.N.S.S.A.

SESSION 2024 - 2025
de septembre 2024 à mai 2025

OBJECTIF : Examen final du BNSSA prévu entre janvier et mai 2025
Les dates sont fixées par l'association PSS24.

La formation se compose de trois matières principales :

1. Activités aquatiques et de sauvetage :
   - Lieu de l'activité
   - Dates et horaires (hors vacances scolaires et stages)
   - Les différentes activités aquatiques et de sauvetage
   - Volume horaire global
   - Évaluations
   - Moyens pédagogiques
   - L'encadrement pédagogique

2. Règlementation du BNSSA
   - Lieu de l'activité
   - Dates et horaires (stage)
   - Les différents modules
   - Volume horaire global
   - Moyens pédagogiques
   - L'encadrement pédagogique

3. Premiers secours en équipe de niveau 1 (mention : secouriste)
   - Lieu de l'activité
   - Dates et horaires (stage)
   - Les différents compétences de la formation
   - Volume horaire global
   - Moyens pédagogiques
   - L'encadrement pédagogique

Association affiliée à la Fédération Française de Sauvetage et de Secours
N° SIRET : 83882992700022 APE :9499Z
Déclaration d'activité N°W243005466

1. Activités aquatiques et de sauvetage

Lieu de l'activité : Piscine Bertran de Born
Boulevard Lakanal
24000 Périgueux

Dates et horaires d'entraînement et de perfectionnement :

- Hors vacances scolaires

  - ✓ Tous les samedis de 11h30 à 13h30 / Lignes 4,5 et 6
  - ✓ Soit 1 séance par semaine (environ 64 heures d'entraînement et apprentissage des techniques de sauvetage)

- Pendant les vacances scolaires

A déterminer

Les épreuves du BNSSA :

Épreuve 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.

Épreuve 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.

Épreuve 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 ;

<u>Les séances d'entrainement :</u>

La Natation / Apprentissage des techniques et entraînement.

- ✓ Explications détaillées de l'épreuve (limites matérialisées en sus aquatique (lignes d'eau) et en subaquatiques (balises lestées).
- ✓ Apprentissage d'une nage ventrale « le crawl » par des éducatifs.
- ✓ Perfectionnement entraînements individualisés en améliorant les techniques de nage et amélioration de la vitesse de nage.

Objectifs à atteindre : Épreuve en rapport avec le temps demandé.

Les Épreuves des apnées / Apprentissage et entraînement.

- ✓ Explications détaillées de l'épreuve (limites matérialisées en sus aquatique (lignes d'eau) et en subaquatique (balises lestées).
- ✓ Notions physiques et physiologiques sur la nage en subaquatique (contraintes pulmonaires, poussées hydrauliques et résistances hydrodynamiques).
- ✓ Perfectionnement et préparation mentale lors des entraînements prévus.

Objectifs à atteindre : exécuter le parcours en subaquatique dans les temps déterminés.

Nage avec palmes, masque et tuba / Apprentissage et entraînement.

- ✓ Evaluations (début de la session et ensuite tous les deux mois)
- ✓ Explications sur l'emploi optimal du matériel entraînement
- ✓ Perfectionnement (gestion de la distance et de l'allure).
- ✓ Explications des différentes phases de l'épreuve par des démonstrations pratiques.

Objectifs à atteindre : Cette épreuve doit être effectuée dans les temps impartis.

Mannequin / Apprentissage et entraînement.

- ✓ Explications des différentes phases de l'épreuve (plongeon, nage d'approche, plongeon de recherche dit « canard », prise du mannequin et différentes techniques de remorquages).
- ✓ Démonstrations pratiques hors et dans l'eau et perfectionnement lors des entraînements prévus.

Objectifs à atteindre : Cette épreuve doit être effectuée dans les temps impartis.

Actions du sauveteur sur le noyé / Apprentissage des techniques et entraînement :

- ✓ Explications orales puis mise en situation hors et dans l'eau.
- ✓ Perfectionnement lors des entraînements.

Objectifs à atteindre : Évaluation de l'aisance du candidat dans l'eau.

Les évaluations pendants la formation :

3 évaluations en décembre, janvier et mars. Les stagiaires sont mis en condition d'examen et doivent effectuer toutes les épreuves aquatiques sanctionnées par un chronométrage comme prévu à l'examen. Ces évaluations sont mises en place pour que les candidats apprennent à contrôler leur stress lors de l'examen final.

Moyens pédagogiques :

Entraînement piscine : au moins 2 lignes d'eau sont réservées par l'association. Explications hors et dans l'eau de la technique de nage, apprentissage, et perfectionnement lors de chaque entraînement (matériel utilisé: planche de natation, plaquettes et pull-boy, palmes-masque-tuba, mannequin)

Encadrement pédagogique :

3 titulaires du Brevet d'État d'Éducateur Sportif des Activités de la Natation :

- ➢ Loane Rivet
  Formateur aux Premiers Secours

- ➢ Yannick RIVET
  Formateur aux Premiers Secours

- ✓ Marc MASSOUBRE
  Formateur aux Premiers Secours

1 titulaire du Brevet National de Sécurité et Sauvetage Aquatique :

- ➢ Cyril LAMBERT
  Formateur de Formateurs et Concepteur d'Encadrement et d'Action de Formations

2. Règlementation du BNSSA

Lieu de l'activité : Piscine Bertran de Born
Boulevard Lakanal
24000 Périgueux

Dates et horaires :

- ✓ Cours de réglementation et révision QCM :
- ✓ Cours en visioconférence

Le volume horaire nécessaire à l'étude de ce programme de la réglementation du BNSSA est de **10 heures minimum**…
Un fascicule de réglementation BNSSA est remis au stagiaire.
Les dates ont la possibilité d'être modifiées en fonction de la progression des stagiaires.

Les différents modules de la règlementation :

1° Partie :

Aspects Réglementaires :

- Les Textes généraux sur l'examen du BNSSA
- Les Domaines de compétence
- Les Obligations du maire
- Les Catégories de baignade
- Les Signalisations des lieux de baignades
- Le Balisage en bordure de littoral
- Le Poste de secours
- Le Matériel des sauveteurs
- Les Titres de navigation
- Les Catégories de navigation
- Les Baignades en centre de vacances et de loisirs
- La Surveillance sanitaire des eaux de baignades

2° Partie :

Organisation des Secours :

- Les Secours en France
- Le P.O.S.S.
- Météo – Piscine
- Les Informations météorologiques
- Les Dispositions matériel d'organisation en piscine

3° Partie:

Conduite à tenir en cas d'accident :

- L'Activation d'un poste de secours
- La Surveillance et la prévention
- Les Intervention à la plage
- Les Relations humaines
- La Plongeon et la nage d'approche
- Le Plongeon canard et la recherche de victime
- Les Saisies de la victime, les prises de dégagement
- Le Remorquage
- Les Sorties de l'eau
- La Prévention des accidents de la baignade

4° Partie :

Responsabilité pénale du sauveteur.

5° Partie :

Organisation des secours :

Protocoles Opérationnels d'Interventions :

- L'embarcation et le Scooter des mers
- Le Filin
- La Planche de sauvetage
- La Bouée tube
- L'Hélicoptère

Principaux Risques Liés à la Plage et à la Baignade :

- La Noyade
- Les Morsures et les piqures
- Les Baines / Bâches / Courants
- Les Accidents de Plongée et de scaphandres

Un contrôle de présence sera mis en place à chaque séance (feuille de présence à émarger).

Les moyens pédagogiques :

- ✓ PC portable, Vidéoprojecteur, Écran,
- ✓ Cours sur support Powerpoint,
- ✓ Photocopies de textes : lois, arrêtés, circulaires…
- ✓ Livret BNSSA
- ✓ Divers documents : test QCM…
- ✓ Plateforme de visioconférence (ZOOM)

Association affiliée à la Fédération Française de Sauvetage et de Secours
N° SIRET : 83882992700022 APE :9499Z
Déclaration d'activité N°W243005466

3. Premiers Secours en Équipe de niveau 1 (Le secouriste)

https://www.perigord-sauvetage-secourisme24.com/fi-pse1

Lieu de l'activité : *à déterminer*

Dates et horaires :

Du vendredi au dimanche à définir de octobre à novembre
Exemple d'horaires :
Vendredi de 18h à 21h
Samedi et dimanche de 8h30 à 12h30 et de13h30 à 17h30 »

Programme et contenu :

- Le secouriste - La chaîne des secours - La sécurité
- L'alerte
- L'obstruction brutale des voies aériennes
- Les hémorragies externes
- L'inconscience
- L'arrêt cardio-respiratoire
- L'arrêt cardio-respiratoire avec la défibrillation automatisée externe
- Les détresses vitales
- Les malaises et la maladie
- Les accidents de la peau
- Les traumatismes des os et des articulations
- La surveillance et l'aide au déplacement

Volume horaire global de la formation

Le volume horaire de cette formation est de **35 heures minimum** de face à face pédagogique, conformément aux Recommandations relatives aux premiers secours émis par la Direction Générale de la Sécurité Civile et de la Gestion des Crises.

Les moyens pédagogiques :

- Matériels
  - ✓ Écran, PC portable, Vidéoprojecteur
  - ✓ Référentiels internes de formation et de connaissance FFSS
  - ✓ Cours support « Powerpoint »

- ✓ Matériel nécessaire aux premiers secours (Oxygénothérapie / D.A.E. etc….)
- ✓ Maquillage de mise en situation etc…

L'encadrement pédagogique :

Damien FOURNIER
Formateur de formateurs « Conception et encadrement d'actions de formations »

Cyril LAMBERT
Formateurs de formateurs « Conception et encadrement d'actions de formations »

Yannick RIVET
Formateurs aux Premiers Secours.

Marc MASSOUBRE
Formateurs aux Premiers Secours.

Océane LOPES DE SOUSA
Formateurs aux Premiers Secours.

Loane RIVET
Formateurs aux Premiers Secours

Tom Pignon
Formateurs aux Premiers secours.

Monsieur FOURNIER Damien, Président de l'association « Périgord Sauvetage Secourisme» Agrément préfectoral numéro 24-2019-03-26-001, certifie l'exactitude du programme de formation 2024-2025, sous réserve de nouvelles modifications nationales en cours d'année.