



Pau - Natation



ECTS
2 crédits



Composante
Service
universitaire
des activités
physiques
et sportives
(SUAPS)



Volume horaire
18h



Période de
l'année
Automne et
printemps

En bref

- › **Date de début des cours:** 15 janv. 2024
- › **Langue(s) d'enseignement:** Français
- › **Plage horaire:** Toute la journée
- › **Méthodes d'enseignement:** En présence
- › **Forme d'enseignement :** Travaux dirigés
- › **Ouvert aux étudiants en échange:** Non
- › **Effectif:** 65

Présentation

Description

- * Maîtrise de la respiration propulsion et de l'équilibration en CRAWL et en DOS pour nager longtemps sans s'épuiser (sécurité/capital santé)
- * Nager plus vite en minimisant la dépense énergétique en développant une maîtrise technique dans les différentes modalités de nage
- * Renforcement musculaire complet

Objectifs

Objectif d'entretien, bien être, me maintenir en bon état de santé.

Se préparer physiquement et/ou mentalement à une échéance (compétition, spectacle, formation, examen...).



Contribuer en équipe à l'organisation d'une formation, d'un évènement sportif.

Pré-requis obligatoires

Débutant **NON ADMIS** et un test sera effectué lors de la première séance.

Contrôle des connaissances

- * Pratique (14 points) : maîtrise des exécutions, performance
- * Projet individuel ou associatif (6 points)

Informations complémentaires

- * UE proposée aux S2, S3, S4 et S5 (du S1 au S6 uniquement pour les étudiants du STAPS)
- * Présence aux cours obligatoire
- * Les cours débuteront la semaine du 15 janvier 2024
- * Prévoir maillot de bain (**shorts interdits**)
- * Jours et créneaux horaires en fonction des niveaux :

Niveaux	Jours	Créneaux horaires	Lieux
Débrouillé et confirmé	Lundi	17h15-18h45	Piscine Peguilhan 347 bd du Cami Salié
Débrouillé et confirmé	Mercredi	08h15-09h45	Piscine Peguilhan 347 bd du Cami Salié
Débrouillé et confirmé	Jeudi	17h30-19h00	Piscine Peguilhan 347 bd du Cami Salié
Confirmé	Lundi	12h15-13h15	Stade nautique Avenue Nitot

Infos pratiques



Contacts

Contact administratif

SUAPS - PAU & TARBES

☎ +33 5 59 40 70 96

✉ suaps @ univ-pau.fr

Responsable pédagogique

Sébastien FRISOU

✉ sebastien.frisou@univ-pau.fr

Lieu(x)

- Pau (hors campus) - Piscine Peguilhan, 347 bd du Cami Salié
- Pau (hors campus) - Stade nautique, av. Nitot

Campus

- Pau