

TESTS D'ENTRÉE BNSSA

Les tests d'entrée du BNSSA permettent d'apprécier le niveau actuel du candidat ainsi que son potentiel à suivre la formation.

- **ÉPREUVE 1 : 150m DEUX NAGES**

Matériel : maillot de bain, bonnet de piscine, lunette de piscine

But : Réaliser un 150m deux nages chronométré

Objectif : Apprécier la technique, la condition physique du candidat et l'aisance aquatique

Déroulé de l'épreuve :

→ Départ

Le candidat monte sur le plot et attend le « top » de départ. Au coup de sifflet (donné par le juge), le chronomètre est enclenché et le candidat effectue son départ plongé.

Le candidat doit nager 150m (6X25m) en continu en réalisant :

- 100m en crawl (nage ventrale) chronométré.
- 50m en nage dorsale :

Pour la première longueur en nage dorsale, le candidat doit effectuer pendant 5 secondes un surplace vertical tête émergée de l'eau au milieu du bassin. Le surplace terminé, le candidat termine en nage dorsale ses dernières longueurs.

→ Virages :

À chaque virage, le candidat doit toucher le mur du bassin à l'aide de sa main ou de son pied (s'il effectue un virage culbute).

→ Arrivée :

Le chronomètre est arrêté lorsque le candidat touche avec sa main le mur du virage à la fin des 100m. Les derniers 50m ne sont pas chronométrés.

Références temps au 100m crawl :

Faible	Moyen	Bon	Excellent
>1'51''	1'50''- 1'31''	1'30''-1'15''	<1'15''

- **ÉPREUVE 2 : SAUVETAGE**

Matériel : maillot de bain, bonnet de piscine

But : Réaliser une apnée et un remorquage

Objectif de l'épreuve : Apprécier la technique de sauvetage du candidat

Déroulé de l'épreuve :

→ Départ

Le candidat réalise un départ plongé suivie d'une longue coulée (sortie minimum aux 5m)

Le candidat nage jusqu'au niveau du mannequin situé aux 20m.

Il récupère le mannequin entièrement immergé dans l'eau qui est situé au minimum à 1,80m de profondeur et au maximum à 2,20m de profondeur. Sans réaliser de pousser au fond du bassin, le candidat doit remonter le mannequin.

Pour terminer, le candidat remorque le mannequin tête émergée sur 20m (jusqu'au plot de départ).