

LIVRET DU STAGIAIRE

NOM :

PRENOM :

PSE 1 et BNSSA

CFMN82

LIEU DE FORMATION : Montauban



FORMATION 2024 - 2025

SOMMAIRE

L'organisme de formation



Le CFMN82 :

Le centre de formation du club Montauban Natation82 , association régie par la loi du 1er juillet 1901, dont le siège social est situé Complexe aquatique Ingréo Boulevard Edouard Herriot - 82 000 MONTAUBAN, représentée par son Président M. Valentin BARRAU

Les responsables de formation

Vincent DUC - Référent de votre formation BNSSA et PSE1

MNS, Entraîneur, Référent formation BNSSA,
cfmn82@gmail.com / 06.63.57.87.60

Valentin BARRAU - Président CFMN82 / Référent handicap

MNS, Référent handicap
valentin.barrau@orange.fr / 06.08.71.32.14

Julie QUENOUILLE - Référente du CFMN82, Coordinatrice des formations

MNS, Référente des formations professionnelles et continues, référente administrative
cfmn82@gmail.com / 06.20.48.59.83



Les objectifs du livret du stagiaire

Ce livret est destiné au suivi de votre parcours de votre formation et à la validation de vos éléments de compétences pour l'obtention du Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique (BNSSA) et / ou du diplôme Premier Secours en Equipe de niveau 1 (PSE1).

Il fait le lien entre :

- Vos temps de formation en centre de formation
- Vos temps de formation à distance

Les objectifs principaux de cet outil sont :

- De favoriser une analyse de votre pratique qui conduit à la professionnalisation
- De permettre aux formateurs intervenants dans votre parcours de formation de coordonner leurs interventions
- De positionner ce que vous avez appris au regard de ce qui sera exigé en terme de niveau en fin de formation
- C'est un outil de lisibilité et un guide pour vous et les formateurs, vous pouvez ainsi mieux mesurer votre progression

Cet outil permet, à la fois :

- D'effectuer un bilan de fin de formation afin de faire le point sur vos acquis.
- De réaliser une évaluation de chacun

Le dispositif de formation

- Date de début de formation :
 - ❖ Formations continue : **Septembre 2024**
 - ❖ Formations intensives :
 - **21 octobre 2024**
 - **15 février 2025**
 - **12 avril 2025**
- Date de fin de formation :
 - ❖ Formations continue : **Juin 2025**
 - ❖ Formations intensives :
 - **Décembre 2024**
 - **Mars 2025**
 - **Avril 2025**
- Volume de formation : **75h de formation comprenant pour le PSE1 36h de formation en centre et 4h de formation à distance, pour le BNSSA 20h de formation en centre et 15h de formation à distance**

Site de formation : **Montauban**

Centre de Formation Montauban Natation 82 (VERSION 1 juil. 2024) p2 sur 15



Centre de Formation Montauban Natation 82

Complexe aquatique ingréo Boulevard Edouard Herriot 82000 MONTAUBAN

Julie Quenouille : référente administrative : 06.20.485983

Courriel : cfm82@gmail.com / Site internet : <https://www.mn82.fr>

LES DOMAINES PROFESSIONNELS :

PSE 1

1 – Evoluer dans le cadre juridique applicable à son action de secours et dans le respect des procédures définies par son autorité d'emploi

2 – Assurer une protection immédiate, adaptée et permanente, pour lui-même, la victime et les autres personnes des dangers environnants

3 – Réaliser un bilan et assurer sa transmission aux services appropriés

4 – Réaliser les gestes de premiers secours face à une personne :

- L'obstruction brutale des voies aériennes
- Les hémorragies externes
- L'inconscience
- L'arrêt cardiaque
- 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 noyade

5 – Assister des équipiers secouristes (PSE2), lors de manoeuvres d'immobilisation, de relevage ou de brancardage

6 – Adapter son comportement à la situation ou à l'état de la victime.

BNSSA

1. Des entraînements de natation,
2. L'apprentissage des techniques de sauvetage,
3. La réglementation des baignades,
4. Formation PSE1.

LE PLANNING PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION EN CENTRE

3 formations au choix (1 au minimum, partie bnssa possibilité de participer à plusieurs en cas d'échec à l'examen :

- 1ère formation intensive

Dates	Jours	Horaires	Contenus
26/10/24	J2 PSE1	8h-12h30 / 13h30-18h30	Bilan attitudes et comportement obstructions
27/10/24	J3 PSE1	8h-12h30 / 13h30-18h30	détresse perte de connaissance / arrêt cardiaque
21/10/24	J1 BNSSA	matinée	Des entraînements de natation, L'apprentissage des techniques de sauvetage, Sources du droit / conditions d'emploi / métier à risques / obligations / responsabilités
22/10/24	J2 BNSSA	matinée	Des entraînements de natation, L'apprentissage des techniques de sauvetage, plan de secours / poste de secours / météo / règles et permis de navigations
23/10/24	J3 BNSSA	matinée	Des entraînements de natation, L'apprentissage des techniques de sauvetage, moyens de secours / encadrements activités spécifiques et pêches / loisirs nautiques
24/10/24	J4 BNSSA	matinée	Des entraînements de natation, L'apprentissage des techniques de sauvetage, Signalisation et activation poste de secours
25/11/24	J5 BNSSA	matinée	Des entraînements de natation, L'apprentissage des techniques de sauvetage, Accidents aquatiques
02/11/24	J4 PSE1	8h-12h30 / 13h30-18h30	Malaise Noyade traumatismes
03/11/24	J5 PSE2	8h-12h30 / 13h30-18h30	Aide au relevage QCM

- 2ème formation intensive

Dates	Jours	Horaires	Contenus
15/02/25	J2 PSE1	8h-12h30 / 13h30-18h30	Bilan attitudes et comportement obstructions
16/02/25	J3 PSE1	8h-12h30 / 13h30-18h30	détresse perte de connaissance arrêt cardiaque
17/02/25	J1 BNSSA	en soiree	Des entraînements de natation, L'apprentissage des techniques de sauvetage, Sources du droit / conditions d'emploi / métier à risques / obligations / responsabilités
18/02/25	J2 BNSSA	en soirée	Des entraînements de natation, L'apprentissage des techniques de sauvetage, plan de secours / poste de secours / météo / règles et permis de navigations
19/02/25	J3 BNSSA	en soirée	Des entraînements de natation, L'apprentissage des techniques de sauvetage, moyens de secours / encadrements activités spécifiques et pêches / loisirs nautiques
20/02/25	J4 BNSSA	en soirée	Des entraînements de natation, L'apprentissage des techniques de sauvetage, Signalisation et activation poste de secours
21/02/25	J5 BNSSA	en soirée	Des entraînements de natation, L'apprentissage des techniques de sauvetage, Accidents aquatiques
22/02/25	J4 PSE1	8h-12h30 / 13h30-18h30	Malaise Noyade / traumatismes
23/02/25	J5 PSE2	8h-12h30 / 13h30-18h30	Aide au relevage QCM

- 3ième formation intensive

Dates	Jours	Horaires	Contenus
12/04/25	J2 PSE1	8h-12h30 / 13h30-18h30	Bilan attitudes et comportement / obstructions
13/04/25	J3 PSE1	8h-12h30 / 13h30-18h30	détresse perte de connaissance arrêt cardiaque
14/04/25	J1 BNSSA	en soirée	Des entraînements de natation, L'apprentissage des techniques de sauvetage, Sources du droit / conditions d'emploi / métier à risques / obligations / responsabilités
15/04/25	J2 BNSSA	en soirée	Des entraînements de natation, L'apprentissage des techniques de sauvetage, plan de secours / poste de secours / météo / règles et permis de navigations
16/04/25	J3 BNSSA	en soirée	Des entraînements de natation, L'apprentissage des techniques de sauvetage, moyens de secours / encadrements activités spécifiques et pêches / loisirs nautiques
17/04/25	J4 BNSSA	en soirée	Des entraînements de natation, L'apprentissage des techniques de sauvetage, Signalisation et activation poste de secours
18/04/25	J5 BNSSA	en soirée	Des entraînements de natation, L'apprentissage des techniques de sauvetage, Accidents aquatiques
19/05/25	J4 PSE1	8h-12h30 / 13h30-18h30	Malaise Noyade / traumatismes
20/04/25	J5 PSE2	8h-12h30 / 13h30-18h30	Aide au relevage QCM

Le planning pédagogique de la formation en FOAD

3 formations au choix (1 au minimum) :

- 1ère formation intensive

Dates	Jours	Horaires	Contenus
14/10/24	FOAD BNSSA 1	FOAD (formation à distance)	plan organisation surveillances des piscines POSS (sécurité et surveillance)
15/10/24	FOAD BNSSA 2	FOAD (formation à distance)	Hygiènes des piscines et baignades
16/10/24	FOAD BNSSA 3	FOAD (formation à distance)	moyens de secours encadrement des activités spécifiques loisirs nautiques / pêches
17/10/24	FOAD BNSSA 4	FOAD (formation à distance)	Signalisation des baignades Activation poste de secours
18/10/24	FOAD BNSSA 5	FOAD (formation à distance)	Accidents aquatiques risques expositions
18/10/24	J1 PSE1	FOAD (formation à distance)	Protection et sécurité AEV / risques infectieux / Obstruction

- 2ème formation intensive

Dates	Jours	Horaires	Contenus
10/02/25	FOAD BNSSA 1	FOAD (formation à distance)	plan organisation surveillances des piscines POSS (sécurité et surveillance)
11/02/25	FOAD BNSSA 2	FOAD (formation à distance)	Hygiènes des piscines et baignades
12/02/25	FOAD BNSSA 3	FOAD (formation à distance)	moyens de secours encadrement des activités spécifiques loisirs nautiques / pêches
13/02/25	FOAD BNSSA 4	FOAD (formation à distance)	Signalisation des baignades Activation poste de secours
14/02/25	FOAD BNSSA 5	FOAD (formation à distance)	Accidents aquatiques risques expositions
14/02/25	J1 PSE1	FOAD (formation à distance)	Protection et sécurité AEV / risques infectieux / Obstruction

- 3ième formation intensive

Dates	Jours	Horaires	Contenus
07/04/25	FOAD BNSSA 1	FOAD (formation à distance)	plan organisation surveillances des piscines POSS (sécurité et surveillance)
08/04/25	FOAD BNSSA 2	FOAD (formation à distance)	Hygiènes des piscines et baignades
09/04/25	FOAD BNSSA 3	FOAD (formation à distance)	moyens de secours encadrement des activités spécifiques loisirs nautiques / pêches
10/04/25	FOAD BNSSA 4	FOAD (formation à distance)	Signalisation des baignades Activation poste de secours
11/04/25	FOAD BNSSA 5	FOAD (formation à distance)	Accidents aquatiques risques expositions
11/04/25	J1 PSE1	FOAD (formation à distance)	Protection et sécurité AEV / risques infectieux / Obstruction

Le planning pédagogique des certifications de la formation

Vous devrez valider un examen PSE 1 en fin de formation pour valider le PSE1 et ensuite valider un examen BNSSA après la formation pour valider le BNSSA

Dates	Epreuves	Modalités
03/11/2024	PSE1	QCM secourisme (obtenir 10/20 minimum)
23/02/2025	PSE1	QCM secourisme (obtenir 10/20 minimum)
20/04/2025	PSE1	QCM secourisme (obtenir 10/20 minimum)
14/12/2024	BNSSA	Parcours de sauvetage de 100 m, Parcours de sauvetage de 250 m, Assistance à personne en difficulté, Questionnaire en ligne à choix multiples (obtenir 30/40 minimum)
01/03/2025	BNSSA	Parcours de sauvetage de 100 m, Parcours de sauvetage de 250 m, Assistance à personne en difficulté, Questionnaire en ligne à choix multiples (obtenir 30/40 minimum)
26/04/2025	BNSSA	Parcours de sauvetage de 100 m, Parcours de sauvetage de 250 m, Assistance à personne en difficulté, Questionnaire en ligne à choix multiples (obtenir 30/40 minimum)
21/06/2025	BNSSA	Parcours de sauvetage de 100 m, Parcours de sauvetage de 250 m, Assistance à personne en difficulté, Questionnaire en ligne à choix multiples (obtenir 30/40 minimum)

Le contenu tout au long de la formation

La formation articule son contenu autour des différentes compétences en centre de formation et à distance (75h)

FORMATION EN CENTRE:

Face à face pédagogique pour un volume de **36h de présentiel pour le PSE1**, et de **20h de présentiel pour le BNSSA**.

FORMATION À DISTANCE :

Formation interactive d'après une commande passée par le coordinateur de la formation, cette formation représente un volume total de **4h pour le PSE1** et de **15h pour le BNSSA**.

Le suivi des stagiaires

Dans le cadre de la formation, un entretien à mi-parcours sera réalisé par le responsable pédagogique avec l'ensemble des stagiaires. L'objectif de cet entretien est d'avoir un retour des stagiaires sur : les documents administratifs, les documents pédagogiques, le suivi des présences et des FOAD, répondre aux diverses questions.

Tout au long de la formation, les stagiaires ont également la possibilité d'interpeller le responsable pédagogique par mail, par téléphone, ou via le formulaire en ligne suivante :

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScOI3ChquUDvHnJBuatDbZlazMFifO-xPx-dPPwURjVM3IH8A/viewform>

Détails des épreuves

PSE1

QCM secourisme et réglementation (minimum 10/20)

BNSSA

Parcours de sauvetage de 100m

- ❖ 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.

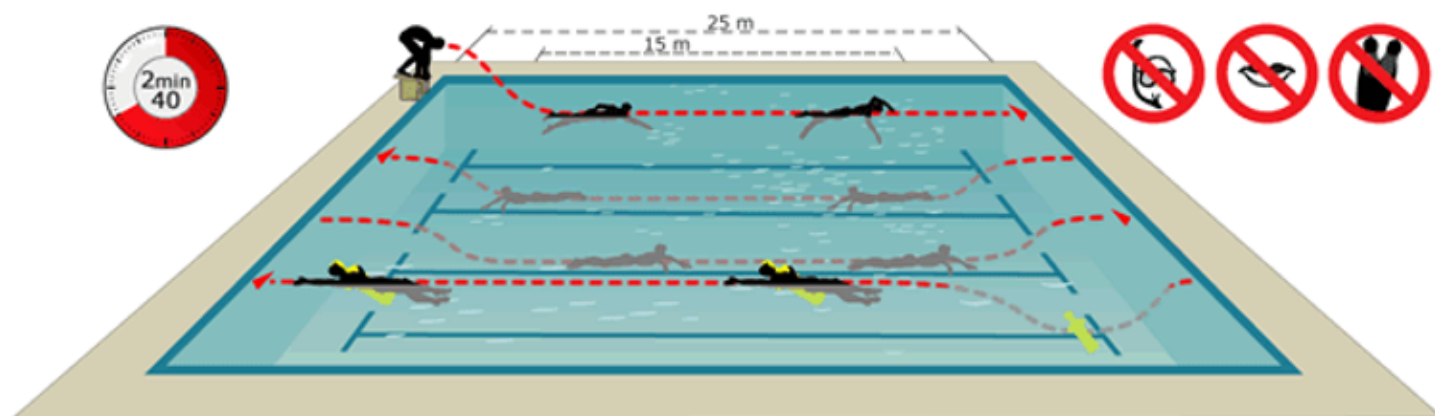


Schéma du parcours de sauvetage aquatique en continu de 100 mètres

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 ;
- 3 minutes, lors de la vérification de maintien des acquis.

Parcours de sauvetage de 250m,

- 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.

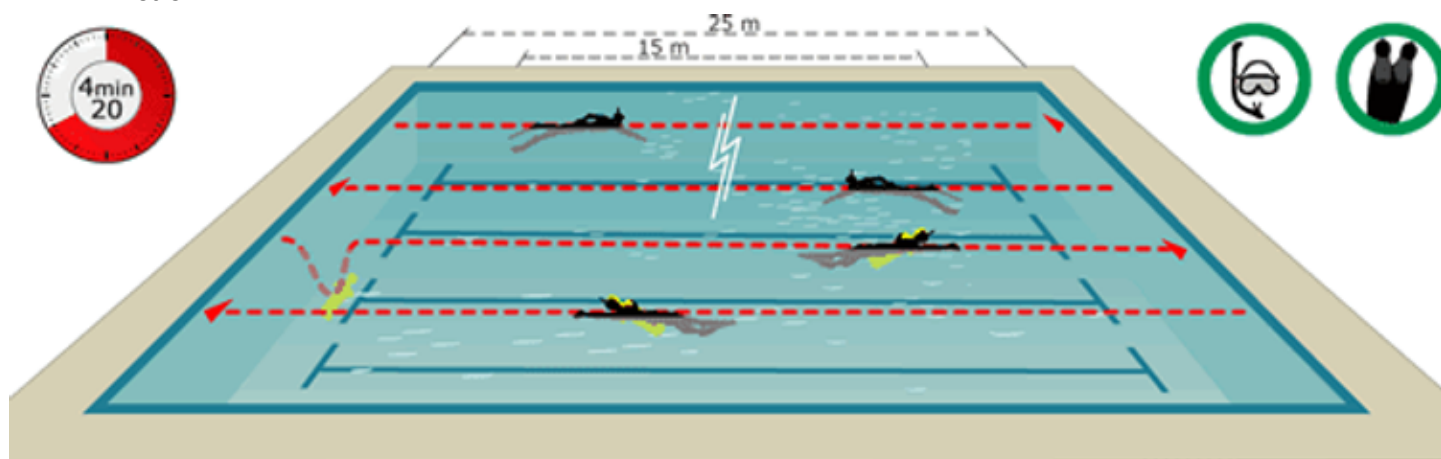


Schéma du parcours de sauvetage avec palmes, masque et tubas, en continu de 250 mètres

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.

Un délai minimum de 10 minutes de récupération doit être laissé au candidat avant de prendre part à une autre épreuve.

Assistance à personne en difficultés

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 ;

la victime saisit le sauveteur de face ; après s'être dégagé de la situation, le sauveteur transporte la victime vers le bord en sécurité ; pendant le parcours le sauveteur rassure la victime ; le sauveteur sort la victime de l'eau sans utiliser les échelles ou tout autre moyen matériel ; après avoir sécurisé la victime, le candidat effectue une vérification des fonctions vitales et ensuite, il explique succinctement sa démarche.

Le candidat effectue l'épreuve en short et tee-shirt. Le port d'une combinaison, lunettes de piscine, masque, pince nez ou tout autre matériel n'est pas autorisé.

Pour être déclaré apte, le candidat doit réaliser correctement l'ensemble de l'épreuve.

Questionnaire en ligne à choix multiples (30/40 minimum) :

Elle consiste en un questionnaire à choix multiple (QCM) d'une durée maximale de 45 minutes durant lequel les questions posées doivent permettre d'appréhender les connaissances du candidat dans les domaines réglementaires et pratiques, faisant l'objet de diverses réglementations édictées par plusieurs départements ministériels.

Le QCM est composé d'un ensemble de quarante items portant sur les domaines suivants :

- secourisme ;
- aspects juridiques et réglementaires concernant la sécurité et le sauvetage aquatique ;
- textes sur l'organisation et la sécurité des lieux de baignade ;

- signalisation d'un poste de secours ;
- signalisation des aides et matérialisation des lieux de baignade ;
- balisage ;
- règlements sur la conduite des embarcations et la pratique des sports nautiques et subaquatiques dans la zone littorale ;
- organisation des secours ;
- dispositions matérielles d'organisation et d'activation des postes de secours ;
- mise en œuvre des moyens d'alerte ;
- connaissance et diffusion des informations météorologiques ;
- observations du champ de surveillance, diffusion des incidents, modalités d'alerte du poste de secours ;
- connaissance de l'organisation des structures publiques de secours, conduite à tenir en cas d'accident ;
- mesures conservatoires ;
- premiers soins d'urgence ;
- alerte des secours publics ;
- mise en œuvre de moyens supplémentaires de secours.

Chaque item, formulé sous forme de question ou de propositions, est accompagné de trois à cinq réponses, dont une au moins est juste.

La réponse est considérée comme correcte, dès lors que le candidat a choisi les seules bonnes réponses à la question posée.

La réponse est considérée comme fausse lorsqu'elle est incorrecte ou incomplète ou en l'absence de réponse de la part du candidat.

Pour chaque réponse correcte, un point est attribué. Pour chaque réponse fausse, aucun point n'est attribué ni retiré.

La notation se fait sur un total de quarante points.

Pour être déclaré apte, le candidat doit avoir obtenu une note supérieure ou égale à 30.

LE PRESENTIEL

Pour la délivrance du PSE1 et du BNSSA, le stagiaire devra être présent à tous les temps de formation en face à face pédagogique et en FOAD pour valider la formation et passer l'examen final.



Centre de Formation Montauban Natation 82

Complexe aquatique ingréo Boulevard Edouard Herriot 82000 MONTAUBAN

Julie Quenouille : référente administrative : 06.20.485983

Courriel : cfmn82@gmail.com / Site internet : <https://www.mn82.fr>