

Natation

Infos pratiques

- > ECTS : 3.0
- > Nombre d'heures : 32.0
- > Période de l'année : Enseignement cinquième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Travaux dirigés
- > Composante : Sciences et techniques des activités physiques et sportives
- > Code ELP : 5S5LES11

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 première année de licence. Possibilité d'obtenir le titre de maître nageur sauveteur (MNS) en validant l'UE SSMA (Voir fiche spécifique), et le titre d'entraîneur de natation en obtenant un supplément à diplôme (prérequis indispensables).

Objectifs

S'approprier les aspects biomécaniques de la performance en natation. Analyse descriptive des 4 nages. Approche historique des 4 nages. Notion de vitesse, d'amplitude, de fréquence et d'indice de nage. Décrire les comportements typiques des apprentis nageurs afin de proposer une démarche d'apprentissage cohérente en lien avec les connaissances acquises.

Évaluation

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

REGIME STANDARD

- Contrôle Continu

Théorie : oral (10%) en début de semestre et dossier(40%) à rendre en fin de semestre

Pratique : 200m Nage Libre (15%) en milieu de semestre et 50m au choix parmi papillon / dos/ brasse (35%) en fin de semestre

REGIME DEROGATOIRE

- Contrôle Continu

Théorie : Dossier à rendre en fin de semestre(50%)

Pratique : 200m Nage Libre (15%) et 50m au choix parmi papillon / dos/ brasse (35%) en fin de semestre

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

REGIME STANDARD / DEROGATOIRE

50% Théorie : Ecrit - 40min

50% Pratique : 200m Nage Libre et 50m au choix parmi papillon / dos/ brasse

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