

LA PRÉFORMATION AU BREVET NATIONAL DE SÉCURITÉ ET DE SAUVETAGE AQUATIQUE (BNSSA) POUR LES ÉLÈVES DE 1ÈRE ET DE TERMINALE

PRÉSENTATION DU COURS

Le BNSSA (Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique) est un brevet délivré par le Ministère de l'Intérieur permettant de devenir sauveteur aquatique. Il s'agit de la première étape de formation avant de devenir maître-nageur-sauveteur.

Le sauveteur aquatique participe à la surveillance des espaces de baignade, sous la responsabilité d'un maître-nageur sauveteur ou seul, dans certains cas. Il a également un rôle de prévention et de sensibilisation sur les risques liés à la baignade ainsi que les bonnes pratiques à adopter. La formation est assurée par la Communauté de Communes Châteaubriant-Derval.

PRÉREQUIS

Pour accéder à la formation BNSSA de la Communauté de Communes Châteaubriant-Derval qui se déroule pendant les vacances scolaires les candidats doivent passer un test de sélection :

- 400 mètres Crawl en moins de 8 min.
- 250 mètres en Palmes-Masque et Tuba : 200 mètres Crawl + 50 mètres de remorquage mannequin avec palmes, en moins de 4 min et 50 sec.
- 100 mètres avec : 25 mètres crawl, 2 fois 15 mètres en apnée, et 25 mètres de remorquage mannequin, en moins de 3 min. et 10 sec.
- Sortir du bassin sans l'aide de l'échelle.

Pour permettre aux élèves de 1ère et de Terminale qui n'ont pas le niveau requis d'accéder à cette formation, le CNC propose une mise à niveau/**Prépa BNSSA**.

Cette séance spécifique d'une heure par semaine se déroule le mercredi soir de 19H à 20H pendant une année scolaire.

Les candidats peuvent néanmoins venir aussi aux autres entraînements le reste de la semaine pour continuer à se perfectionner.

OBJECTIFS

Renforcement des techniques de nages : crawl, dos et brasse

Amélioration de l'endurance

Recherche et remorquage du mannequin

Travail progressif de l'apnée

ENCADREMENT

Cette séance est encadrée par Pascal.