

UES TRANSVERSALES PROPOSÉES

SUAPS Brest

Nage avec palmes Brest

Présentation

- Réaliser un déplacement chronométré à l'aide de palmes ou mono palmes sur 2 types de distance
 - Assurer la mobilisation de ses ressources énergétiques
 - Les gérer
 - Comprendre les éléments techniques propres à la discipline
 - Connaître le cadre sportif de cette activité physique sportive
 - Assurer une ventilation adaptée aux efforts fournis et à l'usage d'un tuba frontal
- L'UE est proposée aux Semestres suivants : S4 S6

2 crédits ECTS

Evaluation

Contrôle continu : 40 % de la note
performance chronométré sur une distance courte (50 m) avec départ plongé
contrôle terminal : 60% de la note
performance chronométrée sur 200 m avec départ plongé et micro-parcours d'apnée
une dispense médicale en évaluation = ABJ
barème accessible sur MOODLE

Informations complémentaires

Pré requis : savoir nager 50 m sans aide extérieure avec départ plongé
NB : bonnet de bain obligatoire et tenue conforme au règlement intérieur des piscines de BMO

Horaire : Mercredi 13h à 14h30 Piscine de RECOUVRANCE

1er cours : mercredi 20 janvier 2027

Compétences visées

Réalisation d'une distance en référence de 50 et 200 m en PMT

Mobilisation des ressources énergétiques et techniques