Natation

Infos pratiques

- **ECTS** : 3.0
- **Nombre d'heures** : 18.0
- **Langue(s) d'enseignement** : Français
- **Période de l'année** : Enseignement premier semestre
- **Méthodes d'enseignement** : En présence
- **Forme d'enseignement** : Travaux dirigés
- **Ouvert aux étudiants en échange** : Oui
- **Composante** : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- **Code ELP** : 4S1L1023
- **En savoir plus** : https://coursenligne.parisnanterre.fr/ https://ufr-staps.parisnanterre.fr/

Présentation

Comprendre et interpréter les phénomènes se déroulant dans l'interaction physique nageur/eau en réalisant des parcours aquatiques variés avec ou sans matériel. Apprentissage et perfectionnement dans les nages sportives. Les épreuves pratiques préparent au *Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique* (BNSSA). Une formation complémentaire au secourisme, à la charge de l'étudiant, permet de se présenter au BNSSA.

Objectifs

S'approprier les aspects biomécaniques de la performance en natation. Notions physiologiques appliquées à l'entraînement. Analyse descriptive des 4 nages. Approche historique des 4 nages. Notion de vitesse, d'amplitude, de fréquence et d'indice de nage.

Évaluation

Pratique (50%) : 250m PMT BNSSA + 50 NL

Théorie (50%) : un écrit en fin de semestre

Compétences visées

Analyser sa pratique de natation en compétition pour concevoir des entraînements permettant un progrès chronométrique.

Bibliographie

PELAYO, CHOLLET, MAILLARD, ROZIER. Natation au collège et au lycée, Ed Revue EPS, 1999.

Didier REISS, Dr Pascal PREVOST. La bible de la préparartion physique, Ed Amphora, 2013

Ressources pédagogiques

Plateforme cours en ligne

Contact(s)

Franck Vidal

Responsable pédagogique
fvidal@parisnanterre.fr