

# 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