

Nom	Niveau I : Apprenti - sauveteur Objectifs : Appréhender toutes les facettes du sauveteur	
Natation	<ul style="list-style-type: none"> - 50m bouée-tube, palmes, mannequin - S'équiper avec la bouée-tube 	<ul style="list-style-type: none"> - Je plonge, j'effectue 25m palmes, bouée-tube, je récupère le mannequin sous l'eau, je retourne avec le mannequin et bouée-tube, je le ramène au bord.
Course à Pieds	<ul style="list-style-type: none"> - Footing de 10' sans pause et à allure régulière. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je sais courir longtemps en gérant mon allure.
Océan Milieu Naturel	<ul style="list-style-type: none"> - Mini combiné paddlenage en eau peu profonde et calme d'un milieu naturel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je sais rentrer dans l'eau et en sortir en levant les genoux. - Je sais avancer en paddle allongé en eau calme. - Je sais faire demi-tour en paddle. - Je sais me déplacer en nageant et en me repérant.
Secourisme	<ul style="list-style-type: none"> - Protection / Alerte / PLS / Hémorragies - « Gestes qui Sauvent » 	<ul style="list-style-type: none"> - Je sais prendre en charge une victime qui a perdu connaissance - Je sais prendre en charge une victime d'hémorragie - Je sais alerter les secours - Je ne me mets pas en danger
Environnement et citoyenneté	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître le tri des déchets. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je reconnais les différents types de déchets. - Je connais le mode de tri de ces déchets.

Nom	Niveau II : Sauveteur citoyen Objectifs : Perfectionner les différentes aptitudes du sauveteur	
Natation	<ul style="list-style-type: none"> - Nageur Sauveteur niveau or brevet natation sauvetage FFMNS-SNPMNS 	<ul style="list-style-type: none"> - Je saut ou plonge du bord, 100m en nage libre, plongeon canard, saisir le mannequin ou victime de même corpulence, le ou la ramener sans immerger le visage sur une distance de 25m puis le ou la sortir de l'eau, alerter
Course à Pieds	<ul style="list-style-type: none"> - 50m sprint. - Footing 15' sans pause. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je cours vite. - Je cours longtemps sans pause.
Océan Milieu Naturel	<ul style="list-style-type: none"> - Combiné plus long : 5' nage / 5' de paddle dont une partie à genoux. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je nage 5' en milieu naturel. - J'utilise les vagues. - Je rame 5' en paddle allongé et à genoux.
Secourisme	<ul style="list-style-type: none"> - PSC1 	<ul style="list-style-type: none"> - J'obtiens la formation de secouriste PSC1
Environnement et citoyenneté	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître la biodégradabilité des déchets en mer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je reconnais les différents types déchets. - Je connais la durée de biodégradabilité des déchets.

Nom	Niveau III : Sauveteur émérite Objectifs : Prendre des responsabilités	
Natation	<ul style="list-style-type: none"> - Nageur Sauveteur niveau confirmé brevet natation sauvetage FFMNS-SNPMNS 	<ul style="list-style-type: none"> - Je saute ou plonge du bord, 200m 4N, plongeon canard, saisir le mannequin ou victime de même corpulence, le ou la ramener sans immerger le visage sur une distance de 25m puis le ou la sortir de l'eau, alerter
Course à Pieds	<ul style="list-style-type: none"> - Course d'orientation pour retrouver une victime. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je m'oriente à partir des informations recueillies auprès du public et d'un plan.
Océan Milieu Naturel	<ul style="list-style-type: none"> - Surfer des vagues en nage et paddle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Surfer des vagues (prise de vague puis retour au bord).
Secourisme	<ul style="list-style-type: none"> - Expliquer les gestes de secours aux plus jeunes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je fais réagir des jeunes enfants en animant un atelier de secourisme utilisant du matériel (JNPN)
Environnement et citoyenneté	<ul style="list-style-type: none"> - Ramassage et mise en scène du tri des déchets. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je m'équipe de protections individuelles. - Je collecte et tri les déchets correctement. - Je fabrique des photos de mise en scène des déchets triés.

Nom	Niveau IV : Sauveteur confirmé Objectifs : Être autonome	
Natation	<ul style="list-style-type: none"> - Test QSB. - Epreuve 3 du BNSSA. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je réalise 200m, 100m en NL ventrale et 100m en dos. Plongeon, 25m NL, récupération mannequin, remorquage 25m sans immersion du visage - Je vais récupérer une victime à 20m, prise de dégagement, remorquage, puis je la sors de l'eau. Bilan et alerte
Course à Pieds	<ul style="list-style-type: none"> - Organiser un échauffement et une séquence pour un groupe. 	<ul style="list-style-type: none"> - J'encadre une approche de séquence de course à pied pendant 15' (échauffement progressif et exercice).
Océan Milieu Naturel	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser un combiné (nage / paddle) de 15'. - un sauvetage planche. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je nage 8' en milieu naturel et rame 7' en paddle à genoux. - Je réalise un sauvetage planche paddle en milieu naturel à 50m, victime consciente.
Secourisme	<ul style="list-style-type: none"> - PSE1 	<ul style="list-style-type: none"> - J'obtiens la formation de secouriste PSE1
Environnement et citoyenneté	<ul style="list-style-type: none"> - Superviser un groupe lors du nettoyage de la plage. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je dirige un groupe pour participer à la propreté de mon lieu de pratique ou travail. - Je vérifie que ce groupe soit protégé.

Niveau V : Sauveteur expert Objectifs : Finaliser sa formation		
Natation	<ul style="list-style-type: none"> - Epreuves d'entrée aux formations de MNS. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je nage 800m en moins de 15'. - Je réalise les tests du BNSSA.
Course à Pieds	<ul style="list-style-type: none"> - 2.0 km sur le sable. 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir régulièrement pendant 2.0 km sur une plage de sable
Océan Milieu Naturel	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser un sauvetage planche en milieu naturel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je réalise un sauvetage planche paddle en milieu naturel à 50m sur une victime consciente. - Idem sur une victime inconsciente.
Secourisme	<ul style="list-style-type: none"> - PSE2 	<ul style="list-style-type: none"> - J'obtiens la formation de secouriste PSE2
Environnement et citoyenneté	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibiliser les publics sur les risques des déchets pour l'environnement, la biodiversité et la chaîne alimentaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Je rassemble des informations sur les risques des déchets pour l'environnement, la biodiversité et la chaîne alimentaire. - Je fabrique des supports pour informer les publics.

	Natation	Course à Pieds	Océan Milieu Naturel	Secourisme	Environnement
Sauveteur Apprenti	<ul style="list-style-type: none"> - 50m bouée-tube, palmes, mannequin - S'équiper avec la bouée-tube. 	<ul style="list-style-type: none"> - Footing de 10' sans pause et à allure régulière. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mini combiné paddle-nage en eau peu profonde et calme d'un milieu naturel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Protection / Alerte / PLS / Hémorragie - « Gestes qui Sauvent » 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître le tri des déchets.
Sauveteur Citoyen	<ul style="list-style-type: none"> - Nageur Sauveteur niveau or brevet natation sauvetage FFMNS-SNPMNS 	<ul style="list-style-type: none"> - 50m sprint. - Footing 15' sans pause. 	<ul style="list-style-type: none"> - Combiné plus long : 5' nage / 5' de paddle dont une partie à genoux. 	<ul style="list-style-type: none"> - PSC1. 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître la biodégradabilité des déchets en mer.
Sauveteur Emérite	<ul style="list-style-type: none"> - Nageur Sauveteur niveau confirmé brevet natation sauvetage FFMNS-SNPMNS 	<ul style="list-style-type: none"> - Course d'orientation pour retrouver une victime. 	<ul style="list-style-type: none"> - Surfer des vagues en nage et paddle, 	<ul style="list-style-type: none"> - Expliquer les gestes de secours aux plus jeunes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ramassage et mise en scène du tri des déchets.
Sauveteur Confirmé	<ul style="list-style-type: none"> - Test QSB. - Epreuve 3 du BNSSA. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organiser un échauffement et une séquence pour un groupe. 	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser <ul style="list-style-type: none"> - un combiné (nage / paddle) de 15'. - un sauvetage planche. 	<ul style="list-style-type: none"> - PSE1. 	<ul style="list-style-type: none"> - Superviser un groupe lors du nettoyage de la plage.
Sauveteur Expert	<ul style="list-style-type: none"> - Epreuves d'entrée aux formations de MNS. 	<ul style="list-style-type: none"> - 2.0 km sur le sable. 	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser un sauvetage planche en milieu naturel. 	<ul style="list-style-type: none"> - PSE2. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibiliser les publics sur les risques des déchets ...

NIVEAUX	Natation	Course à Pieds	Milieu Naturel	Secourisme	Environnement
Sauveteur Apprenti	<ul style="list-style-type: none"> - 50m bouée-tube, palmes, mannequin - S'équiper avec la bouée-tube. 	<ul style="list-style-type: none"> - Footing de 10' sans pause et à allure régulière. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mini combiné paddle-nage en eau peu profonde et calme d'un milieu naturel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Protection / Alerte / PLS / Hémorragie - « Gestes qui Sauvent » 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître le tri des déchets.
Sauveteur Citoyen	<ul style="list-style-type: none"> - Nageur Sauveteur niveau or brevet natation sauvetage FFMNS-SNPMNS 	<ul style="list-style-type: none"> - 50m sprint. - Footing 15' sans pause. 	<ul style="list-style-type: none"> - Combiné plus long : 5' nage / 5' de paddle dont une partie à genoux. 	<ul style="list-style-type: none"> - PSC1. 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître la biodégradabilité des déchets en mer.
Sauveteur Emérite	<ul style="list-style-type: none"> - Nageur Sauveteur niveau confirmé brevet natation sauvetage FFMNS-SNPMNS 	<ul style="list-style-type: none"> - Course d'orientation pour retrouver une victime. 	<ul style="list-style-type: none"> - Surfer des vagues en nage et paddle, 	<ul style="list-style-type: none"> - Expliquer les gestes de secours aux plus jeunes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ramassage et mise en scène du tri des déchets.
Sauveteur Confirmé	<ul style="list-style-type: none"> - Test QSB. - Epreuve 3 du BNSSA. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organiser un échauffement et une séquence pour un groupe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Combiné (nage / paddle) de 15'. - un sauvetage planche. 	<ul style="list-style-type: none"> - PSE1. 	<ul style="list-style-type: none"> - Superviser un groupe lors du nettoyage de la plage.
Sauveteur Expert	<ul style="list-style-type: none"> - Epreuves d'entrée aux formations de MNS. 	<ul style="list-style-type: none"> - 2.0 km sur le sable 	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser un sauvetage planche en milieu naturel. 	<ul style="list-style-type: none"> - PSE2. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibiliser les publics sur les risques des déchets

NIVEAUX	Natation	Course à Pieds	Milieu Naturel	Secourisme	Environnement
Sauveteur Apprenti	<ul style="list-style-type: none"> - 50m bouée-tube, palmes, mannequin - S'équiper avec la bouée-tube. 	<ul style="list-style-type: none"> - Footing de 10' sans pause et à allure régulière. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mini combiné paddle-nage en eau peu profonde et calme d'un milieu naturel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Protection / Alerte / PLS / Hémorragie - « Gestes qui Sauvent » 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître le tri des déchets.
Sauveteur Citoyen	<ul style="list-style-type: none"> - Nageur Sauveteur niveau or brevet natation sauvetage FFMNS-SNPMNS. 	<ul style="list-style-type: none"> - 50m sprint. - Footing 15' sans pause. 	<ul style="list-style-type: none"> - Combiné plus long : 5' nage / 5' de paddle dont une partie à genoux. 	<ul style="list-style-type: none"> - PSC1. 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître la biodégradabilité des déchets en mer.
Sauveteur Emérite	<ul style="list-style-type: none"> - Nageur Sauveteur niveau confirmé brevet natation sauvetage FFMNS-SNPMNS. 	<ul style="list-style-type: none"> - Course d'orientation pour retrouver une victime. 	<ul style="list-style-type: none"> - Surfer des vagues en nage et paddle, 	<ul style="list-style-type: none"> - Expliquer les gestes de secours aux plus jeunes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ramassage et mise en scène du tri des déchets.
Sauveteur Confirmé	<ul style="list-style-type: none"> - Test QSB. - Epreuve 3 du BNSSA. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organiser un échauffement et une séquence pour un groupe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Combiné (nage / paddle) de 15'. - un sauvetage planche. 	<ul style="list-style-type: none"> - PSE1. 	<ul style="list-style-type: none"> - Superviser un groupe lors du nettoyage de la plage.
Sauveteur Expert	<ul style="list-style-type: none"> - Epreuves d'entrée aux formations de MNS. 	<ul style="list-style-type: none"> - 2.0 km sur le sable 	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser un sauvetage planche en milieu naturel. 	<ul style="list-style-type: none"> - PSE2. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibiliser les publics sur les risques des déchets

N° D'URGENCE
112 - 15 - 18 – 17
MER
196 – Canal 16
STADES DE LA NOYADE

PARTENAIRES

ECOLE DE SAUVETAGE
SECOURISME M.N.S.
CAPACITES ACQUISES

AQUA STRESS	Consciente/Respire Fatigue/Froid/ Angoisse	Réchauffer Rassurer Inhalation d'O2...
PETITE HYPOXIE	Consciente/Respire Toux/Cyanose Gène respiratoire	Réchauffer Rassurer Inhalation d'O2...
MOYENNE HYPOXIE	Inconsciente Respire	PLS Inhalation d'O2...
GRANDE HYPOXIE	Ne respire pas	RCP...

Animation - Formation

www.aquabreizhclubmns.com
 9, rue Emilia Lebreton 35500 VITRE
 Tel.: 06 23 06 57 78
aquabreizhclubmns@gmail.com
 Association loi 1901 APE 9312Z non assujetti à la TVA
 SIRET : 811 579 622 00010
 Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 53350983135
 auprès du préfet de région de Bretagne



FORMATIONS QUALIFIANTES DANS LA FILIERE * emancipation 16 ans			
Secourisme	PSC1 10 ans	PSE1 16 ans	PSE2 16 ans
Sauvetage Education	QSB 17 ans	BNSSA 18 ans*	MNS 18 ans

Affiliée à la

23 rue de la Sourdière 75001 – PARIS
 Reconnue d'Utilité Publique,
 Membre du (C.N.O.S.F.) &
 Ministère de l'intérieur, Service
 National de la Protection Civile &
 Commission Nationale de
 Secourisme. ffmnsfrance@gmail.com



Nom

Prénom

Né(e) le / /

N° D'URGENCE
112 - 15 - 18 – 17
MER
196 – Canal 16
STADES DE LA NOYADE

PARTENAIRES

ECOLE DE SAUVETAGE
SECOURISME M.N.S.
CAPACITES ACQUISES

AQUA STRESS	Consciente/Respire Fatigue/Froid/ Angoisse	Réchauffer Rassurer Inhalation d'O2...
PETITE HYPOXIE	Consciente/Respire Toux/Cyanose Gène respiratoire	Réchauffer Rassurer Inhalation d'O2...
MOYENNE HYPOXIE	Inconsciente Respire	PLS Inhalation d'O2...
GRANDE HYPOXIE	Ne respire pas	RCP...

Animation - Formation

www.aquabreizhclubmns.com
 9, rue Emilia Lebreton 35500 VITRE
 Tel.: 06 23 06 57 78
aquabreizhclubmns@gmail.com
 Association loi 1901 APE 9312Z non assujetti à la TVA
 SIRET : 811 579 622 00010
 Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 53350983135
 auprès du préfet de région de Bretagne



FORMATIONS QUALIFIANTES DANS LA FILIERE * emancipation 16 ans			
Secourisme	PSC1 10 ans	PSE1 16 ans	PSE2 16 ans
Sauvetage Education	QSB 17 ans	BNSSA 18 ans*	MNS 18 ans

Affiliée à la

23 rue de la Sourdière 75001 – PARIS
 Reconnue d'Utilité Publique,
 Membre du (C.N.O.S.F.) &
 Ministère de l'intérieur, Service
 National de la Protection Civile &
 Commission Nationale de
 Secourisme. ffmnsfrance@gmail.com



Nom

Prénom

Né(e) le / /

