

# Natation

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 3,0
- > Nombre d'heures : 18,0
- > Langue(s) d'enseignement : Français
- > Période de l'année : Enseignement second 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 : 4S2L1023
- > 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

---

Étudiants standards et dérogatoires:

Pratique (50%) : 100m sauvetage BNSSA + 100m 4nages + 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 préparation physique, Ed Amphora, 2013

## Ressources pédagogiques

---

Plateforme cours en ligne.