



Centre Français de Formation de Maître-Nageur Sauveteur

Questionnaire Choix Multiple et Rédaction

Formation BPJEPS AAN 2025/2026 – UC4

CORRECTION

A) Historique, Éthique, Réglementation

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

3- « Les Frères de la Côte »

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

2- Les « Life-Guard »

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

1- Oui

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

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

Un MNS ne peut surveiller nu. Il doit être reconnaissable (porter une tenue distincte des baigneurs) et identifiable (sigle MNS, ou autre) qui détermine sa fonction. De même, en cohérence avec la Charte éthique des MNS, il doit être Digne et Honorable dans ses attitudes et actions.

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

2- Non

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

2- Non

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

Registre National des Certifications Professionnelles

La fiche RNCP, détermine le **niveau de qualification** et détermine le **droit à la rémunération**. Elle reprend les éléments déterminés dans l'arrêté instituant le BJEPS AAN et donne les **droits et limites d'interventions de ce diplôme**. Ce champ d'intervention permet d'exercer son métier en toute légalité.

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

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

1-Vrai

Pourquoi ?

Pour des **raisons de sécurité** des élèves ou d'atteinte à leur intégrité, il est parfois nécessaire d'intervenir. L'on se doit d'intervenir avec beaucoup de pédagogie et de bienveillance envers le collègue, sans jamais le discréditer auprès de ses élèves.

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

Le « Renforcement »

-Comment ?:

En ayant toujours un **retour (feed-back) positif** vers chaque élève dans ses évolutions. Un pouce en l'air, un sourire, un clin d'œil, un petit mot... feront parfois plus d'effet sur la progression de l'élève que 1000 bonnes consignes et 100 situations pédagogiques hyper-réfléchies.

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

5 Maximum, mais peut être porté à 7 *exceptionnellement*

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 ?

$R(\text{Résistance}) = K(\text{Coefficient de forme}) \times S(\text{Surface du maître-couple}) \times V^2(\text{Vitesse au carré})$

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

La résistance passe au carré quand la vitesse double

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

$8 \times 8 = 64$; 64Kg de résistance frontale

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? (les bonnes affirmations sont :)

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

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

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

15) Le choix pédagogique institutionnel pour apprendre à nager est actuellement en France :

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

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

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

-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

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 ?

2- Faux



Centre Français de Formation de Maître-Nageur Sauveteur