

UES TRANSVERSALES PROPOSÉES

SUAPS Quimper**Natation Quimper****Présentation**

Pratique ouverte à différents niveaux : de l'initiation à l'entraînement. 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 lundi de 12h00 à 14h00 à la piscine Aquarive

S3, S5 : 1er cours : lundi 29 septembre 2025

S4, S6 : 1er cours : lundi 26 janvier 2026

Le mardi de 12h30 à 14h00 à la piscine Aquarive

S3, S5 : 1er cours : mardi 30 septembre 2025

S4, S6 : 1er cours : mardi 27 janvier 2026

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
- Entraînement programmé.

2 crédits ECTS