

Natation (apprentissage)

Infos pratiques

- > ECTS : 1.5
- > Nombre d'heures : 12.0
- > Langue(s) d'enseignement : Français
- > Période de l'année : Semestre pair
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Travaux dirigés
- > Campus : Campus de Nanterre
- > Composante : Université Paris Nanterre (UPN)
- > Code ELP : 4UPNAT1P

Présentation

Être capable de se mettre en sécurité suite à un incident ou un accident qui pourrait survenir lors d'activité dans un milieu aquatique (rivière, piscine, lac, mer, ...)

Public concerné : Étudiant ne sachant pas nager (être incapable de faire 25 m sans aucune reprise d'appui)

Objectifs

Être capable de se mettre en sécurité :

Nager longtemps pour se mettre en sécurité

- * chercher le geste efficace et économe, gérer ses capacités énergétiques
- * chercher une action motrice la plus performante

Évaluation

Note /20 : (contrôle en cours de formation 50% + évaluation terminale 50%)

Dans une des nages travaillées en cours (dos, brasse crawl) être capable d'explicitier à l'oral une progression.

L'exercice choisi de cette progression, devra être développé avec les consignes et le matériel nécessaire à sa réalisation ainsi qu'une observation personnelle.

Évaluation terminale : Effectuer une distance la plus longue possible sans reprise d'appui au sol ou sur le bord de la piscine

Aller chercher un objet au fond de l'eau.

Compétences visées

Être capable de se mettre en sécurité

Contact(s)

> **Didier Mouillot**

Responsable pédagogique
dmouillot@parisnanterre.fr