Natation

Infos pratiques

> **ECTS** : 3.0
> **Nombre d'heures** : 32.0
> **Période de l'année** : Enseignement sixième semestre
> **Méthodes d'enseignement** : En présence
> **Forme d'enseignement** : Travaux dirigés
> **Composante** : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
> **Code ELP** : 5S6LES11

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. S'approprier le rôle d'entraîneur dans ses aspects techniques et physiologiques pour faire progresser des étudiants de troisième année de licence ES.

Objectifs

S'approprier les connaissances relatives à la physiologie de l'effort en natation courses afin de concevoir et mener des entraînements adaptés aux objectifs physiologiques visés. Continuer à s'approprier les connaissances techniques relatives au « bien nager » entamer au semestre.

Évaluation

---------- SESSION 1 ----------

REGIME STANDARD

- Contrôle Continu

Théorie : Concevoir et mener un entraînement dans le cadre des TD (30%). Un écrit en fin de semestre (20%). - 45min

Pratique : 100m 4 nages (15%) en fin de semestre et 50m nage libre (35%) en milieu de semestre

REGIME DEROGATOIRE (selon le calendrier des épreuves dérogatoires)

- Contrôle lors d'un TD

50% Théorie : Écrit en fin de semestre - 45min

50% Pratique : 100m 4 nages et 50m nage libre

---------- SESSION 2 ----------

REGIME STANDARD / DEROGATOIRE

50% Théorie : Écrit - 40 min

50% Pratique : 100m 4 nages et 50m au choix parmi papillon / dos/ brasse / nage libre

Compétences visées

Analyser sa pratique de natation et celle d'autrui en compétition pour concevoir et mener des entraînements permettant un progrès chronométrique.

Bibliographie

CATTEAU R. La natation de demain : une pédagogie de l'action. Atlantica, 2015

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

Cours en ligne

Contact(s)

> Franck Vidal
Responsable pédagogique

fvidal@parisnanterre.fr