

SSA : les épreuves chronométriques

1 test préalable + 2 épreuves du TSA



Comprendre visuellement chaque épreuve, étape par étape



1

Test 1 — Prérequis en natation



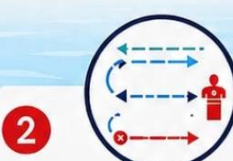
100 m continus



2 min 45 s
maximum



Maillot, bonnet
le cas échéant ;
aucun autre accessoire



2

TSA — Épreuve 1 Parcours de sauvetage



parcours
chronométré



2 min 30



mannequin 15 N



3

TSA — Épreuve 2 300 m nage libre avec palmes



300 m continus



4 min 30



maillot + palmes



Des repères clairs pour se préparer
et réussir chaque étape.

1/4

Source : circulaire INTE2623119C du 01/09/2026 —
application au 01/10/2026

Test 1 — Prérequis en natation

Test avant la formation ; attestation à présenter à l'inscription



Chrono :
2 min 45 s
maximum



Format :
100 m continus



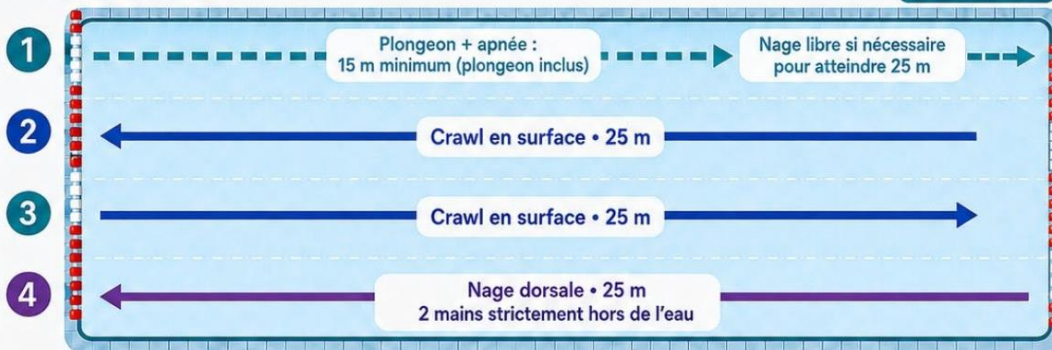
Bassin :
25 ou 50 m



Tenue :
Maillot, bonnet
le cas échéant ;
aucun autre
accessoire

DÉPART / ARRIVÉE

BASSIN 25 m



ENCHAÎNEMENT À RESPECTER

- Plongeon + au moins 15 m d'apnée en immersion complète, puis nage libre si nécessaire pour atteindre 25 m.
- 50 m de crawl en surface.
- 25 m nage dorsale, les deux mains strictement hors de l'eau (poignets au-dessus de la surface).



POINTS DE VIGILANCE

- Appuis autorisés uniquement aux demi-tours.
- Départ au signal ; arrêt au toucher du bord après la nage dorsale.
- Validation par un MNS titulaire de sa carte professionnelle et à jour de formation continue. Attestation valable un an.

Source : circulaire INTE2623119C du 01/09/2026 —
application au 01/10/2026

2/4

TSA — Épreuve 1: parcours de sauvetage

Épreuve chronométrée en continu



REPÈRES



Chrono :
2 min 30



Bassin :
25 ou 50 m

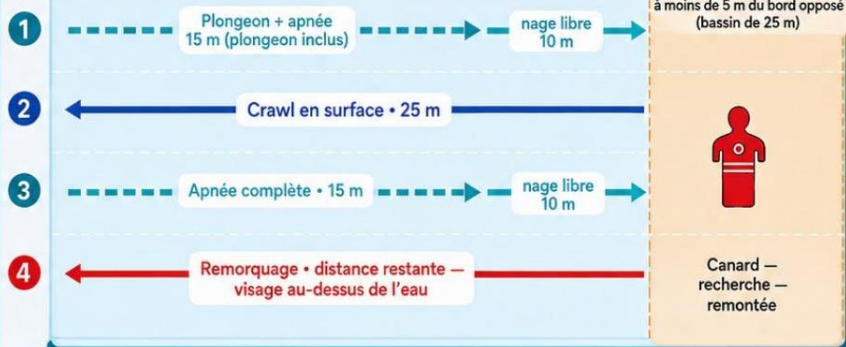


Tenue :
Maillot, bonnet
le cas échéant ;
aucun autre
accessoire



Mannequin :
15 N • fond à 2,50 m
± 0,50 m

BASSIN 25 m



ENCHAÎNEMENT À RESPECTER

- Plongeon + 15 m d'apnée (plongeon inclus), puis 10 m nage libre.
- 25 m crawl en surface.
- 15 m d'apnée, puis 10 m nage libre.
- Approche tête hors de l'eau jusqu'à la verticale du mannequin.
- Canard, recherche et remontée du mannequin.
- Remorquage jusqu'au bord de départ, par un ou deux bras sous les aisselles.



POINTS DE VIGILANCE

- Voies aériennes dégagées, visage au-dessus de l'eau.
- Non-validation : visage immergé plus de 3 secondes consécutives pendant le remorquage.
- Appuis : demi-tours + fond du bassin lors de la remontée seulement.
- Mannequin immobile, à plat au fond : zone des 5 m du bord opposé (25 m) ou milieu du bassin (50 m).

Source : circulaire INTE2623119C du 01/09/2026 —
application au 01/10/2026

3/4

TSA — Épreuve 2 :

300 m nage libre avec palmes

Épreuve chronométrée continue

REPÈRES

Chrono :
4 min 30Distance :
300 m continusObligatoire :
maillot + palmes

ENCHAÎNEMENT À RESPECTER

- Au bord du bassin, palmes non chaussées.
- Au signal : le chronomètre démarre ; s'équiper hors de l'eau, puis partir en nage ventrale.
- Parcourir 300 m en continu.
Toute distance sans équipement ne compte pas.



POINTS DE VIGILANCE

- Lunettes de natation autorisées.
- Masque et tuba autorisés.
- L'épreuve doit rester continue jusqu'aux 300 m.



.....
TSA : réussir les deux épreuves successivement ;
récupération de 10 min minimum.
Tentatives non limitées pendant la formation.

Source : circulaire INTE2623119C du 01/09/2026 —
application au 01/10/2026

4/4