

Livret du Nageur Sauveteur

de la Fédération Française
des Maîtres-Nageurs Sauveteurs

et du Syndicat National Professionnel
des Maîtres-Nageurs Sauveteurs



Syndicat National Professionnel
des Maîtres-Nageurs Sauveteurs

www.snpmns.org

Ce livret de formation du nageur sauveteur est dans la lignée des actions que les MNS conduisent au quotidien pour élever aux meilleurs niveaux les savoirs nager et sauver auprès des publics qui leur sont confiés. Son ambition est aussi de permettre aux jeunes des écoles de natation d'acquérir les savoir-faire et sa-

voir-être, en développant leurs qualités d'altruisme, de volonté et de courage, par la maîtrise progressive de la natation de sauvetage et des gestes qui sauvent.

Claire Léger
Secrétaire Générale
du SNPMNS



Niveau I : Nageur Sauveteur Apprenti

Natation Sauveteur	<ul style="list-style-type: none"> • 50m bouée-tube, palmes, mannequin. • S'équiper avec la bouée-tube.
Course à pieds	<ul style="list-style-type: none"> • Footing de 10' sans pause et à allure régulière.
Mer/Océan Milieu Naturel	<ul style="list-style-type: none"> • Mini combiné paddle-nage en eau peu profonde et calme d'un milieu naturel.
Secourisme	<ul style="list-style-type: none"> • Protection / Alerte / PLS / Hémorragies. • «Gestes qui Sauvent».
Environnement et citoyenneté	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître le tri des déchets.

Objectifs : Appréhender toutes les facettes du Nageur Sauveteur

- Je saute ou plonge du bord, 25m avec palmes et bouée-tube, plongeon canard et récupération du mannequin sous l'eau puis à nouveau 25m avec palmes et bouée-tube pour retourner au point de départ afin de ramener le mannequin au bord.
- Je sais courir longtemps en gérant mon allure.
- Je sais rentrer dans l'eau et en sortir en levant les genoux.
- Je sais avancer en paddle allongé en eau calme.
- Je sais faire demi-tour en paddle.
- Je sais me déplacer en nageant et en me repérant.
- Je sais prendre en charge une victime qui a perdu connaissance.
- Je sais prendre en charge une victime d'hémorragie.
- Je sais alerter les secours.
- Je ne me mets pas en danger.
- Je reconnais les différents types de déchets.
- Je connais le mode de tri de ces déchets.



2



3

Niveau II : Nageur Sauveteur Citoyen

Natation Sauvétage	<ul style="list-style-type: none">• Nageur Sauveteur niveau Or Brevet natation sauvétage FFMNS-SNPMNS.
Course à pieds	<ul style="list-style-type: none">• 50m sprint.• Footing 15' sans pause.
Mer/Océan Milieu Naturel	<ul style="list-style-type: none">• Combiné plus long : 5' nage / 5' de paddle dont une partie à genoux.
Secourisme	<ul style="list-style-type: none">• PSC1.
Environnement et citoyenneté	<ul style="list-style-type: none">• Connaître la biodégradabilité des déchets en mer.

Objectifs : Perfectionner les différentes aptitudes du Nageur Sauveteur

- Je saute ou plonge du bord, 100m nage libre, plongeon canard, je saisis le mannequin ou victime de même corpulence, je le ou la ramène en position dorsale sur une distance de 25m sans immerger la face ou le visage puis je le ou la sors de l'eau et j'alerte.
- Je cours vite.
- Je cours longtemps sans pause.
- Je nage 5' en milieu naturel.
- J'utilise les vagues.
- Je rame 5' en paddle allongé et à genoux.
- J'obtiens la formation de secouriste PSC1.
- Je reconnais les différents types de déchets.
- Je connais la durée de biodégradabilité des déchets.

Niveau III : Nageur Sauveteur Émérite

Natation Sauvétage	<ul style="list-style-type: none">• Nageur Sauveteur niveau confirmé Brevet Natation Sauvétage FFMNS/SNPMNS.
Course à pieds	<ul style="list-style-type: none">• Course d'orientation pour retrouver une victime.
Mer/Océan Milieu Naturel	<ul style="list-style-type: none">• Surfer des vagues en nage et paddle.
Secourisme	<ul style="list-style-type: none">• Expliquer les gestes de secours aux plus jeunes.
Environnement et citoyenneté	<ul style="list-style-type: none">• Ramassage et mise en scène du tri des déchets.

Objectifs : Prendre des responsabilités

- Je saute ou plonge du bord, 200m 4 nages, plongeon canard, je saisis le mannequin ou victime de même corpulence, je le ou la ramène en position dorsale sur une distance de 25m, sans immerger la face ou le visage, puis je le ou la sors de l'eau et j'alerte.
- Je m'oriente à partir des informations recueillies auprès du public et d'un plan.
- Je surfe des vagues (prise de vague puis retour au bord).
- Je fais réagir des jeunes enfants en animant un atelier de secourisme utilisant du matériel (JNPN).
- Je m'équipe de protections individuelles.
- Je collecte et tri les déchets correctement.
- Je fabrique des photos de mise en scène des déchets triés.

Niveau IV : Nageur Sauveteur Confirmé

Natation Sauveteur

- Test QSB.
- Epreuve 3 du BNSSA.

Course à pieds

- Organiser un échauffement et une séquence pour un groupe.

Mer/Océan Milieu Naturel

- Réaliser
- Un combiné (nage / paddle) de 15'.
- Un sauvetage planche.

Secourisme

- PSE1.

Environnement et citoyenneté

- Superviser un groupe lors du nettoyage de la plage.

Objectifs : Être autonome

- Je réalise 200m sous la forme de 100m nage libre en position ventrale puis 100m en position dorsale.
- Je plonge, 25m nage libre, plongeon canard et récupération du mannequin sous l'eau puis remorquage sur 25m en position dorsale sans immersion de la face du mannequin.
- Je vais récupérer une victime à 20m, prise de dégagement, remorquage, puis je la sors de l'eau. Bilan et alerte.

- J'encadre une approche de séquence de course à pied pendant 15' (échauffement progressif et exercice).

- Je nage 8' en milieu naturel et rame 7' en paddle à genoux.
- Je réalise un sauvetage planche paddle en milieu naturel à 50m, victime consciente.

- J'obtiens la formation de secouriste PSE1.

- Je dirige un groupe pour participer à la propreté de mon lieu de pratique ou travail.
- Je vérifie que ce groupe soit protégé.

Niveau V : Nageur Sauveteur Expert

Natation Sauveteur

- Epreuves d'entrée aux formations de Maître-Nageur Sauveteur.

Course à pieds

- 2.0 km sur le sable.

Mer/Océan Milieu Naturel

- Réaliser un sauvetage planche en milieu naturel.

Secourisme

- PSE2.

Environnement et citoyenneté

- Sensibiliser les publics sur les risques des déchets pour l'environnement, la biodiversité et la chaîne alimentaire.

Objectifs : Finaliser sa formation

- J'effectue 800m nage libre en moins de 15'.
- Je réalise les tests du BNSSA.

- Je cours régulièrement pendant 2.0 km sur une plage de sable.

- Je réalise un sauvetage planche paddle en milieu naturel à 50m sur une victime consciente.
- Idem sur une victime inconsciente.

- J'obtiens la formation de secouriste PSE2.

- Je rassemble des informations sur les risques des déchets pour l'environnement, la biodiversité et la chaîne alimentaire.
- Je fabrique des supports pour informer les publics.

Tableau de Synthèse

	Natation Sauveteur	Course à pieds	Mer/Océan Milieu Naturel	Secourisme	Environnement et citoyenneté
Apprenti	<ul style="list-style-type: none"> • 50m bouée-tube, palmes, mannequin. • S'équiper avec la bouée-tube. 	<ul style="list-style-type: none"> • Footing de 10' sans pause et à allure régulière. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mini combiné paddle-nage en eau peu profonde et calme d'un milieu naturel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Protection Alerte PLS Hémorragie. • Gestes qui Sauvent. 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître le tri des déchets.
Citoyen	<ul style="list-style-type: none"> • Nageur Sauveteur niveau Or. • Brevet natation sauvetage FFMNS/ SNPMNS. 	<ul style="list-style-type: none"> • 50m sprint. • Footing 15' sans pause. 	<ul style="list-style-type: none"> • Combiné plus long : 5' nage / 5' de paddle dont une partie à genoux. 	<ul style="list-style-type: none"> • PSC1. 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître la biodégradabilité des déchets en mer.
Émérite	<ul style="list-style-type: none"> • Nageur Sauveteur niveau confirmé. • Brevet natation sauvetage FFMNS / SNPMNS. 	<ul style="list-style-type: none"> • Course d'orientation pour retrouver une victime. 	<ul style="list-style-type: none"> • Surfer des vagues en nage et paddle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer les gestes de secours aux plus jeunes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ramassage et mise en scène du tri des déchets.
Confirmé	<ul style="list-style-type: none"> • Test QSB. • Epreuve 3 du BNSSA. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser un échauffement et une séquence pour un groupe. 	Réaliser <ul style="list-style-type: none"> • Un combiné nage /paddle de 15'. • Un sauvetage planche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer les gestes de secours aux plus jeunes. • PSE1. 	<ul style="list-style-type: none"> • Superviser un groupe lors du nettoyage de la plage.
Expert	<ul style="list-style-type: none"> • Epreuves d'entrée aux formations de Maître-Nageur Sauveteur. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2.0 km sur le sable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser un sauvetage planche en milieu naturel. 	<ul style="list-style-type: none"> • PSE2. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibiliser les publics sur les risques des déchets ...