

## 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** : Mardi 19h à 21h Piscine FOCH 1er cours : mardi 20 janvier 2026

## Compétences visées

---

Réalisation d'une distance en référence de 50 et 200 m en PMT  
Mobilisation des ressources énergétiques et techniques