



BNSSA QCM Entrainement

Free Practice Test — 30 Real Exam-Style Questions

with full answer key & explanations

**Unlock the full bank of 500 questions
+ unlimited timed mock exams + mistake book**

Practice on the web: <https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

\$2.99 / week · \$6.99 / month · cancel anytime

What you unlock: all 500 questions • unlimited timed mock exams • mistake book • instant explanations

Study offline on the free app — search your exam on the App Store or Google Play



Unlock all 500 questions + timed mock exams

→ <https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

\$2.99/week or \$6.99/month · cancel anytime · scan to start



Practice Questions

Try all 30 first, then check the answer key at the back.

Want the other 470+ questions & full timed mock exams? Unlock at
<https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

1. Combien existe-t-il de permis mer ?

- A. 4
- B. 3
- C. 2

2. La formation initiale du BNSSA exige, parmi les prérequis, d'être titulaire :

- A. Du BAFA (Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur)
- B. Du PSE1 (Premiers Secours en Équipe niveau 1) ou d'un titre équivalent
- C. Du permis de conduire et d'un certificat médical de non contre-indication à la plongée
- D. Du BPJEPS AAN (spécialité Activités Aquatiques et de Natation)

3. Pour pratiquer la planche à voile :

- A. Il faut pratiquer de jour uniquement
- B. On peut le faire de jour comme de nuit sous certaines conditions
- C. Le port du gilet de sauvetage est obligatoire en toutes circonstances

Study offline on the free app — search your exam on the App Store or Google Play

4. La surveillance d'une plage maritime peut être assurée par :

- A. Uniquement des sapeurs-pompiers sauveteurs en mer
- B. Des BNSSA, des MNS (maîtres-nageurs sauveteurs) et des sapeurs-pompiers qualifiés
- C. Uniquement les titulaires du MNS (BEESAN)
- D. Tout citoyen volontaire formé au PSC1

5. Le matériel nécessaire aux sauveteurs est catégorisé en :

- A. Matériel de nettoyage
- B. Matériel de sauvetage
- C. Matériel de recherche
- D. Matériel de liaison



Unlock all 500 questions + timed mock exams

→ <https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

\$2.99/week or \$6.99/month · cancel anytime · scan to start



6. La technique de passage d'un obstacle lors d'un sauvetage à la nage (rochers, vagues) recommande de :

- A. Nager toujours en surface pour rester visible
- B. Plonger sous les vagues (duck dive) pour passer sans être rejeté en arrière
- C. Escalader les rochers rapidement pour gagner du temps
- D. Plonger sous les vagues déferlantes (duck dive ou passage en body surf) selon la hauteur des vagues

Want the other 470+ questions & full timed mock exams? Unlock at
<https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

7. Les bouées en navigation :

- A. Les marques cardinales signalent un danger particulier
- B. Le maire peut poser des bouées dans la zone des 300 mètres
- C. Une bouée triangulaire est une marque latérale tribord

8. La noyade secondaire (ou noyade retardée) correspond à :

- A. Une détresse respiratoire survenant plusieurs heures après l'immersion
- B. Une noyade survenant après une noyade initiale réussie
- C. Une noyade par épuisement du nageur
- D. Une noyade provoquée par une seconde vague

9. La technique de sauvetage par projection (lancer de ligne de jet) est efficace jusqu'à une distance d'environ :

- A. 5 m
- B. 10 m
- C. 15 m
- D. 20 à 25 m selon les conditions

Study offline on the free app — search your exam on the App Store or Google Play

10. Un séisme sous-marin peut provoquer :

- A. Une tempête magnétique nuisant aux équipements de navigation
- B. Une baie exceptionnellement dangereuse
- C. Un tsunami
- D. Une marée exceptionnellement haute localement



Unlock all 500 questions + timed mock exams

→ <https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

\$2.99/week or \$6.99/month · cancel anytime · scan to start



11. L'alerte médicale par téléphone au 15 doit comporter :

- A. Uniquement le numéro de téléphone de rappel
- B. Son nom et son adresse personnelle
- C. Un descriptif médical détaillé prenant au moins 5 minutes
- D. La localisation précise, le nombre de victimes, l'état des victimes et les gestes effectués

12. Dans le code du sport, 'surveillance constante et exclusive' sous-entend :

- A. Que le MNS peut enseigner et surveiller en même temps
- B. Que le BNSSA peut se distraire durant la surveillance avec un smartphone
- C. Que le non-respect des règles de sécurité peut conduire à une lourde condamnation

Want the other 470+ questions & full timed mock exams? Unlock at
<https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

13. Les unités de mesure en mer :

- A. L'unité de distance est le mile terrestre (1 609 m)
- B. L'unité de vitesse est le nœud
- C. Un bateau à 5 nœuds roule à environ 9 km/h
- D. 1 mille nautique équivaut à 1 852 m

14. Lors d'une intervention avec une planche de sauvetage (rescue board), l'approche de la victime s'effectue :

- A. En visant directement la victime pour la percuter légèrement et arrêter la planche
- B. En s'arrêtant à côté de la victime, côté sous le vent si possible, sans la percuter
- C. En passant sur la victime pour lui permettre de s'accrocher
- D. En lançant la planche vers la victime depuis la plage

15. La règle de survie « HELP » (Heat Escape Lessening Posture) en cas d'immersion accidentelle en eau froide consiste à :

- A. Se mettre en position fœtale (genoux contre la poitrine, bras serrés contre les zones à forte déperdition thermique) pour réduire la perte de chaleur
- B. Nager activement pour se réchauffer par l'effort musculaire
- C. Se mettre sur le dos et rester immobile pour économiser ses forces
- D. Appeler les secours en agitant les bras verticalement

Study offline on the free app — search your exam on the App Store or Google Play



Unlock all 500 questions + timed mock exams

→ <https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

\$2.99/week or \$6.99/month · cancel anytime · scan to start



16. En cas de suspicion d'infarctus du myocarde chez un baigneur présentant une douleur thoracique, on doit :

- A. Lui conseiller de marcher pour améliorer la circulation
- B. L'allonger, appeler le 15, desserrer les vêtements et surveiller
- C. Lui administrer de l'aspirine et attendre l'amélioration
- D. Le faire asseoir et l'inciter à respirer profondément

17. Un BNSSA peut surveiller seul, sans dérogation préfectorale :

- A. Un plan d'eau d'accès gratuit
- B. Une piscine d'accès payant
- C. Un plan d'eau d'accès payant
- D. Une baignade en accueil de loisirs

18. Sans dérogation préfectorale, un BNSSA peut :

- A. Assurer la surveillance d'un accès payant en assistance d'un BEESAN
- B. Surveiller un plan d'eau d'accès gratuit
- C. Surveiller seul une piscine payante
- D. Assurer la surveillance de la natation scolaire en autonomie

Want the other 470+ questions & full timed mock exams? Unlock at
<https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

19. La terminologie « noyade » (drowning) selon la définition du congrès mondial de ILCOR 2002 est :

- A. Un processus d'asphyxie résultant de la submersion dans un liquide, quelle que soit l'issue
- B. Uniquement le décès résultant d'une submersion dans un liquide
- C. Le terme décrivant exclusivement la noyade en mer
- D. La perte de connaissance uniquement en milieu aquatique

20. Dans les SDIS, il y a :

- A. Des policiers
- B. Des sapeurs pompiers
- C. Des agents de surveillance
- D. Des gendarmes



Unlock all 500 questions + timed mock exams

→ <https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

\$2.99/week or \$6.99/month · cancel anytime · scan to start



21. Quels sont les principaux recruteurs de personnel dans les postes de secours ?

- A. Les Maires
- B. Les SDIS
- C. Les Compagnies Républicaines de Sécurité
- D. Les Conseils Généraux

Study offline on the free app — search your exam on the App Store or Google Play

22. La technique de ventilation artificielle à l'aide d'un masque de poche (pocket mask) présente l'avantage de :

- A. Dispenser entièrement de la bascule tête-menton
- B. Éviter le contact direct avec la bouche de la victime et permettre une meilleure étanchéité
- C. Administrer automatiquement de l'oxygène pur sans bonbonne
- D. Remplacer totalement le BAVU (ballon auto-gonflant)

23. La pratique du snorkeling (randonnée palmée) peut être dangereuse en raison de :

- A. La syncope hypoxique, la surchauffe en surface par le soleil, les collisions avec les embarcations et la surestimation de ses capacités
- B. Exclusivement du risque de piqûre d'oursin
- C. La réglementation interdisant le snorkeling à moins de 500 m des côtes
- D. Le risque uniquement de coup de soleil dans le dos

24. Le test de reconnaissance d'un arrêt cardiaque par le secouriste consiste à vérifier :

- A. La tension artérielle et la glycémie simultanément
- B. Uniquement le pouls carotidien pendant 30 secondes
- C. L'absence de conscience ET l'absence de ventilation normale (ou ventilation agonique/gasps)
- D. La couleur des lèvres et des ongles uniquement

Want the other 470+ questions & full timed mock exams? Unlock at
<https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

25. Le « droit de retrait » du BNSSA s'applique lorsque :

- A. La situation présente un danger grave et imminent pour lui-même et qu'une alerte a été faite à l'employeur
- B. Le nombre de baigneurs dépasse la capacité d'accueil
- C. Les conditions météo sont mauvaises
- D. L'employeur refuse d'augmenter les effectifs en saison estivale



Unlock all 500 questions + timed mock exams

→ <https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

\$2.99/week or \$6.99/month · cancel anytime · scan to start



26. Les cyanobactéries forment parfois des écumes en surface d'un lac. La mesure sanitaire appliquée est :

- A. Fermeture préventive de la baignade, prélèvements et analyses, information du public, réouverture uniquement si les analyses sont conformes
- B. Traitement de l'eau par chloration intensive
- C. Maintien de la baignade avec affichage d'un avertissement
- D. Notification aux baigneurs de ne pas avaler l'eau

27. Pour pratiquer la chasse sous-marine il faut :

- A. Chasser entre le lever et le coucher du soleil
- B. Signaler sa présence au moyen d'une bouée surmontée d'un drapeau
- C. Pouvoir chasser entre le coucher et le lever du soleil

Study offline on the free app — search your exam on the App Store or Google Play

28. L'échelle de Beaufort est :

- A. Une grille de lecture qui indique la force du vent et l'état de la mer
- B. Une échelle de valeur qui informe de la hauteur des marées
- C. Un indicateur dans le choix du drapeau à hisser

29. Le stade 3 de la noyade est caractérisé par une victime :

- A. Consciente et fatiguée (épuiement)
- B. Consciente avec des signes de détresse respiratoire (stade 2)
- C. Inconsciente avec des signes de détresse respiratoire

30. Un SB (Surveillant de Baignade) peut :

- A. Organiser une baignade de mineurs sur une plage surveillée
- B. Organiser une baignade de mineurs sur une plage non surveillée sous conditions
- C. Ne surveiller des mineurs qu'en assistance d'un MNS



Unlock all 500 questions + timed mock exams

→ <https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

\$2.99/week or \$6.99/month · cancel anytime · scan to start



Answer Key & Explanations

You just practised 30 of 500. Unlock every question + timed mocks at
<https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

1. C — 2

Il existe 2 permis mer : le permis côtier et le permis hauturier (+ le permis eaux intérieures pour les rivières).

2. B — Du PSE1 (Premiers Secours en Équipe niveau 1) ou d'un titre équivalent

Le décret BNSSA exige d'être titulaire du PSE1 (ou équivalent : CFAPSE, SAP, BNS Croix-Rouge) comme prérequis à la présentation au BNSSA. Cette exigence garantit que tout BNSSA maîtrise les gestes de premiers secours en équipe.

3. A — Il faut pratiquer de jour uniquement

La planche à voile est autorisée de jour. De nuit, des conditions spécifiques s'appliquent (signalisation lumineuse).

4. B — Des BNSSA, des MNS (maîtres-nageurs sauveteurs) et des sapeurs-pompiers qualifiés

La surveillance d'une baignade peut être assurée par des BNSSA, des MNS (titulaires du BPJEPS AAN ou BEESAN) et des sapeurs-pompiers disposant de qualifications aquatiques reconnues.

5. B — Matériel de sauvetage

Le matériel des sauveteurs est classé en 3 catégories : sauvetage, recherche et liaison.

6. D — Plonger sous les vagues déferlantes (duck dive ou passage en body surf) selon la hauteur des vagues

Face aux vagues déferlantes, le sauveteur plonge sous la vague (duck dive) pour passer sans être rejeté. Pour les petites vagues, un body surf peut être utilisé pour progresser. Les rochers doivent être abordés avec les pieds en premier.

7. A — Les marques cardinales signalent un danger particulier

Les marques cardinales signalent des dangers. Le Maire peut baliser la zone des 300m. Les marques latérales tribord sont coniques (pas triangulaires).

8. A — Une détresse respiratoire survenant plusieurs heures après l'immersion

La noyade secondaire (ou syndrome post-immersion) désigne l'apparition d'une détresse respiratoire plusieurs heures après une immersion, due à une irritation pulmonaire différée. Elle nécessite une surveillance médicale.

9. D — 20 à 25 m selon les conditions

Une ligne de jet bien lancée peut atteindre 20 à 25 mètres dans de bonnes conditions. Des conditions de vent défavorable ou une houle réduisent cette distance. Au-delà, l'intervention à la nage ou avec embarcation devient nécessaire.

10. C — Un tsunami

Un séisme sous-marin ou une éruption volcanique sous-marine peut déplacer d'importantes masses d'eau et générer un tsunami (raz-de-marée), une vague géante de propagation rapide.



Unlock all 500 questions + timed mock exams

→ <https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

\$2.99/week or \$6.99/month · cancel anytime · scan to start

Unofficial study material · not affiliated with any certifying body



11. D — La localisation précise, le nombre de victimes, l'état des victimes et les gestes effectués

L'alerte au 15 doit être précise et concise : QUI appelle et quel numéro de rappel, OÙ (localisation précise), QUOI (nature de l'urgence), COMBIEN de victimes, leur état, les gestes déjà effectués. Raccrocher en dernier sur instruction du SAMU.

12. C — Que le non-respect des règles de sécurité peut conduire à une lourde condamnation

La surveillance doit être exclusive et constante : aucune activité parallèle n'est autorisée (ni enseignement, ni téléphone). Tout manquement engage la responsabilité pénale.

13. B — L'unité de vitesse est le nœud

En mer : nœud = vitesse, mille nautique = 1852 m, 5 nœuds \approx 9,26 km/h.

14. B — En s'arrêtant à côté de la victime, côté sous le vent si possible, sans la percuter

Avec le rescue board, l'approche se fait par le côté (jamais frontalement). On s'arrête à côté de la victime (côté sous le vent pour ne pas dériver sur elle) et on lui tend un bras ou la bouée-tube pour l'aider à s'accrocher à la planche.

15. A — Se mettre en position fœtale (genoux contre la poitrine, bras serrés contre les zones à forte déperdition thermique) pour réduire la perte de chaleur

La position HELP (position fœtale groupée dans l'eau) réduit la surface corporelle exposée et protège les zones à forte déperdition thermique (aisselle, aine, torse). Elle est 50 % plus efficace que de nager pour conserver la chaleur corporelle en eau froide.

16. B — L'allonger, appeler le 15, desserrer les vêtements et surveiller

Suspicion d'infarctus : allonger la victime (ou position demi-assise si détresse respiratoire associée), appeler le 15, desserrer les vêtements, surveiller en permanence et ne rien donner par voie orale sans avis médical.

17. A — Un plan d'eau d'accès gratuit

Sans dérogation : lieux gratuits et accueils de loisirs. Les lieux payants nécessitent une dérogation.

18. A — Assurer la surveillance d'un accès payant en assistance d'un BEESAN

Sans dérogation, le BNSSA peut surveiller les accès gratuits ou assister un BEESAN/MNS sur payant.

19. A — Un processus d'asphyxie résultant de la submersion dans un liquide, quelle que soit l'issue

La définition ILCOR 2002 : 'La noyade est le processus résultant d'une atteinte respiratoire primaire due à une submersion ou une immersion dans un liquide'. Cette définition inclut les noyades avec issue fatale, non fatale avec séquelles et non fatale sans séquelles.

20. B — Des sapeurs pompiers

Les SDIS (Services Départementaux d'Incendie et de Secours) regroupent les sapeurs-pompiers.

21. A — Les Maires

Les Maires sont les principaux recruteurs pour armer les postes de secours sur les plages de leur commune.

22. B — Éviter le contact direct avec la bouche de la victime et permettre une meilleure étanchéité

Le masque de poche (pocket mask) crée une barrière hygiénique entre le sauveteur et la victime, améliore l'étanchéité et peut être connecté à une source d'oxygène. La bascule tête-menton reste nécessaire.

23. A — La syncope hypoxique, la surchauffe en surface par le soleil, les collisions avec les embarcations et la surestimation de ses capacités



Unlock all 500 questions + timed mock exams

→ <https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

\$2.99/week or \$6.99/month · cancel anytime · scan to start

Unofficial study material · not affiliated with any certifying body



Le snorkeling présente plusieurs risques : syncope hypoxique en apnée, surchauffe par exposition dorsale au soleil, non-visibilité par les embarcations (drapeau de plongée recommandé), barotraumatisme aux oreilles et surestimation de ses capacités de nage.

24. C — L'absence de conscience ET l'absence de ventilation normale (ou ventilation agonique/gasps)

Le diagnostic d'arrêt cardiaque par le secouriste repose sur deux critères : inconscience (pas de réponse aux stimulations) ET absence de ventilation normale (apnée ou gasps agoniques). La recherche du pouls n'est plus prioritaire dans le référentiel grand public.

25. A — La situation présente un danger grave et imminent pour lui-même et qu'une alerte a été faite à l'employeur

Le droit de retrait (Code du Travail, art. L4131-1) s'exerce lorsque le travailleur a un motif raisonnable de penser qu'il y a un danger grave et imminent pour sa vie ou sa santé. Il doit alerter l'employeur préalablement.

26. A — Fermeture préventive de la baignade, prélèvements et analyses, information du public, réouverture uniquement si les analyses sont conformes

En cas de bloom de cyanobactéries (efflorescence algale), la réglementation impose la fermeture préventive immédiate de la baignade, des prélèvements et analyses par l'ARS, l'information du public et la réouverture conditionnée aux résultats conformes.

27. A — Chasser entre le lever et le coucher du soleil

La chasse sous-marine est autorisée uniquement de jour (lever au coucher du soleil) et nécessite un balisage en surface.

28. A — Une grille de lecture qui indique la force du vent et l'état de la mer

L'échelle de Beaufort, internationale, indique la force du vent et ses effets sur la mer, et guide le choix du drapeau.

29. C — Inconscience avec des signes de détresse respiratoire

Classification SFMU : Stade 1 = conscience + détresse respiratoire légère. Stade 2 = conscience + détresse respiratoire. Stade 3 = inconscience + détresse respi. Stade 4 = ACR.

30. A — Organiser une baignade de mineurs sur une plage surveillée

Le SB peut organiser des baignades de mineurs en lieu surveillé ou non surveillé (sous conditions réglementaires).



Unlock all 500 questions + timed mock exams

→ <https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

\$2.99/week or \$6.99/month · cancel anytime · scan to start

Unofficial study material · not affiliated with any certifying body



Ready to pass?

Unlock the full BNSSA QCM Entrainement bank, every explanation, and unlimited timed mock exams.

Scan to start practising

<https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

Also on iOS & Android — search your exam name on the App Store or Google Play



Unlock all 500 questions + timed mock exams

→ <https://certs.theorypractice.app/frbnssa>

\$2.99/week or \$6.99/month · cancel anytime · scan to start