



Centre Français de Formation de Maître-Nageur Sauveteur

Questionnaire Choix Multiple et Rédaction Formation BPJEPS AAN 2025/2026 – UC4

Nom :

Prénom :

A) Historique, Éthique, Réglementation

1) Un groupe de personnes au début du 18ème siècle avait pour habitude, les jours de tempêtes sur les cotes Bretonnes, de faire des rondes et porter secours aux naufragés dont les bateaux se fracassaient parfois sur les rochers. Comment se nommait cette confrérie ?

1- « Les Veilleurs de la Cote »

2- « Les Côtiers Bretons »

3- « Les Frères de la Côte »

2) Ce groupe de personnes qui veillait à secourir les naufragés a donné dans les pays anglo-saxons un groupement, civil ou militaire selon les pays.

1-Les « Save-Guard »

-2- Les « Life-Guard »

3) Porter secours à une personne est-il une obligation ?

1- Oui

-2- Non

3) Un M.N.S. peut-il fermer une baignade en piscine afin de porter secours dans la rue suite à un accident mortel qui vient de se produire et qui lui est rapporté ?

1- Oui

-2- Non

4) Un M.N.S. doit-il surveiller nu sur une plage naturiste ? (à rédiger en 3 à 10 phrases)

5) Un employeur a-t-il obligation de fournir une tenue de travail à son M.N.S. ?

1- Oui

-2- Non

6) Puis-je porter un tee-shirt de type « *J'aime les vacances ;-)* » durant ma surveillance ?

1-Oui

-2- Non

7) Que veut dire « RNCP » ? (à rédiger en 3 à 10 phrases)

8) Est-il obligatoire pour un M.N.S. d'être identifiable et reconnaissable à tout moment sur une baignade surveillée dont il a la responsabilité ?

1-Oui

-2- Non

9) Je peux intervenir durant ma surveillance auprès d'un collègue qui a en charge un groupe d'élèves en apprentissage.

1-Vrai

-2-Faux

Pourquoi ?(Rédigez)

10) Citez l'une des interventions du maître durant l'enseignement, dont la plus importante est ?

Réponse :

Comment ?:(Rédigez)

11) dans la construction de ma situation d'enseignement, je dois au maximum donner combien de consignes ?

B) Nage, Construction des nages, principes hydrodynamiques et mécaniques

12) Je nage 1'40 au 100m (soit 1m/s), ma résistance frontale est de 8Kg. Mais, avec beaucoup de progrès, je viens de passer à 50'' au 100 (soit 2 m/s). Si j'applique une certaine formule, je vais connaître ma résistance frontale durant ma course à 50''.

A) Quelle est cette formule ?

B) Quelle en est l'implication et le principe (en quelques mots) ?

C)...et donc, ma résistance frontale à 2 m/s sera ?

13) Le terrien, marche, inspire et expire naturellement. Sa respiration, elle, s'équilibre automatiquement, elle augmente en fréquence quand il marche plus vite. Dans l'eau, quelle est la spécificité de l'être humain qui devient nageur et doit s'adapter ? (Validez les bonnes affirmations)

1- On inspire durant les actions des jambes, on n'expire jamais dans l'eau

2- On inspire sur le rythme des bras, on évite d'expirer dans l'eau

3- L'inspiration est courte et forte, l'expiration est longue et volontaire

4- On inspire vite et fort, on bloque, on expire lentement dans l'eau pour les nages ventrales

5- On inspire sur la ou les tractions de bras

6- En dos, on place sa respiration sur le rythme des jambes

7- La respiration dans les nages est prioritairement nasale

14) Dans les principes généraux d'apprentissage des nages, il faut : (validez les bonnes réponses)

A) Avoir des actions de bras dans la plus grande amplitude possible

B) Maîtriser le battement de jambes qui est prioritaire sur le travail des bras

C) L'équilibre hydrodynamique c'est d'abord le travail des jambes qui permettent d'équilibrer le corps. D'où nécessiter de travailler « la flèche » en première situation d'apprentissage.

D) Le placement de la tête détermine le placement du corps

E) c'est la vitesse de déplacements des segments anatomiques qui fait augmenter la vitesse, peu importe l'amplitude des mouvements.

15) Le choix pédagogique institutionnel pour apprendre à nager est actuellement en France : (validez les bonnes réponses)

1- « On tracte en inspirant ! On pousse en expirant ! »

2- « Corps Flottant, corps Projectile, etc... »

3- « Equilibre Statique Aquatique, puis Respiration, puis Propulsion, c'est la seule solution ! »

16) L'élément le plus important en Dos Crawlé est le travail des jambes, c'est de lui que provient la Vitesse, (d'ailleurs les dossistes sont les nageurs qui ont les plus gros mollets).

1- vrai

-2- Faux

17) Quand un nageur augmente sa vitesse, il diminue de fait sa densité?

1- vrai

-2- Faux

18) Se déplacer avec efficacité dans l'eau, c'est orienter pendant le trajet moteur le plus long possible les surfaces motrices à environ 90° par rapport à l'axe de déplacement.

1- vrai

-2- Faux

19) Une personne en surpoids, nagera vite avec plus de facilité qu'une personne très maigre. Puisque c'est la flottabilité qui compte pour nager ?

1- vrai

-2- Faux

Les questions : 1,2,3,5,6,8,11,13,15,16,17,18,19 rapportent 1 point

Les questions : 4,7,14, rapportent 2 points

Les questions : 9 et 10 rapportent 3 points

La question 12 : rapporte 4 points

