Université de Bretagne Occidentale

UES TRANSVERSALES PROPOSÉES

SUAPS Quimper

Natation Quimper

Présentation

2 crédits ECTS

Pratique ouverte à différents niveaux : de l'initiation à l'entrainement. Travail technique, éducatif et approche originale et ludique. 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.

L'UE est proposée aux Semestres suivants : S3 S4 S5 S6

Evaluation

- 40% : évaluation pratique en contrôle continu
- 60% : évaluation pratique en contrôle terminal
- 200 m chrono 4 Nages selon un projet personnel identifié

Informations complémentaires

Arriver 15 min avant le cours; prise en main par l'enseignant à l'accueil
Prévoir sac avec maillot de bain, bonnet et lunette de natation, bidon d'eau.

Horaire :

Le jeudi de 15h00 à 17h00 à la piscine Aquarive

S3, S5 : 1er cours : jeudi 24 septembre 2026
S4, S6 : 1er cours : jeudi 21 janvier 2027

Compétences visées

- Apprentissage du crawl sur de longue distance en gérant sa respiration et les reprises de nage.
- Equilibration, respiration, propulsion.
- Apprentissage technique des 4 nages : crawl, brasse, dos, papillon
- Entrainement programmé.