

AQUA-NAUTISME

Prérogatives	Pouvoir proposer au sein d'une structure nautique un projet de développement des activités liant l'aquatique et le nautisme. Pouvoir intervenir de manière efficace auprès de victime en milieu nautique et aquatique
Prérequis entrée en formation	Aptitudes physiques et sportives, savoir nager trois nages et avoir un niveau intermédiaire en apnée
Objectifs de formation	Validation du PSE1 adapté au milieu nautique et aquatique Validation du BNSSA adapté au milieu nautique et aquatique en mer Acquisition de compétences en technique et encadrement de marche aquatique
Contenu	<p>Semaine 1 : PSE1 PSE1 alternance de situation en salle et sur le terrain. Intervention sur des victimes en situation d'urgence vitales en situation de navigation en voile et en kayak.</p> <p>Semaine 2 : BNSSA Entraînement au BNSSA en piscine et en milieu naturel Amélioration des techniques de nage avec et sans matériels (palmes, masque, tuba) Amélioration des techniques d'apnée avec et sans matériels (palmes, masque, tuba) Intervention sur des victimes immergés, bloqués sous des embarcations.</p> <p>Semaine 3 : MARCHE AQUATIQUE Travail sur les fondamentaux technique de la marche aquatique Travail sur les techniques de sécurité permettant d'intervenir de manière efficace auprès d'une personne en difficulté. Développer une progression pédagogique.</p>
Méthode(s)	En centre de formation, apporter des contenus théoriques et pratiques aux stagiaires en favorisant l'échange et les questionnements sur leur futur environnement professionnel. Afin de réaliser la montée en compétence, une vérification des acquis sera faite au cours des semaines.
Déroulé de la formation et des acquisitions	<p><u>Semaine PSE1</u> Alternance de travail en salle et sur le terrain pour être capable d'intervenir dans des cas d'urgences variées dont la noyade. Mettre en place la chaîne des secours Intervention en utilisant des matériels de secourisme dont l'oxygénothérapie</p> <p><u>Semaine BNSSA</u> Amélioration des différentes techniques de nages et plus particulièrement celles adaptées au sauvetage aquatique et du travail de l'apnée en piscine. Entraînements en milieu naturel, au départ de plage puis en côte dangereuse. Intervention à partir d'une embarcation à moteur, à voile ou à propulsion à la pagaie. S'approprier la réglementation, préparation de l'épreuve du QCM</p> <p><u>Semaine marche aquatique</u> Alternance de cours en salle et sur le terrain Travail sur les principes de l'entraînement physique : échauffement, étirement, montée en puissance de la charge de travail, spécificité des groupes musculaires sollicités dans l'activité... Les différentes techniques de marche dans l'eau, intérêts des différents exercices mobilisant les différentes filières énergétiques. Amélioration de la condition physique et de la santé</p>
Durée	105 heures en centre de formation
Certifications	Validation du PSE1 Présentation à l'examen du BNSSA (certification externalisée) Une attestation de stage délivrée par NeB Formations, précisant les compétences acquises en Marche Aquatique.
Lieu	Sainte Marine et environs
Intervenants (es)	Olivier HACHAIR BP JEPS activités de la natation, sauveteur en mer En fonction du nombre de stagiaires d'autres formateurs seront sollicités par l'OF.
Ressources pédagogiques	Matériel de secourisme (mallette complète de secouriste dont l'oxygénothérapie) Matériel pédagogique : vidéoprojecteurs, caméras vidéo étanches. Bateaux de sécurité et d'intervention Supports de navigation variés : dériveurs, catamarans, planche à voile, voiliers en équipage, kayaks de mer, paddle Exercices de sauvetages à bord d'une vedette SNSM