

ASSOCIATION DE FORMATION AU SECOURS
AQUATIQUE DU VAUCLUSE - AFSA 84



SURVEILLANT SAUVETEUR AQUATIQUE

(ANCIENNEMENT BNSSA)

SSA - LIVRET D'ACCUEIL DU CANDIDAT





SOMMAIRE

**PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION
ET DE L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE**

**PUBLICS, PRÉ-REQUIS ET OBJECTIFS DE LA
FORMATION**

ORGANISATION DE LA FORMATION

PROGRAMME DE LA FORMATION

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET TAUX DE RÉUSSITE

MODALITÉS DE CERTIFICATION

PSH ET CONTACTS



PRESENTATION DE L'ASSOCIATION

Créée en 2004 par Rémy Bravais, infirmier et sapeur pompier professionnel spécialisé dans le secours aquatique, l'**Association de Formation au Secours Aquatique du Vaucluse (AFSA 84)** est une association loi 1901 affiliée à la **Fédération Française de Sauvetage et Secourisme (FFSS)**, troisième fédération nationale de sécurité civile.

DOMAINES D'ACTIONS

Formations de secourisme terrestre et aquatique : Centre de Formation reconnu, notre association est certifiée QUALIOPi, attestant de la qualité des processus de formation mis en œuvre.

L'AFSA 84 dispose de l'ensemble des agréments permettant de dispenser les formations de secours, aussi bien terrestres que aquatiques, au Grand Public comme aux Professionnels.

En 2023, **1359** personnes ont appris les gestes de premiers secours et de sauvetage aquatique.

Les Missions de Sécurité Civile : Spécialisée dans les événements majeurs L'AFSA 84 met à la disposition des organisateurs d'événements, les moyens nécessaires à la sécurité des acteurs et du public.

Depuis 20 ans, l'AFSA 84, bénéficiant de l'appui de la FFSS, dispose d'un grand volume de matériel et de véhicules afin d'effectuer des Dispositifs Prévisionnels de Secours Terrestres et Aquatiques.

Club sportif de sauvetage : Le sauvetage sportif est une discipline sportive venant d'Australie. Inspirée du sauvetage côtier professionnel et de la volonté de "sauver mieux et plus vite".

- En mer ou plan d'eau, avec ou sans embarcation, ce sont les épreuves de "côtier".
- En piscine, ce sont les épreuves d'eau plate.

Plus de **100** jeunes sportifs vauclusiens ont choisis le sauvetage sportif

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Fort d'une équipe composée de 26 formateurs, notre équipe pédagogique est supervisée par BRAVAIS Rémy, faisant parti des référents pédagogiques nationaux de la FFSS, et responsable du maintien et de l'actualisation des compétences des formateurs de formateurs de la FFSS au niveau régional.

Il est responsable d'élaborer le contenu, le suivi et le programme des formations, de superviser la qualité de l'enseignement ainsi que le développement et le maintien des compétences des formateurs.



PUBLICS, PRÉ-REQUIS ET OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation Surveillance sauvetage aquatique (SSA) permet d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer la prévention, la surveillance et le sauvetage des personnes dans les établissements et les lieux de baignade. Elle prépare les futurs surveillants-sauveteurs aquatiques à analyser les risques, prévenir les accidents, surveiller une zone de baignade et intervenir rapidement en cas de situation de détresse.

POUR QUI ?

- ➔ Toute personne désirant être affectée à la sécurité et la surveillance :
 - principalement des zones de baignade aménagées d'accès public et gratuit, en bord de mer ou près des plans d'eau,
 - à titre dérogatoire et secondaire, d'un établissement d'accès payant (piscine)

PRÉ-REQUIS

- ➔ Avoir 17 ans avant l'entrée en formation.
- ➔ Attestation de réussite du test d'aptitude aquatique.
- ➔ Diplôme de secourisme : Être titulaire du PSE1 et PSE2 (Premiers Secours en Équipe de niveau 1 et 2) à jour de sa formation continue. Ils vous sont proposés dans le procès de formation.
- ➔ Présenter un certificat médical d'aptitude physique et de non contre-indication à la pratique de la natation et du sauvetage en cours de validité.

OBJECTIFS ET CONTEXTE DE LA CERTIFICATION

- ➔ L'unité d'enseignement « surveillance sauvetage aquatique » :
 - a pour objectif essentiel de faire acquérir les compétences nécessaires pour assurer les missions de prévention, de surveillance et de sauvetage au sein des établissements de baignade d'accès payant définis à l'article D. 322-12 du code du sport.

Elle a également pour objectif supplémentaire de faire acquérir les compétences nécessaires pour assurer ces mêmes missions dans le contexte des baignades ouvertes gratuitement au public, conformément à l'article D. 322-13 du code du sport.

En fonction des besoins liés au milieu, des formations complémentaires dédiées à la surveillance et au sauvetage en milieu naturel, permettent de garantir l'acquisition de compétences complémentaires spécifiques au milieu naturel.

A L'ISSUE DE LA FORMATION VOUS SEREZ CAPABLE DE :

Compétences attendues en fin de formation:

- ➔ Situer son rôle et sa mission au sein d'un dispositif évolutif et adaptable aux conditions du moment.
 - Connaître la formation et les prérogatives du surveillant sauveteur aquatique
 - Connaître la responsabilité du sauveteur
 - Connaître l'organisation des secours
 - Connaître la réglementation de l'accueil des différents publics
 - Rendre compte au travers d'un acte administratif:
 - Se situer dans la hiérarchie et l'organisation du milieu professionnel
- ➔ Effectuer une analyse des risques particuliers présents sur sa zone de baignade
 - Connaître les grands principes d'hygiène et de sécurité
 - Connaître les risques liés à l'environnement
 - Connaître l'apnée et ses dangers
 - Connaître les risques liés au traumatisme du rachis dans l'eau
 - Connaître les grands principes de la noyade
- ➔ Développer des actions de prévention adaptées
 - Mettre en œuvre des moyens de prévention
- ➔ Participer à un dispositif de surveillance en mettant en œuvre des techniques opérationnelles adaptées et en mettant en œuvre des matériels spécifiques le cas échéant
 - Connaître l'organisation de la sécurité
 - Mettre en œuvre des techniques de surveillance et de mise en alerte
 - Gérer le public
- ➔ Participer à une action coordonnée de sauvetage, dans sa zone, ou à proximité immédiate de celle-ci, à l'aide de techniques opérationnelles adaptées ou mettant en œuvre du matériel spécifique.
 - Assurer la prise en charge d'une victime dans l'eau
 - Connaître et mettre en œuvre les différentes techniques de sauvetage sans matériel
 - Connaître et mettre en œuvre les différentes techniques de sortie d'une victime de l'eau



ORGANISATION DE LA FORMATION

LIEU DE FORMATION

- L'adresse exacte de la formation vous sera indiquée via une convocation envoyée par mail.
 - Le repas est à fournir par le candidat. L'équipement nécessaire à une restauration sur place est prévu. (Boulangerie et de la petite restauration à proximité).
 - Un parking gratuit à proximité vous sera indiqué dans le mail de convocation.
-

DATES ET DURÉE DE LA FORMATION

- 35 heures minimum, en fonction des options choisies. Voir programme et options.
 - Votre présence sur l'ensemble de la formation est obligatoire afin de valider le diplôme.
 - Toutes nos dates de formation au grand public sont en ligne sur notre site internet, vous pouvez vous inscrire en ligne directement sur la date choisie, tant que le formulaire est ouvert aux inscriptions.
 - Par la suite, vous êtes contactés par mail par l'organisme de formation.
-

RESSOURCES TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
 - Documents et supports de formation projetés.
 - Étude de cas.
 - Exposés théoriques.
 - Cas concrets.
 - Mise à disposition d'un document de support à la suite de la formation.
-

SUIVI ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

- feuilles de présence
- Exercices pédagogiques
- Mises en situation
- L'évaluation sommative porte sur une évaluation continue des capacités de l'apprenant
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation



PROGRAMMATION DE LA FORMATION

Afin de permettre à chacun de suivre un parcours adapté à sa situation, nous vous proposons trois sessions de formation :

Session 1 : du 22 septembre au 28 novembre 2026

Session 2 : du 16 janvier au 26 février 2027

Session 3 : du 9 mars au 23 avril 2027

Chaque session est organisée autour des différentes étapes nécessaires à l'accès à la formation SSA.

1) Une pré-formation pour la préparation aux prérequis natatoires :

Avant l'entrée en formation SSA, nous proposons une pré-formation dédiée à la préparation aux tests d'aptitude en natation.

Cette pré-formation est facultative si vous êtes déjà un nageur en club et que vous pouvez réaliser le test directement auprès d'un maître-nageur.

Celui-ci devra alors vous faire passer l'épreuve et vous fournir l'attestation de réussite correspondante, selon le modèle d'attestation spécifique exigé dans le cadre de la nouvelle réglementation.

2) Les formations PSE1 et PSE2

Afin de permettre aux candidats qui ne disposent pas encore des qualifications de secourisme nécessaires, les formations PSE1 et PSE2 sont intégrées à notre programmation.

Si vous n'êtes pas titulaire de ces diplômes, vous devrez suivre les formations correspondantes avant d'intégrer la formation SSA.

Si vous êtes déjà titulaire du PSE1 et/ou du PSE2, il vous suffira de nous transmettre une copie de votre ou vos diplômes afin que nous puissions adapter votre parcours.

3) La formation SSA

Une fois les prérequis nécessaires réunis, les candidats pourront suivre la formation de Surveillant Sauveteur Aquatique (SSA).

Notre programmation a ainsi été pensée pour vous permettre, selon votre situation, de suivre uniquement les étapes dont vous avez besoin ou d'effectuer l'ensemble du parcours avec nous, de la préparation aux prérequis natatoires jusqu'à la formation SSA. Vous êtes diplômés SSA si vous complétez les exigences nécessaires au dernier jour de la formation SSA.



CALENDRIER DE LA FORMATION

SESSION 1 - DU 22/09/26 AU 28/11/26 -

SEPTEMBRE 2026	OCTOBRE 2026	NOVEMBRE 2026
MAR 1	JEU 1	DIM 1
MER 2	VEN 2	LUN 2
JEU 3	SAM 3	MAR 3
VEN 4	DIM 4	MER 4
SAM 5	LUN 5	JEU 5
DIM 6	MAR 6	VEN 6
LUN 7	MER 7	SAM 7
MAR 8	JEU 8	DIM 8
MER 9	VEN 9	LUN 9
JEU 10	SAM 10	MAR 10
VEN 11	DIM 11	MER 11
SAM 12	LUN 12	JEU 12
DIM 13	MAR 13	VEN 13
LUN 14	MER 14	SAM 14
MAR 15	JEU 15	DIM 15
MER 16	VEN 16	LUN 16
JEU 17	SAM 17	MAR 17
VEN 18	DIM 18	MER 18
SAM 19	LUN 19	JEU 19
DIM 20	MAR 20	VEN 20
LUN 21	MER 21	SAM 21
MAR 22	JEU 22	DIM 22
MER 23	VEN 23	LUN 23
JEU 24	SAM 24	MAR 24
VEN 25	DIM 25	MER 25
SAM 26	LUN 26	JEU 26
DIM 27	MAR 27	VEN 27
LUN 28	MER 28	SAM 28
MAR 29	JEU 29	DIM 29
MER 30	VEN 30	LUN 30
	SAM 31	

PRÉ-FORMATION SSA : 20 H + TEST PRÉPARATION AUX PRÉ-REQUIS NATATOIRES



Entraînements en piscine : les mardis et samedis : Piscine municipale CANETON, 125 rue de la coquille, 84700 Sorgues
20h à 22h



Test d'entrée d'aptitude aquatique
Piscine CANETON, 125 rue de la coquille, 84700 Sorgues
20h à 22h

PRÉ-FORMATION SSA : 63 H FORMATIONS DE PREMIERS SECOURS EN ÉQUIPE



Premiers secours en équipe de niveau 1 (PSE1)
15 rue Armée des Alpes 84700 Sorgues
8h20 à 17h



Premiers secours en équipe de niveau 2 (PSE2)
15 rue Armée des Alpes 84700 Sorgues
8h20 à 17h

FORMATION SSA : 35 H SURVEILLANT SAUVETEUR AQUATIQUE



11 + 14 + 15 novembre 2026
15 rue Armée des Alpes 84700 Sorgues
8h20 à 17h



Mardis 17 + 24 novembre 2026
Piscine municipale CANETON
125 rue de la coquille 84700 Sorgues
20h à 22h



Samedis 21 + 28 novembre 2026
Piscine municipale CANETON
125 rue de la coquille 84700 Sorgues
17h à 22h

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Pré-formation : La préparation aux pré-requis natatoires + test d'entrée d'aptitude en natation est facultative si un maître-nageur peut vous fournir l'attestation de réalisation du test.
- Le PSE1 + PSE2 sont obligatoires avant d'entrée en formation SSA, si vous n'êtes pas déjà titulaire de ces diplômes. Si vous êtes titulaire de ces diplômes, vous devez nous en transmettre la copie.
- Premiers secours en équipe de niveau 1 et de niveau 2 : 14h de formation à distance (FOAD) seront à réaliser en amont de la formation en présentiel, vous recevrez un lien par mail à l'approche de la formation. Vous devrez nous fournir une attestation de réalisation de la FOAD avant le début de la formation.
PSE1 : 28h de présentiel les 19 + 20 + 22 + 23 octobre 2026.
PSE2 : 21h de présentiel les 28 + 29 + 30 octobre 2026



CALENDRIER DE LA FORMATION

SESSION 2 - DU 16/01/27 AU 26/02/27 -

JANVIER
2027

VEN 1

SAM 2

DIM 3

LUN 4

MAR 5

MER 6

JEU 7

VEN 8

SAM 9

DIM 10

LUN 11

MAR 12

MER 13

JEU 14

VEN 15

SAM 16

DIM 17

LUN 18

MAR 19

MER 20

JEU 21

VEN 22

SAM 23

DIM 24

LUN 25

MAR 26

MER 27

JEU 28

VEN 29

SAM 30

DIM 31

FÉVRIER
2027

LUN 1

MAR 2

MER 3

JEU 4

VEN 5

SAM 6

DIM 7

LUN 8

MAR 9

MER 10

JEU 11

VEN 12

SAM 13

DIM 14

LUN 15

MAR 16

MER 17

JEU 18

VEN 19

SAM 20

DIM 21

LUN 22

MAR 23

MER 24

JEU 25

VEN 26

SAM 27

DIM 28

PRÉ-FORMATION SSA : 20 H

PRÉPARATION AUX PRÉ-REQUIS NATATOIRES



Entraînements en piscine

les mardis et samedis : Piscine municipale CANETON, 125 rue de la coquille, 84700 Sorgues
20h à 22h



Test d'entrée d'aptitude aquatique

Piscine CANETON, 125 rue de la coquille, 84700 Sorgues
20h à 22h

PRÉ-FORMATION SSA : 63 H

FORMATIONS DE PREMIERS SECOURS EN ÉQUIPE



Premiers secours en équipe de niveau 1 (PSE1)

15 rue Armée des Alpes 84700 Sorgues
8h20 à 17h



Premiers secours en équipe de niveau 2 (PSE2)

15 rue Armée des Alpes 84700 Sorgues
8h20 à 17h

FORMATION SSA : 35 H

SURVEILLANT SAUVETEUR AQUATIQUE



Selon le planning fourni :

Du 22 au 26 février 2027
15 rue Armée des Alpes 84700 Sorgues
ou
125 rue de la coquille 84700 Sorgues
8h20 à 17h

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Pré-formation : La préparation aux pré-requis natatoires + test d'entrée d'aptitude en natation est facultative si un maître-nageur peut vous fournir l'attestation de réalisation du test.
- Le PSE1 + PSE2 sont obligatoires avant d'entrée en formation SSA, si vous n'êtes pas déjà titulaire de ces diplômes. Si vous êtes titulaire de ces diplômes, vous devez nous en transmettre la copie.
- Premiers secours en équipe de niveau 1 et de niveau 2 : 14h de formation à distance (FOAD) seront à réaliser en amont de la formation en présentiel, vous recevrez un lien par mail à l'approche de la formation. Vous devrez nous fournir une attestation de réalisation de la FOAD avant le début de la formation.
PSE1 : 28h de présentiel les 23 + 24 + 30 + 31 janvier 2027
PSE2 : 21h de présentiel les 6 + 7 + 13 février 2027



CALENDRIER DE LA FORMATION

SESSION 3 - DU 09/03/27 AU 23/04/27 -

**MARS
2027**

LUN 1

MAR 2

MER 3

JEU 4

VEN 5

SAM 6

DIM 7

LUN 8

MAR 9

MER 10

JEU 11

VEN 12

SAM 13

DIM 14

LUN 15

MAR 16

MER 17

JEU 18

VEN 19

SAM 20

DIM 21

LUN 22

MAR 23

MER 24

JEU 25

VEN 26

SAM 27

DIM 28

LUN 29

MAR 30

MER 31

**AVRIL
2027**

JEU 1

VEN 2

SAM 3

DIM 4

LUN 5

MAR 6

MER 7

JEU 8

VEN 9

SAM 10

DIM 11

LUN 12

MAR 13

MER 14

JEU 15

VEN 16

SAM 17

DIM 18

LUN 19

MAR 20

MER 21

JEU 22

VEN 23

SAM 24

DIM 25

LUN 26

MAR 27

MER 28

JEU 29

VEN 30

PRÉ-FORMATION SSA : 20 H

PRÉPARATION AUX PRÉ-REQUIS NATATOIRES



Entraînements en piscine

les mardis et samedis : Piscine municipale CANETON, 125 rue de la coquille, 84700 Sorgues
20h à 22h



Test d'entrée d'aptitude aquatique

Piscine CANETON, 125 rue de la coquille, 84700 Sorgues
20h à 22h

PRÉ-FORMATION SSA : 63 H

FORMATIONS DE PREMIERS SECOURS EN ÉQUIPE



Premiers secours en équipe de niveau 1 (PSE1)

15 rue Armée des Alpes 84700 Sorgues
8h20 à 17h



Premiers secours en équipe de niveau 2 (PSE2)

15 rue Armée des Alpes 84700 Sorgues
8h20 à 17h

FORMATION SSA : 35 H

SURVEILLANT SAUVETEUR AQUATIQUE



Selon le planning fourni :

Du du 19 au 23 avril 2027
15 rue Armée des Alpes 84700 Sorgues
ou
125 rue de la coquille 84700 Sorgues
8h20 à 17h

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Pré-formation : La préparation aux pré-requis natatoires + test d'entrée d'aptitude en natation est facultative si un maître-nageur peut vous fournir l'attestation de réalisation du test.
- Le PSE1 + PSE2 sont obligatoires avant d'entrée en formation SSA, si vous n'êtes pas déjà titulaire de ces diplômes. Si vous êtes titulaire de ces diplômes, vous devez nous en transmettre la copie.
- Premiers secours en équipe de niveau 1 et de niveau 2 :
14h de formation à distance (FOAD) seront à réaliser en amont de la formation en présentiel, vous recevrez un lien par mail à l'approche de la formation. Vous devrez nous fournir une attestation de réalisation de la FOAD avant le début de la formation.
PSE1 : 28h de présentiel les 20 + 21 + 27 + 28 mars 2027
PSE2 : 21h de présentiel les 3 + 4 + 10 avril 2027



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

PALME



MASQUE



BONNET



LUNETTES





MODALITÉ DE CERTIFICATION

L'apprenant devra participer à l'ensemble des modules de formation :

- Satisfaire aux modalités certificatives.
- Réaliser correctement, lors des séquences d'apprentissage, l'ensemble des techniques et des procédures abordées lors de la formation.
- Démontrer, lors des séquences de mises en situation, l'atteinte de l'ensemble des objectifs de la formation, en termes de capacités théoriques, pratiques et comportementales.

TEXTES OFFICIELS

Depuis la réforme de la filière aquatique de sécurité civile, le certificat de compétences de surveillant-sauveteur aquatique (SSA) se substitue au BNSSA dans les textes réglementaires. L'arrêté du 23 janvier 1979 fixant les modalités de délivrance du BNSSA ainsi que l'arrêté du 5 septembre 1979 relatif à l'agrément des organismes préparant au BNSSA sont abrogés. Ces nouvelles dispositions entrent en vigueur le 1er octobre 2026.

MAINTIEN DES ACQUIS ET DES COMPÉTENCES

Afin de maintenir la validité de son certificat de compétences, le titulaire de l'unité d'enseignement « surveillance et sauvetage aquatique » est assujéti à une vérification de maintien des acquis ainsi qu'à une formation continue annuelle.

FORMATION CONTINUE

Afin de permettre l'actualisation et le perfectionnement de ses connaissances ainsi que l'acquisition de nouvelles techniques ou procédures, le titulaire de l'unité d'enseignement « surveillance et sauvetage aquatique sur le littoral » est assujéti à une formation continue d'une durée minimale de six heures tous les trois ans.

OBTENTION

- Les diplômes sont envoyés par courriel dans la semaine qui suit la fin de l'action de formation.

ÉVOLUTION

- Formateur au sauvetage aquatique en milieu naturel
- BPJEPS AAN

DURÉE DE VALIDITÉ

- Le diplôme nécessite un maintien des acquis et de compétences annuel

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Chaque membre de l'équipe pédagogique doit être détenteur du certificat de compétences de « formateur au sauvetage aquatique en milieu naturel » et satisfaire aux dispositions réglementaires de maintien des acquis et de formation continue qui y sont afférents.



L'ÉPREUVE : DU TEST D'ENTRÉE

TEST 1

PRÉREQUI

EN NATATION

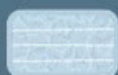
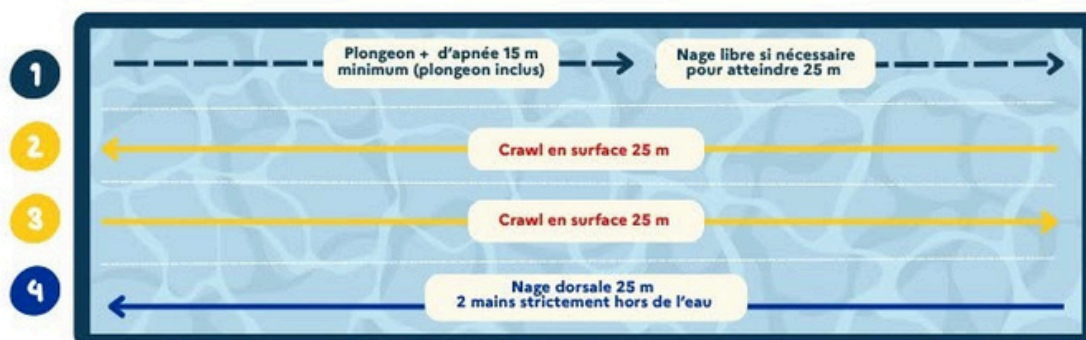
Test à réaliser avant la formation, attestation de réussite à présenter à l'inscription

ENCHAÎNEMENT À RESPECTER

- Plongeon + au moins 15 m d'apnée en immersion complète, puis nages libre si nécessaire pour atteindre 25 m
- 50 m de crawl en surface,
- 25 m nage dorsale, les deux mains, strictement hors de l'eau (poignets au-dessus de la surface).

POINT D'ATTENTION

- Appuis autorisés uniquement au demi-tours,
- Départ au signal, arrêt au toucher du bord après la nage dorsal,
- Validation par un MNS titulaire de sa carte professionnelle et à jour de formation continue,
- Attestation de réussite homologuée valable 1 an.



Bassin :
25 m ou 50 m



Chrono :
2 min 45 s
maximum



Format :
100 m
continus



Tenue :
Maillot, bonnet,
le cas échéant aucun
autre accessoire



LES ÉPREUVES : FORMATION SSA

TSA

ÉPREUVE 1

PARCOURS DE SAUVETAGE

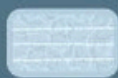
Épreuve chronométrée en continu

ENCHAÎNEMENT À RESPECTER

- Plongeon + 15 m d'apnée (Plongeon inclus), puis 10 m nage libre,
- 25 m crawl en surface,
- 15 m d'apnée, puis 10 m nage libre,
- Approche tête hors de l'eau jusqu'à la verticale du mannequin,
- Canard, recherche et remontée du mannequin,
- Remorquage jusqu'au bord de départ, par un ou deux bras sous les aisselles.

POINT D'ATTENTION

- Voies aériennes dégagées, visage au-dessus de l'eau,
- Non-validation : visage immergé plus de 3 secondes consécutives pendant le remorquage,
- Appuis : demi-tours + fond du bassin lors de la remontée seulement,
- Mannequin immobile, à plat au fond : zone des 5 m du bord opposé (25 m) ou milieu du bassin (50 m).



Bassin :
25 m ou 50 m



Chrono :
2 min 30 s



Mannequin 15N
Fond à 2 m 30
+/- 0,50 m



Tenue :
Maillot, bonnet,
le cas échéant aucun
autre accessoire

TSA

EPRÉUVE 2

300 M NAGE LIBRE AVEC PALMES

Épreuve chronométrée en continu

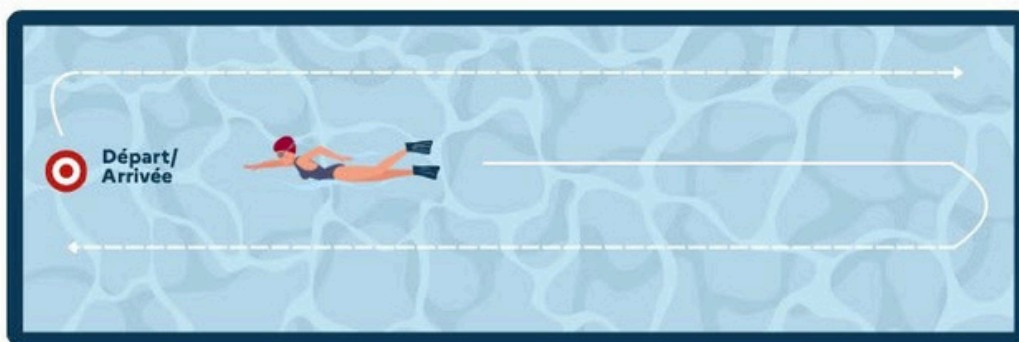
ENCHAÎNEMENT À RESPECTER

- Au bord du bassin, palmes non chaussées,
- Au signal : le chronomètre démarre, s'équiper hors de l'eau, puis partir en nage ventrale,
- Parcourir 300 m en continu, toute distance sans équipement ne compte pas.

POINT D'ATTENTION

- Lunette de natation autorisées,
- Masque et tuba autorisés,
- L'épreuve doit rester continue jusqu'aux 300 m.

TSA : réussir les deux épreuves successivement, récupération de 10 min minimum.



Bassin :
25 m ou 50 m



Chrono :
4 min 30 s



Distance :
300 m continus
12 longueurs (25m)
6 longueurs (50m)



Obligatoire :
Maillot + palmes



ACCESSIBILITÉ PSH

Accessible

- Aucune disposition réglementaire prévue, vous pouvez nous contacter afin d'évaluer la faisabilité et l'adaptabilité nécessaire.
- Accessibilité de l'action dans les locaux prévue



CONTACTS DE L'ASSOCIATION

DESCRIPTIONS

TÉLÉPHONE

EMAILS

GAUTIER JODIE
Gestion administrative

06.16.24.12.03

formations@afsa84.com
