

# S.D.I.S. SAVOIE



## STAGE B.N.S.S.A.

L'EXAMEN DU BNSSA  
(APPLICABLE AU 1<sup>ER</sup> JANVIER 2006 SOUS RESERVE D'ABSENCE DE MODIFICATION EN 2006)

### LES EPREUVES ELIMINATOIRES :

**Epreuve des apnées :** trois trajets de quinze mètres chacun en immersion totale, avec un repos de 12 secondes maximum entre chaque apnée. Chaque plongée doit avoir une durée de 20 secondes minimum. Le candidat ne peut ni reprendre pied, ni s'aider d'un support.

**Epreuves du mannequin :** un parcours de 50 mètres dont 25 mètres nage libre départ plongé, suivi de la recherche du mannequin à 2m50 de fond au minimum et 25 mètres de remorquage du mannequin face hors de l'eau. Le temps maximum de cette épreuve est d' 1 minute 20 secondes.

**Epreuve avec palmes, masque et tuba :** 800 mètres avec palmes, masque et tuba en 13 minutes maximum.

**Epreuve de secourisme :** un cas concret sur le programme de la Formation Complémentaire aux Premiers Secours Avec Matériel. Le candidat est jugé selon une grille d'évaluation portant les mentions « apte » ou « inapte ».

### LES EPREUVES NOTEES :

**Epreuve de natation (coefficient 1) :** 200 mètres 2 nages : une ventrale, une dorsale. Départ plongé, les premiers 100 mètres sur le ventre, puis 100 mètres enchaînés sur le dos. Un tableau définit la note en fonction du temps. Pour information, le candidat a 20/20 si son temps est égal ou inférieur à 2 minutes 50 secondes, il a 6/20 si son temps est égal à 4 minutes 25 secondes, la moyenne est à 3 minutes 56 secondes.

**Action du sauveteur sur le noyé (coefficient 2) :** démonstration pratique dans l'eau et technique avec explications orales de la technique d'approche de la victime et des prises de dégagement (en général 3 différentes).

**Epreuve de réglementation et prévention (coefficient 3) :** 3 questions sur les aspects juridiques et réglementaires de la sécurité et du sauvetage aquatique, l'organisation des secours, des structures publiques de secours et la conduite à tenir en cas d'accident.

Le candidat est admis s'il passe avec succès toutes les épreuves éliminatoires et obtient aux épreuves notées au moins 12 de moyenne (72/120), sans aucune note inférieure à 6 sur 20.

### CONDITIONS A REMPLIR POUR ETRE PRESENTE A L'EXAMEN DU BREVET NATIONAL DE SECURITE ET DE SAUVETAGE AQUATIQUE.

- Etre âgé de dix-huit ans à la date de l'examen, ou produire un certificat d'émancipation.
- Etre titulaire :
  - De la formation de base aux premiers secours (BNS ou BNPS ou AFPS)
  - De l'attestation de formation complémentaire de premiers secours avec matériel (AFPCPSAM), Ou du certificat de formation aux activités de premiers secours en équipe (CFAPSE).
- Avoir subi les examens médicaux d'aptitude à la natation, d'acuités auditive et visuelle, dans les conditions fixées par l'arrêté du 26 juin 1991 (modèle du certificat joint au présent dossier).

# 2006

## Recommandations importantes pour la préparation au test de sélection

- ❑ Boire beaucoup d'eau lors de votre entraînement, même en bordure des bassins.
- ❑ Pour les apnées, ne pas oublier de déglutir (ravalé sa salive à chaque fois que l'on veut inspirer). On peut également pendant les apnées lâcher un peu d'air (quelques bulles et déglutir).
- ❑ Choisir des horaires de faible fréquentation du bassin.
- ❑ Vous présenter au Maître Nageur en lui demandant éventuellement de vous aider pour ces épreuves.
- ❑ Ranger le matériel prêté (mannequin...)
- ❑ Demander l'autorisation avant d'utiliser votre matériel Palmes Masque Tuba.
- ❑ Remercier le personnel de la piscine.

**APNEES ATTENTION ! : Il est impératif de se faire surveiller par un Maître Nageur et dans tous les cas ne pas faire d'apnées sans autorisation**

### Entraînement Type

4. Echauffement, au moins ¼ d'heure :

- Alterné 100 mètres nage dorsale, 100 mètres nage ventrale.

Renouveler 4 fois.

Nota : A chaque virage, toucher le mur, ne pas s'arrêter, virage, repartir en coulée ventrale ou dorsale selon la nage pratiquée.

5. Apnée dynamique : **Toujours surveillé par un M.N.S. ou B.N.S.S.A**

- Après 5 minutes de repos, se ventiler profondément (grandes inspirations et expirations), répéter une dizaine de fois à l'air libre.
- Se mettre à l'eau, sur une distance de 50 mètres, effectuer 2 brasses en surface et 5 brasses au fond du bassin en apnée.
- Après 5 minutes de repos, ventiler profondément (grandes inspirations et expirations), répéter une dizaine de fois à l'air libre.

Puis lors des premiers entraînements :

- Partir dans l'eau et effectuer 25 mètres en apnée, 15 secondes de récupération sans s'aider d'un support (bord de bassin ou pied à terre). Effectuer la 2ème, 15 secondes, ensuite la 3ème et dernière apnée.

Puis progressivement au cours des entraînements essayer de réguler votre temps et votre distance de la façon suivante :

- Effectuer 3 apnées de 20 secondes sur une distance de 15 mètres, durée de récupération 12 secondes. Sans s'aider d'un support (bord de bassin ou pied à terre).

6. Le Mannequin : Toujours surveillé par un M.N.S. ou B.E.E.S.A.N.

- Effectuer 50 mètres en nage dorsale (ciseaux ou rétro pédalage) une main sur la poitrine du mannequin. Se situer par rapport à l'épreuve de sauvetage, (bord du bassin, emplacement du mannequin).
- Départ plongée du plot, 25 mètres nage libre, plongeon en canard dans les règles, approche du mannequin lesté et immergé à 2,5 mètres de profondeur, le situer, se placer, se mettre accroupi, pousser violemment sur les jambes en appui au fond du bassin et dans le sens du parcours et effectuer 25 mètres.  
Temps inférieur à 1 minute et 10 secondes.

7. Palmes Masque et Tuba :

- Effectuer 1 000 m avec palmes, masque, tuba. Temps : 15 minutes maximum
- Récupération 100 m en nage dorsale.

8. Natation :

- Départ plongé, 100 mètres en nage ventrale, 100 mètres en nage dorsale.  
Temps : s'approcher des 3 minutes et 20 secondes.

9. Foncier :

- En fin d'exercice vous pouvez faire du foncier (distance) dans la nage de votre choix, sans forcer mais au moins 15 à 30 minutes.

***Bon courage !***

## 1. CALENDRIER

Stage février : DATE LIMITE CANDIDATURE : 08/02/06\*

	DATES	REMARQUE
PRESELECTION	28/01/06	Pour tous les candidats au stage BNSSA
STAGE BNSSA + CFAPSE	Du 18/02/06 au 26/02/06	Pour les candidats non titulaires du CFAPSE
STAGE BNSSA	Du 20/02/06 au 25/02/06	Pour les candidats titulaires du CFAPSE
EXAMEN BNSSA	02/03/06	Sous réserve de confirmation préfecture.
EXAMEN CFAPSE	26/02/06 au soir	Pour les candidats non titulaires du CFAPSE

Stage avril : DATE LIMITE CANDIDATURE : 12/04/06\*

	DATES	REMARQUE
PRESELECTION	25/03/06	Pour tous les candidats au stage BNSSA
STAGE BNSSA + CFAPSE	Du 22/04/06 au 30/04/06	Pour les candidats non titulaires du CFAPSE
STAGE BNSSA	Du 24/04/06 au 29/04/06	Pour les candidats titulaires du CFAPSE
EXAMEN BNSSA	04/05/06	Sous réserve de confirmation préfecture.
EXAMEN CFAPSE	30/04/06 au soir	Pour les candidats non titulaires du CFAPSE

\* Les candidats inscrits après la date de présélection seront retenus sous réserve des places disponibles et du dossier complet. Ils devront joindre en plus à leur dossier une attestation sur l'honneur ou d'un MNS précisant qu'ils sont capables de réaliser les performances indiquées au paragraphe « Présélection ».

### Remarques :

- Le stage BNSSA ou BNSSA + CFAPSE est prévu en pension complète pour tous les stagiaires quel que soit leur lieu d'habitation (certains cours ayant lieu en soirée).
- Les candidats au stage BNSSA déjà titulaires de l'Attestation de Formation aux Premiers Secours Avec Matériel (A.F.C.P.S.A.M.) devront suivre la totalité du stage BNSSA + CFAPSE

## 2. COUT DU STAGE

Le coût du stage varie en fonction de quatre situations : (CHEQUE(S) A L'ORDRE DU TRESOR PUBLIC)

	Situation 1	Situation 2	Situation 3	Situation 4
	<i>NON CFAPSE</i>	<i>NON CFAPSE</i>	<i>CFAPSE</i>	<i>CFAPSE</i>
	<i>Pas de saison SP</i>	<i>Saison SP</i>	<i>Pas de saison SP</i>	<i>Saison SP</i>
<b>CAUTION</b>		174 €		85 €
<b>COÛT DU STAGE</b>	600 €	426 €	342 €	257 €

- Situation 1 : Candidat non titulaire du C.F.A.P.S.E. et ne désirant pas travailler avec les sapeurs-pompiers de la Savoie pendant la saison 2006
- Situation 2 : Candidat non titulaire du C.F.A.P.S.E. et désirant travailler avec les sapeurs-pompiers de la Savoie pendant la saison 2006
- Situation 3 : Candidat titulaire du C.F.A.P.S.E. et ne désirant pas travailler avec les sapeurs-pompiers de la Savoie pendant la saison 2006
- Situation 4 : Candidat titulaire du C.F.A.P.S.E. et désirant travailler avec les sapeurs-pompiers de la Savoie pendant la saison 2006

### Attention :

Les candidatures qui seront retenues pour la saison avec les sapeurs-pompiers sont indépendantes de l'inscription au stage. Les candidatures seront examinées par une commission début mai.

Pour les candidats qui souhaitent travailler avec les sapeurs-pompiers de la Savoie et dont la candidature serait retenue, la facturation définitive sera établie avant la saison et la caution sera restituée en fin de saison.

### **3. PRESELECTION**

Tous les candidats au stage BNSSA et BNSSA+CFAPSE recevront une convocation pour le test de présélection.

Lors de cette demi journée l'organisation, le déroulement du stage et l'examen vous seront présentés. Afin de ne sélectionner que les personnes ayant un niveau suffisant pour suivre l'intégralité de la formation, un test de natation sera effectué. Les épreuves seront les suivantes :

- 400 m PMT en 6'15 maxi (Palmes, Masque et Tuba)
- 100 m (50 ventral + 50 dorsal) en 1'50 maxi
- Apnées 3 x 20 sec statiques - Récupération 10''
- Recherche mannequin à 3 m + Remorquage 25 m

Pour vous aider à préparer ce test, vous trouverez un programme d'entraînement dans ce dossier.

### **4. DOSSIER A CONSTITUER**

**Pour demander un dossier faire un courrier et le faire parvenir soit par la poste, soit par mail en indiquant votre coordonnées complètes (avec téléphone) à**

- **SDIS 73 -Service Renforts Saisonniers – 226, Rue de la Perrodière – 73230 SAINT-ALBAN-LEYSSE**
- [sauvetageaquatique@sdis73.fr](mailto:sauvetageaquatique@sdis73.fr)
  - Fiche de renseignements administratifs
  - Une photo d'identité à coller sur la fiche de renseignements
  - Certificat médical de moins de trois mois
  - Photocopie **RECTO VERSO** de la carte d'identité (en cours de validité)
  - Deux timbres au tarif urgent en vigueur (0.50€)
  - Chèque de paiement du coût du stage : A l'ordre du Trésor Public (Voir tableau)
  - Pour les candidats dans la situation 2 ou 4 : Chèque de caution à l'ordre du Trésor Public (Voir tableau)
  - Photocopies des pièces suivantes :
    - Attestation de Formation aux Premiers Secours (AFPS ou BNPS ou BNS),
    - **Le cas échéant** : (pour les candidats qui possèdent ces diplômes)
      - Attestation de Formation Complémentaire de Premiers Secours Avec Matériel (A.F.C.P.S.A. M.),
      - ou Certificat de Formation aux Activités de Premiers Secours en Equipe (C.F.A.P.S.E.),
      - ou Certificat de Formation aux Activités de Premiers Secours en Milieu Sportif (C.F.A.P.S.M.S.).