

Programme Fédéral de Natation Sauvetage



Objectifs de développement

- Apprendre à nager au plus grand nombre, se sauver et sauver les autres.
- Former les futurs citoyens de l'eau capable de secourir.
- Avoir un groupe de nageur sauveteur qui se formeront aux PSC1, PSE1, PSE2, BNSSA, MNS.
- Enseigner le secourisme à des publics moins coutumier, plus jeunes, et mener des actions au seins des écoles (primaires, collèges, lycées) comme le prévoit le *décret du Bo 9 mars 2022 de l'Education nationale*.
- Chaque association devra s'inscrire dans une démarche citoyenne de sauvetage et de secourisme. Donc faire passer à tous ses adhérents compétiteurs qui en ont la capacité les diplômes nationaux de secourisme adaptés a leurs âges.
- Par essence, la natation sauvetage est le seul sport utile aux autres par la connaissance du sauvetage, notre plus value, étant le secourisme, acte citoyen!
- Participer ou organiser les Journées Nationales de Prévention de la Noyade.

Catégories d'âges fédérales

Catégorie	Age
Poussin- Poussine	8-9 ans
Benjamin- Benjamine	10-11 ans
Minime- Minime	12-13 ans
Cadet- Cadette	14-15-16 ans
Junior	17-18-19 ans
Sénior	20 ans et +

Pas de différenciation fille garçon.

Schéma d'apprentissage et de perfectionnement



- La formation du citoyen nageur sauveteur se fait par une progression qui part de l'âge de 3 ans jusqu'à l'âge adulte.
- Les éléments de construction de ses apprentissages passent par des activités citoyennes ludiques évoluant vers le sauvetage, le secourisme au sein du cadre compétitif.
- Le nageur sauveteur acquière durant son parcours les 4 nages réglementés et d'autres nages codifiés (le rétropédalage, le crawl polo), les techniques remorquages.
- Le citoyen nageur sauveteur acquière les bases du secourisme et des intervention de sauvetage au nageur en détresse.

De l'école de natation-sauvetage A la découverte... 3-6 ans

- Lors des Journées Nationales de Prévention de la Noyade, mettre en place des actions afin de valider le certificat de sensibilisation aux risques de la noyade.
- *Exemples: au choix du Maître-Nageur Sauveteur en eau profonde ou là ou l'enfant à pied*
 - *Descendre par le toboggan sur le ventre et s'immerger*
 - *Plongeon canard*
 - *Ramasser un objet*
 - *Tapis au milieu du bassin (monté dessus, pirouette)*
 - *Remorquer un copain avec une ou deux frites*



CERTIFICAT DE SENSIBILISATION
AUX RISQUES DE LA NOYADE

JNPN

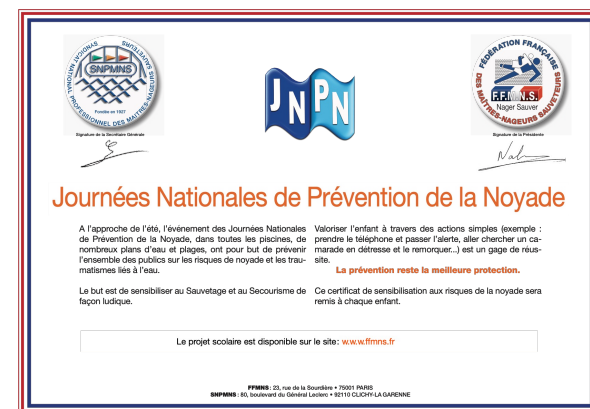
Journées Nationales de Prévention de la Noyade

Délivré à
Nom: _____
Prénom: _____
Date de naissance: _____

Par
Nom du MNS: _____
N° de diplôme: _____
Date: _____

Signature du MNS: _____

FFMNS: 23, rue de la Bourdonnais • 75001 PARIS • www.ffmns.fr
DIPNMS: 80, boulevard du Général Lachère • 92115 CLICHY-LA GARENNE • www.ffmns.fr



JNPN

Journées Nationales de Prévention de la Noyade

A l'approche de l'été, l'événement des Journées Nationales de Prévention de la Noyade, dans toutes les piscines, de nombreux plans d'eau et plages, ont pour but de prévenir l'ensemble des publics sur les risques de noyade et les traumatismes liés à l'eau.

Valoriser l'enfant à travers des actions simples (exemple : prendre le téléphone et passer l'alerte, aller chercher un camarade en détresse et le remorquer...) est un gage de réussite.

La prévention reste la meilleure protection.

Le but est de sensibiliser au Sauvétage et au Secourisme de façon ludique. Ce certificat de sensibilisation aux risques de la noyade sera remis à chaque enfant.

Le projet scolaire est disponible sur le site: www.ffmns.fr

FFMNS: 23, rue de la Bourdonnais • 75001 PARIS
DIPNMS: 80, boulevard du Général Lachère • 92115 CLICHY-LA GARENNE



De l'école de natation-sauvetage

A l'appropriation...6-8 ans

- S'approprier l'espace aquatique dans les 3 dimensions.
- Se déplacer par des nages codifiées sur plus de 25 mètres.
- Remorquer en eau profonde un copain avec du matériel.
- Rechercher un objet à plus 1,5 mètre et le remonter à la surface (plongeon canard)
- Identifier le Maître-Nageur Sauveteur de surveillance
- Passer un message d'alerte téléphonique
- Connaître les règles d'hygiènes
- Réussir le « Pass'Nautique »

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) A 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 20m 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 :

De l'école de natation-sauvetage Vers la confirmation à partir de 8 ans

- Réussir un 200 4 nages
- Réussir un 50m sauvetage (mannequin adapté à l'âge)
- Réussir un 400m ventrale palmes et tuba
- A 8 ans réussir les gestes qui sauvent aquatiques (reste à définir)
- A 10 ans réussir le PSC1
- A 16 ans réussir le PSE 1- PSE 2
- A 18 ans réussir le BNSSA



De l'école de natation-sauvetage Au Challenge national par équipe de 4

catégories	épreuves	équipes
Poussin 8-9 ans Benjamin 10-11 ans	❖ Relais 4 x 50 m 4 nages ❖ 100 m nage libre palmes /tuba ❖ 100 m 4 nages ❖ 25 m sauvetage (12,5 nage libre, 12,5 remorquage mannequin enfant) ❖ 50 m mannequin et palmes	Mixtes Filles Garçons
Minime 12-13 ans Cadet 14-15-16 ans Junior 17-18-19 ans Sénior 20 ans et +	❖ Relais 4 x 100 m 4 nages ❖ 100 m nage libre palmes /tuba ❖ 200 m 4 nages ❖ 50 m sauvetage (25 nage libre, 25 remorquage mannequin enfant) ❖ 50 m mannequin et palmes	Filles Garçons

Règlement du Challenge national

- Déroulement sur 1 journée (2 demi-journées)
- Equipe 4 nageurs + 1 remplaçant
- Classement par équipe, au nombre de point de la table LEN, établie par chaque nageur de l'équipe.
- Chaque nageur pouvant participer aux épreuves de son choix, cependant, il ne marque des points, que sur l'épreuve de l'engagement d'équipe.
- Points doublées pour les relais
- La direction nationale fournira un fichier Excel d'engagement et résultat par équipe
- La direction nationale fera paraître un classement nationale (récompense pour les 3 premiers de chaque catégorie)