

## À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SEREZ CAPABLE DE :

- PRÉVENIR LES USAGERS DES RISQUES DE LA BAINNADE PAR UNE INFORMATION EXPLICITE, ET DES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES PERMETTANT OU NON LA BAINNADE.
- SURVEILLER LA ZONE DE BAINNADE, EN OBSERVANT PARTICULIÈREMENT LES COMPORTEMENTS DES INDIVIDUS, ET EN ESSAYANT D'ANTICIPER LES DÉRIVES AFIN D'INTERVENIR AU PLUS VITE.
- INTERVENIR RAPIDEMENT ET EFFICACEMENT DANS LES CAS DE NOYADE, SANS METTRE EN DANGER SA VIE NI CELLE DES AUTRES.

## UNE PRÉPARATION PHYSIQUE EN PISCINE

- Parcours de sauvetage combiné.
- Maîtrise des apnées
- Parcours de sauvetage avec palmes, masque et tuba.

## APPRENTISSAGE DES TECHNIQUES OPÉRATIONNELLES ET DE SAUVETAGE.

- Premiers secours en équipe
- Porter assistance à un nageur en difficulté ou noyé :  
Approche du noyé, prise de la victime au fond, remontée à la surface, maintien de la victime
- Apprentissage des techniques de remorquage.
- Apprentissage des techniques de sortie de l'eau d'une victime.
- Apprentissage des prises de dégagement face à une victime agitée ou agressive.
- Mettre en œuvre les gestes de premiers secours adaptés.

## UNE PRÉPARATION THÉORIQUE À L'ÉPREUVE DU QCM RÉGLEMENTAIRE.

- Réglementation des baignades.
- L'organisation et la surveillance de la baignade.
- Reconnaître un nageur en difficulté et lui porter assistance.
- Connaissance des activités nautiques.
- Connaissance des lieux de surveillance.
- Sensibilisation au milieu aquatique et à son respect.

## PRÉPARATION AUX ÉPREUVES PHYSIQUES EN PISCINE

Afin de vous préparer à présenter les trois épreuves en piscine, nous vous proposons trois entraînements par semaine :

- Lundi de 19h à 21h à la piscine STUART MILL, Chef. de Malpeigné 84000 Avignon
- Mardi de 20h à 22h à la piscine CANETON, 125 rue de la coquille 84700 Sorgues
- Samedi de 20h à 22h à la piscine CANETON, 125 rue de la coquille 84700 Sorgues

## DATES DES FORMATIONS DE PREMIERS SECOURS ET SPÉCIALISATION

### PSE1 :

- Du 20 au 24 Octobre 2025 (session 1)
- 17 + 18 + 24 + 25 Janvier 2026 (session 2)
- Du 13 au 17 Avril 2026 (session 3)

### PSE2 :

- 27 + 28 + 30 + 31 Octobre 2025 (session 1)
- 28 Février 2026 + 1 + 7 + 8 Mars 2026 (session 2)

## PRÉPARATION AUX ÉPREUVES THÉORIQUES

### REGLEMENTATION :

- 17 + 25 Novembre 2025 (session 1)
- 03 + 10 Mars 2026 (session 2)

## PRÉPARATION A LA CERTIFICATION

### EXAMENS BLANCS :

- Examen BNSSA Blanc 10 Janvier 2026
- Examen BNSSA Blanc 07 Mars 2026
- Examen BNSSA Blanc 4 Avril 2026

### EXAMENS BNSSA : de 18h45 à 22h

- 31/01/26
- 21/03/26
- 25/04/26
- 08/05/26

Rattrapage final : 30/05/26