

LIVRET du NAGEUR SAUVETEUR

de la FÉDÉRATION FRANÇAISE DES MAÎTRES-NAGEURS SAUVETEURS

et du SYNDICAT NATIONAL PROFESSIONNEL DES MAÎTRES-NAGEURS SAUVETEURS



Fédération Française
des Maîtres-Nageurs Sauveteurs



Syndicat National Professionnel
des Maîtres Nageurs Sauveteurs

Rubrique	Niveau I : Nageur Sauveteur Apprenti Objectifs : Appréhender toutes les facettes du Nageur Sauveteur	
Natation Sauvetage	<ul style="list-style-type: none">- 50m bouée-tube, palmes, mannequin- S'équiper avec la bouée-tube	<ul style="list-style-type: none">- 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.
Course à pieds	<ul style="list-style-type: none">- Footing de 10' sans pause et à allure régulière.	<ul style="list-style-type: none">- Je sais courir longtemps en gérant mon allure.
Mer/Océan Milieu Naturel	<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">- 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.
Secourisme	<ul style="list-style-type: none">- Protection / Alerte / PLS / Hémorragies- « Gestes qui Sauvent »	<ul style="list-style-type: none">- 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
Environnement et citoyenneté	<ul style="list-style-type: none">- Connaître le tri des déchets.	<ul style="list-style-type: none">- Je reconnais les différents types de déchets.- Je connais le mode de tri de ces déchets.

Rubrique	Niveau II : Nageur Sauveteur Citoyen Objectifs : Perfectionner les différentes aptitudes du Nageur Sauveteur	
Natation Sauveteur	- Nageur Sauveteur niveau or Brevet natation sauvetage FFMNS-SNPMNS	- Je saute ou plonge du bord, 100m nage libre, plongeon canard, je saisi 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.
Course à pieds	- 50m sprint. - Footing 15' sans pause.	- Je cours vite. - Je cours longtemps sans pause.
Mer/Océan Milieu Naturel	- Combiné plus long : 5' nage / 5' de paddle dont une partie à genoux.	- Je nage 5' en milieu naturel. - J'utilise les vagues. - Je rame 5' en paddle allongé et à genoux.
Secourisme	- PSC1	- J'obtiens la formation de secouriste PSC1
Environnement et citoyenneté	- Connaitre la biodégradabilité des déchets en mer.	- Je reconnais les différents types déchets. - Je connais la durée de biodégradabilité des déchets.

Rubrique	Niveau III : Nageur Sauveteur Émérite Objectifs : Prendre des responsabilités	
Natation Sauveteur	- Nageur Sauveteur niveau confirmé Brevet Natation Sauveteur FFMNS/SNPMNS	- Je saute ou plonge du bord, 200m 4 nages, plongeon canard, je saisi 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.
Course à pieds	- Course d'orientation pour retrouver une victime.	- Je m'oriente à partir des informations recueillies auprès du public et d'un plan.
Mer/Océan Milieu Naturel	- Surfer des vagues en nage et paddle.	- Je surfe des vagues (prise de vague puis retour au bord).
Secourisme	- Expliquer les gestes de secours aux plus jeunes.	- Je fais réagir des jeunes enfants en animant un atelier de secourisme utilisant du matériel (JNPN)
Environnement et citoyenneté	- Ramassage et mise en scène du tri des déchets.	- Je m'équipe de protections individuelles. - Je collecte et tri les déchets correctement. - Je fabrique des photos de mise en scène des déchets triés.

Rubrique	Niveau IV : Nageur Sauveteur Confirmé Objectifs : Être autonome	
Natation Sauveteur	<ul style="list-style-type: none"> - Test QSB. - Epreuve 3 du BNSSA. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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
Course à pieds	<ul style="list-style-type: none"> - Organiser un échauffement et une séquence pour un groupe. 	<ul style="list-style-type: none"> - J'encadre une approche de séquence de course à pied pendant 15' (échauffement progressif et exercice).
Mer/Océan Milieu Naturel	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser un combiné (nage / paddle) de 15'. - Un sauvetage planche. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Secourisme	<ul style="list-style-type: none"> - PSE1 	<ul style="list-style-type: none"> - J'obtiens la formation de secouriste PSE1
Environnement et citoyenneté	<ul style="list-style-type: none"> - Superviser un groupe lors du nettoyage de la plage. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je dirige un groupe pour participer à la propreté de mon lieu de pratique ou travail. - Je vérifie que ce groupe soit protégé.

Rubrique	Niveau V : Nageur Sauveteur Expert Objectifs : Finaliser sa formation	
Natation Sauveteur	<ul style="list-style-type: none"> - Epreuves d'entrée aux formations de Maître-Nageur Sauveteur 	<ul style="list-style-type: none"> - J'effectue 800m nage libre en moins de 15'. - Je réalise les tests du BNSSA.
Course à pieds	<ul style="list-style-type: none"> - 2.0 km sur le sable. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je cours régulièrement pendant 2.0 km sur une plage de sable
Mer/Océan Milieu Naturel	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser un sauvetage planche en milieu naturel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je réalise un sauvetage planche paddle en milieu naturel à 50m sur une victime consciente. - Idem sur une victime inconsciente.
Secourisme	<ul style="list-style-type: none"> - PSE2 	<ul style="list-style-type: none"> - J'obtiens la formation de secouriste PSE2
Environnement et citoyenneté	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibiliser les publics sur les risques des déchets pour l'environnement, la biodiversité et la chaîne alimentaire 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

Rubrique	Natation Sauvetage	Course à pieds	Mer/Océan Milieu Naturel	Secourisme	Environnement
Nageur Sauveteur 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.
Nageur Sauveteur 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.
Nageur Sauveteur 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.
Nageur Sauveteur 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser - Un combiné (nage / paddle) de 15'. - Un sauvetage planche. 	<ul style="list-style-type: none"> - PSE1. 	<ul style="list-style-type: none"> - Superviser un groupe lors du nettoyage de la plage.
Nageur Sauveteur 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 ...