

# Maitrise et technique de la sécurité aquatique

## Infos pratiques

---

- > **Nombre d'heures** : 20.0
- > **Période de l'année** : Enseignement cinquième semestre
- > **Méthodes d'enseignement** : En présence
- > **Forme d'enseignement** : Travaux dirigés
- > **Composante** : Sciences et techniques des activités physiques et sportives

## Présentation

---

L'EC portera sur la maitrise et technique de la sécurité aquatique

## Objectifs

---

Maitrise et technique de la sécurité aquatique

## Évaluation

---

**Épreuve 1** : Parcours de Sauvetage & Secourisme : 300 m (sur 20 pts). Départ dans l'eau, nager 100 m en crawl sprint, toucher le mur puis nager 50 m en crawl polo, puis faire 50 m en rétropédalage ou ciseaux de brasse simultanés, toucher le mur chausser ses palmes et nager 100 crawl palmes, toucher le mur puis faire un plongeon en canard pour aller toucher le fond du bassin avec la main, sortir de l'eau par le grand bord, déchausser ses palmes, faire un bilan de secourisme auprès du mannequin puis réaliser les gestes qui s'imposent jusqu'à l'arrivée des secours simulés par l'examineur. L'ensemble de l'épreuve est à réaliser sans s'arrêter (s'accrocher au mur, à la ligne d'eau...)> Critères de validation :

Réaliser le parcours dans une réelle intention de sauvetage

100m en crawl nagés en sprint

50m en crawl polo : tête hors de l'eau le regard fixe devant en direction du plot avec jambes de crawl uniquement, appuis solides

50m en rétropédalage ou ciseaux de brasse simultanée les deux mains hors de l'eau position assise ou ½ assise dans l'eau (pas de position allongée).

- Toucher le mur à chaque fin de longueur.

100m crawl avec les palmes sans arrêt.

Plongeon canard réalisé avec bascule de la tête, élévation du bassin et des jambes

Bilan d'urgence vital réalisé : Test de la conscience,

Bascule prudente de la tête en arrière, recherche de la respiration de 10 secondes, passage du message d'alerte complet, début de la réanimation cardio-vasculaire à deux secouristes (insufflation au bavu et massage cardiaque), gestion de la lucidité sur la mise en œuvre de des gestes de premiers secours après l'effort physique aquatique.

**Épreuve 2** : 800m PMT Chrono (sur 20 pts). **Épreuve 3** : 100 4N chrono en respectant la réglementation FINA (sur 20 pts).

Le passage de ces tests implique d'avoir participé à l'intégralité des heures de la session.

Une note supérieure ou égale à 10/20 est nécessaire à l'obtention de cette unité.

## Pré-requis nécessaires

---

Le SSMA n'est pas ouvert à l'ensemble des étudiants s'inscrivant en L3 ES ou L3 EM. Le SSMA n'est ouvert qu'aux étudiants ayant été accepté par la commission pédagogique au regard de l'établissement d'un dossier. Les étudiants éligibles à candidater pour le SSMA sont ceux ayant été spécialité natation en L1 et L2 STAPS, et/ou ayant des diplômes liés à la pratique et la théorie de la natation dans d'autres formations fédérales et/ou universitaires. L'étudiant obtiendra le statut de maître-nageur sauveteur.

Le SSMA est dissocié de l'obtention de la L3 ES ou L3 EM. Enfin, après validation et accord favorable de la commission pédagogique, le candidat aura à réaliser : 2 EC (1 et 2) +

- Un stage de 20h obligatoire lié à l'EC2 « Maintenance de l'hygiène et de la sécurité des lieux de pratique aquatique ».

- Un stage de 120h maximum (modulable en fonction du profil de la candidature) de mise en situation professionnelle en club (enseignement de la natation).

Attention : ces stages du SSMA ne remplacent pas le stage L3 EM en milieu scolaire de 60h.

## Examens

---

Maitrise et technique de la sécurité aquatique

## Contact(s)

> **Stephane Pavard**

Responsable pédagogique  
spavard@parisnanterre.fr