

## Le Maintien des Acquis du BNSSA (révision quinquennale ou recyclage)

### A qui est destinée cette formation ?

- A toute personne désirant maintenir la compétence de son BNSSA.
- Aux personnes qui souhaitent remettre leur diplôme à jour afin de renouer avec le métier de sauveteur aquatique, même si vous n'avez jamais fait de maintien des acquis.

### Quels sont les pré-requis ?

- Avoir le BNSSA,
- Avoir fait sa formation continue annuelle en secourisme de son PSE 1 ou PSE 2.
- Etre reconnu apte médicalement.
- Etre présenté par un organisme ou une association agréés.

Le maintien des acquis (recyclage) du BNSSA n'est concerné que par l'épreuve 1 et 3 de l'examen BNSSA (Arrêté du 22 juin 2011).

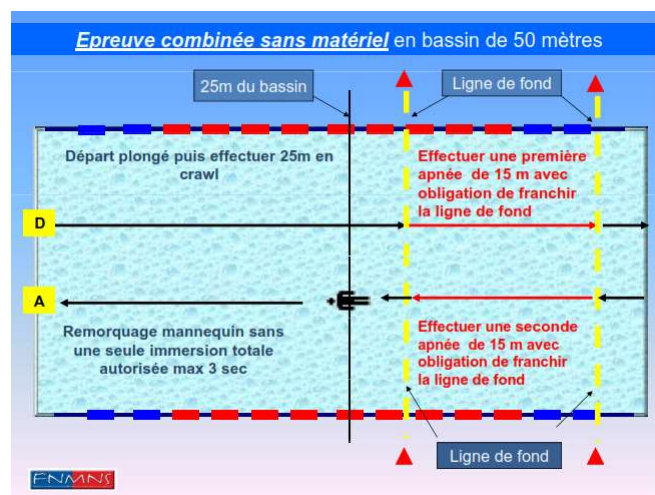
### Épreuves de vérification de maintien des acquis

**Épreuve n° 1:** Elle consiste en un parcours de sauvetage aquatique en continu de 100 mètres, en bassin de natation comprenant :

- 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 au fond de la piscine. Le candidat remonte le mannequin en surface, puis le remorque sur 25 mètres, visage hors de l'eau.

Pour être jugé apte, le candidat doit réaliser l'épreuve, dans les conditions prescrites ci-dessus, en **moins de 3 minutes**.

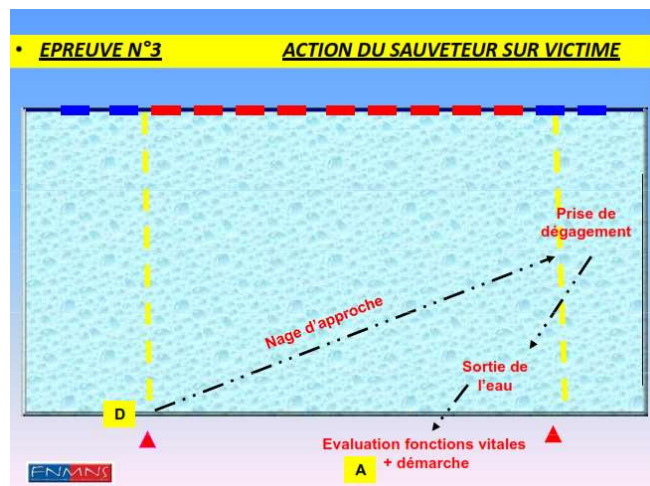


Un délai minimum de 10 minutes de récupération doit être laissé au candidat avant de prendre part à une autre épreuve.

**Épreuve n° 3:** Elle consiste à porter secours à une personne en milieu aquatique :

- 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 puis explique succinctement sa démarche aux examinateurs

Le candidat effectue l'épreuve **en short et tee-shirt**. Le port de 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.

### Comment s'organise la formation ?

- Une formation prévue sur plusieurs semaines pendant la préparation à la session initiale du BNSSA organisée.

Un entraînement aquatique de 1h45 pendant trois samedis consécutifs et fonction du calendrier d'examen de la préfecture.

L'examen pendant les mois de mars à mai suivant le calendrier de la préfecture. Cette formation sera possible si le stage BNSSA initial en parallèle est maintenu.

Si vous n'avez pas perdu pied cette formation accélérée est pour vous. Elle vous permettra d'acquérir toutes les techniques afin de vous présenter à l'examen du maintien des acquis en toute sérénité.

Le premier samedi servira de zone test pour vérifier vos compétences, les deux suivants vous permettront d'appuyer là où ça fait mal...

L'entraînement est basé sur les épreuves de l'examen du BNSSA et sur diverses techniques comme :

- Apnées
- Approche du noyé
- Parades aux prises du noyé
- Prise de la victime au fond
- Remontée à la surface
- Maintien de la victime
- Remorquage
- Sortie de l'eau

### Combien ça coûte ?

- la formation coûte 120 euros.

### Ce coût comprend :

- Les entrainements aquatiques (foncier et technique) .
- La présentation à l'examen.

### Les textes en vigueur :

- Arrêté du 06 octobre 2019.
- Arrêté du 22 juin 2011.
- Arrêté du 23 janvier 1979 modifié.
- circulaire du 25 octobre 2011/nor ioce 11.29170.c bnssa 2011.

<https://la.charente-maritime.fr/personnes-handicapees/maison-departementale-des-personnes-handicapees>