

**FICHE DESCRIPTIVE : UNITE D'ENSEIGNEMENT LIBRE****(2021/2022 – 2022/2023 – 2023/2024)****Intitulé de l'UE libre : NATATION****SEMESTRE 1 & SEMESTRE 2**

(Sous réserve d'ouverture par l'enseignant responsable de l'UEL en amont de chaque semestre)

**Pré-requis<sup>1</sup> : Savoir nager : se déplacer à la surface de l'eau sur une distance de 25m sans s'arrêter, rester sur place 5 secondes et passer sous une ligne d'eau sans s'accrocher.****Objectif :***Par la pratique de la natation, contribuer à la formation universitaire de l'étudiant en favorisant son engagement, son investissement et l'appropriation de savoirs généraux ou spécifiques liés à l'activité***Compétences méthodologiques, relationnelles et comportementales :**

- Evoluer dans un milieu aquatique avec aisance
- Apprendre à gérer ses potentiels physiques en fonction des exigences de la tâche
- Développer des connaissances dans le domaine de la réglementation et de la technique
- Développer l'autonomie

**Compétences spécifiques :**

- Se familiariser avec l'ensemble des 4 techniques de nages sportives
- Modifier et coordonner sa respiration en fonction d'une technique spécifique et d'un effort physique
- Maîtriser une technique de nage sportive pour parcourir 50 mètres le plus rapidement possible
- Maîtriser les différentes techniques de nages pour parcourir 100 mètres 4 nages sans s'arrêter
- Maîtriser les départs plongés
- Connaître les bases réglementaires des épreuves olympiques

**Contenu détaillé de la formation (éléments du programme)**

Séance 1 : Remise en forme / PPG  
Séance 2 : Technique crawl (amplitude + fréquence) / travail de vitesse  
Séance 3 : Technique brasse / travail foncier  
Séance 4 : Technique dos / travail lactique  
Séance 5 : Technique papillon  
Séance 6 : Technique 4 nages / travail foncier / plongeon  
Séance 7 : Travail en hypoxie / travail de vitesse  
Séance 8 : Travail foncier en 4 nages  
Séance 9 : Travail de la vitesse en nage spé  
Séance 10 : Travail foncier en 4 nages / plongeon

**L'UEL peut-elle être suivie en régime de contrôle terminal (c'est-à-dire sans présentiel)**

Oui   
Non

<sup>1</sup> Une UEL ne peut être rendue obligatoire par une filière. Elle doit être indépendante des enseignements dispensés dans la filière. Elle ne doit exiger aucun pré-requis disciplinaire particulier.

Notons que l'évaluation du niveau initial en langue des étudiants ne constitue pas un prérequis, mais un moyen de positionner l'étudiant au niveau qui est le sien (qui peut être débutant).

Modalités pédagogiques	Volume horaire
Travaux dirigés	18 heures
Travail personnel	6 heures
Autres (à préciser)	La participation à des compétitions universitaire peut compléter le UEL

**Modalités pédagogiques pour placer l'étudiant au cœur de l'UEL :** Prise en charge de l'échauffement, auto ou co-observation, intervention sur les séquences, carnet de suivi, analyse vidéo...

### Modalités du contrôle des connaissances

SESSION 1			SECONDE CHANCE // SESSION 2		
Modalités d'évaluation	A cocher	Commentaire(s)	Modalités d'évaluation	A cocher	Commentaire(s)
Examen écrit			Examen écrit	X	Connaissances sur l'activité physique
Examen oral			Examen oral		
Contrôle continu	X		Rapport de projet		
Rapport de projet			Mémoire		
Mémoire			Soutenance orale		
Soutenance orale			Autres (à préciser)	X	Epreuves de motricité et tests
Autres (à préciser)	X	Epreuve Physique			

Pour rappel, il est obligatoire d'organiser un examen de session 2 pour tout étudiant n'ayant pas validé son UEL, même si les modalités de contrôle de connaissances sont sous forme d'un contrôle continu en session 1.

Responsable pédagogique de l'UEL	
Nom et Prénom	SUCHET Marielle
UFR, IUT, département, Direction	SUAPS
Adresse électronique	marielle.suchet@univ-evry.fr
Enseignant animant l'UEL	
Nom et Prénom	BARREZ Christopher
UFR, IUT, département, Direction	SUAPS
Adresse électronique	christopher-cnv@hotmail.fr

**Plafonnement d'inscription : 30 étudiants**

**NB : Toute demande de plafonnement inférieur ou supérieur à 30 étudiants devra impérativement être justifiée (contrainte technique, pédagogique ou de sécurité).**