

UE TRANSVERSALE

Semestres 1 - 2 - 3 - 4 (L1 et L2)

UETEC7S25 / UETEC7S16 - **PRATIQUE SPORTIVE : NATATION**

Nom de l'enseignant responsable : **Gregory MARRALE**

Heures : **21h étudiants (soit 22,5 HETD)**

Etudiants à qui s'adresse l'UE : Etudiants de L1/L2

Prérequis nécessaires :

Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive (y compris en compétition)

Lieu : Stade Nautique NEMAUSA, 120 Av. de la Bouvine, 30900 Nîmes

Pratique	Enseignant	Capacité	Horaires (Jeudi)	Déroulé
NATATION	G. MARRALE	24	14h00 – 16h00	3h CM 9 séances de 2h de pratique

Descriptif :

Cet enseignement a pour objectif de s'investir dans la pratique de la natation sportive (9 séances de 2h et un cours théorique de 3h)

Ces cours permettent de découvrir ou d'approfondir la pratique de la natation dans ses dimensions techniques et culturelles.

Les cours de natation sont proposés à tou.te.s les étudiant.e.s de l'université de Nîmes, nageurs débutant.e.s et nageurs/nageuses confirmé.e.s.

L'objectif est de découvrir ou d'approfondir ses techniques de nage et sa connaissance de l'activité.

Il n'y a donc pas de niveau minimum requis, mais l'assiduité de l'étudiant est indispensable pour envisager des progrès dans la pratique.

Au cours de ce cycle le candidat sera engagé dans un processus d'apprentissage et de perfectionnement des techniques de nages et approfondira la connaissance des aspects théoriques et socio-culturels des activités nautiques.

Cours Magistral : 3 h

(1^{ère} séquence de l'enseignement)

Connaissances historiques, terminologiques et culturelles des activités nautiques.

Connaissances théoriques biomécaniques sur les trois principes de la natation sportive (équilibre, respiration, propulsion).

Travaux dirigés : 18h

9 séquences dirigées de 2h le jeudi après-midi.

Compétences liées aux apprentissages des techniques de nage.

Points essentiels :

Nage d'Endurance : l'étudiant sera amené dans cet enseignement à développer sa capacité à nager sur distance et temps long et ainsi acquérir un usage d'entretien de la natation sportive, comme alternative à la course à pied par exemple.

Modalités de contrôle des connaissances : Contrôle continu

Note pratique (/20) : (coef 2)

Prestation sur barème et sur une distance de nage propre à évaluer la technique et le projet de course du nageur. (400m)

A partir de 2 absences injustifiées la note de pratique ne sera pas attribuée.

Le justificatif d'absence doit être signé par l'enseignant de l'UET avant d'être transmis par l'étudiant à la scolarité.

Note théorique (/20) : (coef 1)

Évaluation théorique d'une durée d'une heure.

Rattrapage :

Théorie : Devoir sur table d'une durée d'1h

Pratique : Epreuve de rattrapage de la pratique ou épreuve de substitution en cas d'inaptitude

Compétences visées

Compétence 1	Etre capable de mobiliser des connaissances liées au milieu aquatique et aux pratiques culturelles des activités nautiques
Compétence 2	S'engager lucidement dans l'apprentissage et le perfectionnement des techniques de nages, particulièrement en crawl
Compétence 3	Etre capable d'établir son projet de course de le faire évoluer et de gérer ses ressources et son ressenti pour le réaliser

Protocole d'évaluation de la pratique

Le candidat est évalué sur un 400m Nage libre ou le crawl sera la nage à privilégier. Il devra établir préalablement sur une fiche son projet de course sur différents critères

COMPETENCE		NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
S'engager lucidement dans l'apprentissage et le perfectionnement des techniques de nages, particulièrement en crawl	Respiration	Apnée privilégiée. Respiration facteur limitant principal du nager long en crawl	Rythme construit mais inégal qui conduit progressivement au redressement	Rythme construit et adapté à l'effort de course
	Equilibre	Principalement vertical avec force résistances à l'avancement	Globalement horizontal, se verticalise sous l'effet des contraintes de l'effort	Horizontal et profilé pour limiter au maximum les résistances à l'avancement
	Propulsion	Manque d'efficacité des surfaces propulsives	Efficacité relative des surfaces propulsive	Optimisation de l'efficacité des surfaces propulsives
Etablir son projet de course, le faire évoluer et gérer ses ressources pour le réaliser	Projet annoncé	Sur/sous-évalué	Globalement réalisé	Optimisé
	Alternance de nage	Au moins 33% de la course en crawl	Au moins 66% de la course en crawl	100% en crawl
	Parties non nagées	Absentes ou inefficaces	Sous exploitées	Optimisées
	Création /conservation de vitesse	Décélérée	Globalement constante	Accélérée
	Gestion amplitude fréquence	Surtout en fréquence avant rupture	Adapté au moins 50% de la course	Progressif