

TEST D'ENTREE EN FORMATION S.S.A. (EX BNSSA)

Le test prérequis, obligatoirement réalisé en piscine de 25 mètres ou 50 mètres, doit être réalisé par le candidat en 2 minutes et 45 secondes maximum. Ce parcours continu est constitué de plusieurs étapes réalisées dans l'ordre :

- Etape 1 : plongeon du bord du bassin suivi de 15 mètres d'apnée minimum, en immersion complète. La distance d'apnée comprend la distance réalisée suite au plongeon. Cette distance est arrêtée à la reprise d'air du candidat et si besoin, doit être suivie d'une nage libre pour atteindre la distance de 25 mètres.
- Etape 2 : 50 mètres de nage crawl en surface.
- Etape 3 : 25 mètres en nage dorsale. Pour ce temps, les deux mains du candidat doivent être strictement hors de l'eau (poignets au-dessus de la surface de l'eau).

Le candidat réalise ces épreuves en maillot de bain, équipé d'un bonnet de bain le cas échéant, sans aucun autre accessoire. Les seuls appuis autorisés sont ceux nécessaires lors des demi-tours.

Le MNS, en charge de l'encadrement de ce test, chronomètre le candidat et lui donne le départ. Le chronomètre est arrêté lorsque le candidat touche un bord du bassin à la fin de la phase de nage dorsale. La qualité de la technique de natation n'est pas évaluée.