

UES TRANSVERSALES PROPOSÉES

SUAPS Brest

Natation Brest

Présentation

Définition des termes, principes d'action, méthodologie de l'entraînement, principe technique, biomécanique, flottabilité, règlement FINA, arbitrage, postes, historique et règlement

L'UE est proposée aux Semestres suivants : S3 S5

Evaluation

Contrôle continu 40% 50 mètres nage libre départ plongée (chrono)

Contrôle théorique 60% 200 mètres 4 nages départ plongée (chrono départ)

Barème accessible sur MOODLE

Informations complémentaires

bonnet de bain obligatoire et respect du RI des piscines de BMO)

SAVOIR NAGER 50 Mètres sans aide extérieure avec départ plongé

Les SHN (listés ministériels) en natation ont la possibilité d'être évalués sur une attestation de performance FFN en 200 m 4 nages réalisée lors de l'année concernée ou 100% en contrôle terminal sur le 200 M 4 nages

Horaire : Mercredi 13h à 14h30 Piscine RECOUVRANCE

1er cours mercredi 23 septembre 2026

2 crédits ECTS

Compétences visées

Réalisation d'une distance en référence avec le règlement FINA

Mobilisation des ressources énergétiques et techniques pour la réalisation d'une performance chronométrée avec un départ plongé.