



Unité d'enseignement d'Ouverture

NATATION SAUVETAGE

Préparation BNSSA

→ Demande de **Renouvellement à l'identique**



Responsable pédagogique

MARIZY Eric (eric.marizy@univ-avignon.fr)



Institut/Service assumant la charge financière

[Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives](#)



Institut/Service assumant la charge pédagogique

[Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives](#)



Intervenant(s)

• [PIASECKI Xavier](#)
Chef de bassin
Vacataire avec un volume horaire HETD : 36



Semestre(s) concerné(s)

1	2	3	4	5	6
X	X	X	X	X	X



Public concerné

[Tous les étudiants de licence](#)



Modalité d'inscription

[Inscription via l'ENT](#)



Capacité et groupe

Semestre impair

Semestre pair

Capacité

20

20

Nombre de groupe

1

1



Organisation

[12 séances d'1h30](#)



Lieu

[CERI](#)
[Piscine Pierre Reyne - Avignon Intra-muros](#)




Thématiques

[Insertion professionnelle](#)

[Santé / Social](#)

[Sport](#)

	Présentiel	Distanciel	Par semaine
 Nombre heures	18.00	0.00	1.50
	Possibilité de suivre cet enseignement entièrement à distance		



Pré-requis éventuels :

savoir nager



Objectifs et contenus :

ACQUISITIONS ATTENDUES : SE PREPARER, CONCEVOIR et PRODUIRE des exercices et séances d'entraînement personnalisés, liés à un projet individuel de préparation aux 3 épreuves aquatiques du BNSSA. Le niveau 3 de compétence (maîtrise satisfaisante) sera demandé pour la validation de l'UEO. Les 3 compétences travaillées dans l'UEO « Natation sauvetage » :

SCORE de validation des compétences : 75 % Grille et protocole d'évaluation :

	Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Très bonne maîtrise
SE PREPARER avec méthode : Identifier les principaux muscles sollicités par l'activité ainsi que les exercices de renforcement permettant de les travailler. Identifier et connaître les principaux problèmes moteurs associés à la pratique de la natation : équilibration, respiration, propulsion.	5 Préparation absente	10 Préparation superficielle	15 Préparation présente	20 Préparation pertinente
S'ENTRAINER avec rigueur : Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée : justifications fondées par des connaissances précises sur les paramètres de l'entraînement et de l'activité (connaissances anatomiques, problèmes moteurs fondamentaux des épreuves travaillées)	5 Conceptions et réalisations incohérentes	15 Conceptions et réalisations aléatoires	20 Conceptions et réalisations adaptées	30 Conceptions et réalisations de grande qualité
PRODUIRE avec efficacité : Mettre en relation «la préparation » et «l'entraînement» pour PRODUIRE à l'aide de mes ressentis, de mes connaissances et des conseils donnés des performances efficaces pour la réalisation des 3 épreuves aquatiques de l'examen.	10 Productions faibles	20 Productions fragiles	40 Productions efficaces	50 Productions excellentes

Nature et déroulement des épreuves du BNSSA : <https://www.nageur-sauveteur.com/article/epreuves-nouveau-bnssa>



Compétences visées :

- Être capable de se mettre dans une logique de projet personnel en vue de l'obtention d'un diplôme
- Être capable de gérer ses limites et de doser ses efforts pour assister une personne en danger



Modalités de contrôle des connaissances :

Modalité	Coefficient	Durée (heures)
Evaluation de l'acquisition des compétences (selon grille d'évaluation ci-dessus)		-
Assiduité		-

Instance	Date	<div data-bbox="619 103 663 143"></div> Avis des instances : Avis	Remarque
COS	2025-03-17	Favorable	
<div data-bbox="539 275 577 315"></div> Précisions pour les étudiants : Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que s'ils ont atteint le niveau exigé en fin de cycle, et s'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 10 TD.			
	Pour le Responsable pédagogique	Le 2025-02-03 - MARIZY Eric (eric.marizy@univ-avignon.fr)	
	Responsable de composante/service de rattachement	SUAPS le 2025-02-04	