LIVRET DE L'ENTRAÎNEUR

# SSA

## Surveillant Sauveteur Aquatique

(ex-BNSSA, réforme du 1er octobre 2026)

- Le SSA en bref : prérequis, formation, certification
- Avant la formation : le test d'entrée
- Les épreuves finales : le TSA

Entraîneur
**DACHICOURT Lucas**

Opale Lifeguard

1 · COMPRENDRE

# Le SSA en bref

Depuis le **1er octobre 2026**, le BNSSA est remplacé par le **SSA – Surveillant Sauveteur Aquatique**. C'est le certificat de base pour surveiller une piscine ou une baignade ouverte au public, et le socle de toute la filière aquatique (SSA eaux intérieures, SSA littoral, pilotage…). Fini l'examen en 4 épreuves devant un jury avec QCM : les compétences sont évaluées **pendant la formation**, puis le candidat passe le **Test de Sauvetage Aquatique (TSA)**.

## Ce qu'il faut pour entrer en formation

| Condition | Détail |
|---|---|
| Secourisme | **PSE2** à jour de formation continue (ou formation PSE2 en cours) |
| Médical | Certificat médical en cours de validité (modèle de l'organisme) |
| Natation | **Test de prérequis** réussi (voir page suivante), validé par un MNS |
| Âge | **17 ans minimum** pour obtenir le certificat |

## La formation

- **35 heures minimum** (jusqu'à 7 h peuvent être faites à distance).
- Contenus : prévention, surveillance d'une zone de bain, techniques de sauvetage, intégration au dispositif, et le TSA comme épreuve aquatique phare.
- À l'issue, l'équipe pédagogique remplit une **fiche de certification**, présentée et signée par le candidat lors d'un entretien.
- Les anciens titulaires du BNSSA passent au SSA via une **formation continue d'adaptation** (FCA, environ 4 h), dans les 3 ans suivant la réforme.

## Après le certificat

- Le SSA se maintient avec la **formation continue**, en même temps que celle du PSE2 (la FFSS indique un renouvellement annuel).
- Évolutions possibles : SSA eaux intérieures, SSA littoral, pilote d'embarcation, BPJEPS AAN (maître-nageur).

> **À retenir**
> Le dossier de chaque stagiaire doit contenir : attestation PSE2, certificat médical, attestation de réussite au test de prérequis (valable 1 an). Mieux vaut vérifier ça dès maintenant avec l'organisme de formation.

2 · AVANT LA FORMATION

# Le test d'entrée (prérequis natation)

Il vérifie que l'aisance aquatique du candidat est suffisante pour suivre la formation.

**Le test**

**100 m continus en 2 min 45 maximum** · bassin de 25 ou 50 m

| Portion | Ce que fait le candidat |
|---|---|
| 1re longueur (25 m) | **Plongeon** du bord puis **au moins 15 m d'apnée** en immersion complète, puis nage libre pour finir les 25 m |
| 2e et 3e longueurs (50 m) | **Crawl** en surface |
| 4e longueur (25 m) | **Dos**, les deux mains (poignets) hors de l'eau |

## Règles d'évaluation

- Seuls comptent le **respect des distances** et le **temps** : la qualité technique de nage n'est pas notée.
- Le parcours est **continu** : pas d'arrêt au mur, pas d'appui au fond.
- Échec si : apnée de moins de 15 m (plongeon compris), sortie de la tête avant 15 m, dos mains dans l'eau, arrêt, ou temps > 2'45.
- Le test est réalisé au plus tard le 1er jour du stage. L'attestation est **valable 1 an**.

**Qui peut valider ?**

Le test officiel doit être **encadré et validé par un maître-nageur sauveteur (MNS)** titulaire de sa carte professionnelle et à jour de sa formation continue : c'est lui qui signe l'attestation. Si tu n'es pas MNS, fais passer le test comme **test blanc** (ou demande au MNS de service de le valider).

## Fiche de passage – candidat

| | | | |
|---|---|---|---|
| Nom / prénom | | Date | |
| Apnée ≥ 15 m | ☐ Oui ☐ Non | Crawl 50 m | ☐ Oui ☐ Non |
| Dos mains hors de l'eau | ☐ Oui ☐ Non | Parcours continu | ☐ Oui ☐ Non |
| Temps réalisé | | Résultat (≤ 2'45) | ☐ Réussi ☐ À retenter |
| Observations | | | |

Conseil : laisser le candidat s'échauffer 10 min (300 à 400 m souples) avant de le chronométrer, et faire un essai de plongeon + apnée hors chrono.

3 · LES ÉPREUVES FINALES

# Le Test de Sauvetage Aquatique (TSA)

Deux épreuves, à **réussir toutes les deux**, avec au moins **10 minutes de récupération** entre elles.

## Épreuve 1 · Le parcours de sauvetage – 2 min 30 max

| Étape | Contenu |
|---|---|
| 1 | **Plongeon** du bord + **15 m d'apnée** en immersion complète (plongeon compris) + 10 m de nage libre |
| 2 | **25 m crawl** en surface |
| 3 | **15 m d'apnée** en immersion complète + 10 m de nage libre |
| 4 | **Nage d'approche tête hors de l'eau** jusqu'à la verticale du mannequin, puis remontée du mannequin |
| 5 | **Remorquage** du mannequin jusqu'au bord de départ. Le chrono s'arrête quand le candidat touche le bord. |

- Tenue : maillot (+ bonnet), **aucun accessoire** (pas de lunettes ni pince-nez).
- Seuls appuis autorisés : les demi-tours et le fond du bassin pour remonter le mannequin.
- Mannequin réglementaire (15 N, soit 1,5 kg ressentis), posé à plat à **2,30 m (± 50 cm)** : dans les 5 derniers mètres du bord opposé en bassin de 25 m, au milieu en bassin de 50 m.
- Remorquage **à un bras ou deux bras sous les aisselles**, voies aériennes dégagées, visage hors de l'eau.
- **Visage du mannequin immergé plus de 3 secondes de suite = échec.**

## Épreuve 2 · 300 m nage libre avec palmes – 4 min 30 max

- Le candidat attend au bord, **palmes non chaussées**. Au signal, le chrono démarre : il s'équipe hors de l'eau.
- Nage **ventrale**, en continu. Lunettes, masque et tuba **autorisés**.
- Si un équipement est perdu, la distance nagée sans lui ne compte pas.

| Repères de temps | Épreuve 1 (parcours) | Épreuve 2 (300 m palmes) |
|---|---|---|
| Limite réglementaire | 2'30 | 4'30 |
| Allure de la limite | — | 1'30 / 100 m · 22,5 s / 25 m |
| Objectif confort à l'entraînement | 2'15 ou moins | 4'10 ou moins (≈ 1'23 / 100 m) |

Sources : circulaire du 1er septembre 2026 (modalités d'évaluation et de certification SSA), arrêté du 15 juin 2024 modifié par l'arrêté du 29 juillet 2026, fiche SSA de la FFSS. Les modalités pratiques (lieu, dates, dossier) sont fixées par l'organisme habilité qui délivre la formation.