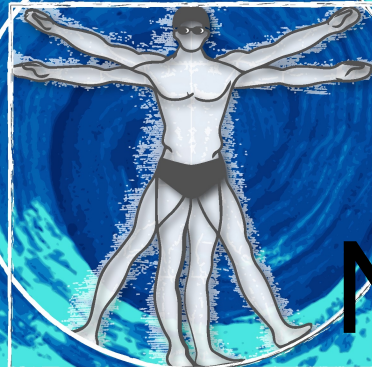


# 47º CONGRESSO APTN

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE TÉCNICOS DE NATAÇÃO

12 e 13 out  
24  
VISEU



# Nadar-Salvar e Primeiros Socorros desde a infância para combater os afogamentos

Sandie NAHOUM

*Federação Francesa dos Professores de Natação e Nadadores-Salvadores*

Organização



Apoio institucional



Media Partners



Parceiros



Parceiro científico





# 47º CONGRESSO APTN



Sandie NAHOUM

Présidente da Federação Francesa dos Professores de Natação e Nadadores-Salvadores

Educadora de infância (1º ciclo)  
Professora na faculdade Sorbonne Nord  
(Salvamento aquático e primeiros socorros)

Formadora de Primeiros Socorros

Professora de natação  
Professora Pentathlon

Organização Apoio Institucional

Media Partners

Parceiros

Parceiro científico





# 47º CONGRESSO APTPT



Autonomia

Porquê os jovens ?

Vontade de aprender

Organização



Apoio institucional



Media Partners



Parceiros



Parceiro científico





# 47º CONGRESSO APTN



Organização



Apoio institucional



Media Partners



Parceiros



Parceiro científico



Je suis,  
donc je sau

ge

pour se sauver

autique

ation du Savoir-  
en Sécurité (ASNS)

sauver



# 47º CONGRESSO APTPT

## Sécur'nage

Une évaluation par votre Maître-Nageur Sauveteur

Liberté : de se mouvoir.  
Égalité : toutes et tous pour maîtriser la nage.  
Fraternité : pour porter secours à son prochain.



**FFMNS**  
NAGEUR SAUVEUR  
Fédération Française  
des Maîtres-Nageurs Sauveteurs

SYNDICAT NATIONAL PROFESSIONNEL  
DES MAÎTRES-NAGEURS SAUVEURS

23, rue de la Sourdière  
75001 Paris  
www.ffmns.fr  
Signature de la Proposition

Coordonnées de l'établissement  
ou du Maître-Nageur Sauveteur :

**Liberté**

### Test Nager pour se sauver

L'enfant enchaîne les actions sur un parcours, sans avoir pied.

- 1) Entrer dans l'eau en glissant sur le ventre tête en avant sur un toboggan ou un plan incliné situé à plus d'un mètre de la surface de l'eau.
- 2) Se déplacer sur le ventre sur 5 à 8 m, bras de brass, jambes battements.
- 3) Toucher le mur, faire une étoile de mer sur le dos et crier à l'aide de façon audible
- 4) Revenir sur le dos mouvements libres.

**Prévention :**

- 1) Savoir reconnaître le Maître-Nageur Sauveteur
- 2) Connaître les « 9 règles d'or »
- 3) Connaître le Signal International d'Urgence pour sortir de l'eau « SUI » : évacuation rapide de toute baignade après 3 coups de sifflet long, corne ou sirène.

« Nager en étant surveillé est obligatoire »



**Maître-Nageur Sauveteur**

Nom : .....  
Prénom : .....  
Diplôme N°: .....  
Date du test : [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]  
Signature : .....

**Liberté**

### Test Pass Nautique

Test obligatoire pour la pratique de toutes les activités aquatiques et nautiques conforme à l'arrêté du 25 avril 2012 portant application de l'article R.227-13 du code de l'action sociale et des familles.

**Sans lunettes**

- 1) À partir d'une chute arrière volontaire
- 2) Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes
- 3) Réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes
- 4) Nager sur le ventre sur 20 m sans interruption avec un minimum d'efficacité comprenant un passage sous une ligne d'eau non tendue.

5) Parcours effectué sans manifester de signe de panique.

Test réalisé avec brassière :  
 Oui  non (rayez la mention inutile)



**Maître-Nageur Sauveteur**

Nom : .....  
Prénom : .....  
Diplôme N°: .....  
Date du test : [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]  
Signature : .....

**Égalité**

### Test l'Attestation du Savoir-Nager en Sécurité (ASNS)

Le savoir nager correspond à une maîtrise du milieu aquatique. Il reconnaît la compétence à nager en sécurité, dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme), Arrêté du 28-02-2022 « savoir-nager » au J.O. du 01-03-2022.

**Parcours à réaliser en continu, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :**

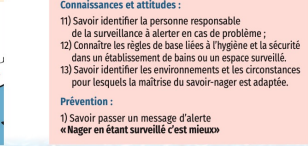
- 1) À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière ;
- 2) Se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle ;
- 3) Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1 m 50 ;
- 4) Se déplacer sur le ventre sur une distance de 20 mètres ; au cours de ce déplacement, au signal sonore ;
- 5) Réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance ;
- 6) Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale ;
- 7) Se déplacer sur le dos sur une distance de 20 mètres ;
- 8) Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance ;
- 9) Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète ;
- 10) Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ ;
- 11) S'ancrer de manière sécurisée sur un élément fixe et stable.

**Connaissances et attitudes :**

- 1) Savoir identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème ;
- 2) Connaître les règles de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé.
- 3) Savoir identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.

**Prévention :**

- 1) Savoir passer un message d'alerte « Nager en étant surveillé c'est mieux »



**Maître-Nageur Sauveteur**

Nom : .....  
Prénom : .....  
Diplôme N°: .....  
Date du test : [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]  
Signature : .....

**Fraternité**

### Test Savoir sauver

Valide la capacité à :  
Savoir alerter et secourir une personne en difficulté à l'aide d'un support (lancer un filin, perche, frite, serviette, bouée...)

- 1) Après alerte, nager la tête hors de l'eau sur 20m, (12.5m pour les enfants jusqu'aux classes de CM2), départ sauté, sans support flottant ni aide.
- 2) Enchaîner avec un plongeon canard dans une zone où le candidat n'a pas pied pour aller rechercher un mannequin (enfant ou adulte)
- 3) Le remonter à la surface et le remorquer avec ou sans matériel
- 4) Le ramener au bord en maintenant les voies aériennes hors de l'eau 15 secondes. Le sortir de l'eau, le mettre en sécurité, vérifier sa conscience, le rassurer et alerter une personne proche (ou et) un service de secours.
- 5) Appeler pour demander de l'aide.

**Prévention :**

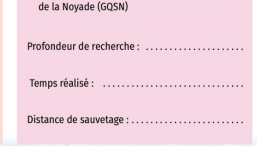
« Nager à deux c'est mieux »

- 1) Je ne me mets pas en danger.
- 2) Bonus, je connais les Gestes Qui Sauvent de la Noyade (GGSN)

Profondeur de recherche : .....

Temps réalisé : .....

Distance de sauvetage : .....



**Maître-Nageur Sauveteur**

Nom : .....  
Prénom : .....  
Diplôme N°: .....  
Date du test : [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]  
Signature : .....



**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**FFMNS**  
NAGEUR SAUVEUR

### ATTESTATION DE SENSIBILISATION AUX GESTES QUI SAUVENT

Le Blanc-Mesnil, le 13 juillet 2023

La Fédération Française des Maîtres-Nageurs Sauveteurs, atteste que

**Mme Aïssé DOUCOURE,**  
née le 06/09/2012 à Bondy (93)

a suivi une séance de sensibilisation de deux heures aux gestes qui sauvent.

**Le formateur** : Sandie NAHOUM  
**Le titulaire de l'attestation** : Naho

FEDERATION FRANÇAISE DES MAÎTRES-NAGEURS SAUVEURS  
23 Rue de la Sourdière 75001 Paris - www.ffmns.fr  
Fondée en 1927 - reconnue d'utilité publique par décret du 14 décembre 1956  
Identifiant Siret : 802 650 549 00016  
Préfecture de Paris : AR 1150 - N° RNA W75122728

Cette attestation n'équivaut pas à un certificat de compétences de citoyen de sécurité civile (PSC1)



# 47º CONGRESSO APTN



**Monsieur Gil AVEROUS**  
Ministre des Sports, de la Jeunesse et de la Vie  
Associative

**Monsieur Stéphane TROUSSEL**  
Président du Conseil Départemental  
Seine-Saint-Denis

Organização



Apoio institucional



Media Partners



Parceiros



Parceiro científico





# 47º CONGRESSO APTN



# Merci pour votre attention



**Sandie NAHOUM**  
Présidente de la Fédération Française  
des Maîtres-Nageurs Sauveteurs

Email : [presidente@ffmns.fr](mailto:presidente@ffmns.fr)  
Téléphone : +33 6 77 60 73 67



Organização



Apoio institucional



Media Partners



mOtricidade

SportMAGAZINE

Parceiros



COMITÉ PARALÍMPICO  
PORTUGAL



TREINADORES  
PORTUGAL



aces  
europe

ACES  
Portugal

Parceiro científico

