



# Biarritz - Sauvetage Côtier



ECTS  
2 crédits



Composante  
Service  
universitaire  
des activités  
physiques  
et sportives  
(SUAPS)



Volume horaire  
24h



Période de  
l'année  
Automne et  
printemps

## En bref

- › **Date de début des cours:** 15 janv. 2024
- › **Langue(s) d'enseignement:** Français
- › **Plage horaire:** Après-midi
- › **Méthodes d'enseignement:** En présence
- › **Forme d'enseignement :** Travaux dirigés
- › **Ouvert aux étudiants en échange:** Non
- › **Effectif:** 10

## Présentation

### Description

- \* Échauffement articulaire sur le sable, travail courses et musculations des jambes et bras
- \* Travail nages avec palmes sur le dos et le ventre, franchissement de vagues de bord et body surf
- \* Travail technique sur l'utilisation des bouées tube et du filin pour secourir et ramener une victime
- \* Déplacement en planche rescue à plat ventre et/ou à genoux puis exercices sauvetage

### Objectifs

Activité sur la plage et dans l'océan visant à améliorer la capacité à vite se déplacer sur le sable et dans l'eau en nageant ou en utilisant une planche de rescue et/ou des palmes.



Le but est d'aller secourir le plus rapidement un nageur en difficulté afin de le ramener avec l'aide d'une bouée tube et/ou d'un filin et/ou d'une planche de rescue seul ou avec l'aide d'équipiers.

---

## Pré-requis obligatoires

Débutant **NON ADMIS**.

---

## Contrôle des connaissances

- \* 14 points de note pratique (technique, autonomie, sécurité) dont 6 pts performance et 8 pts maîtrise d'exécution
- \* 6 points de projet (théorie de l'activité, événementiel, préparation physique, aspect technico tactique ou arbitrage, production doc numériques)

---

## Informations complémentaires

- \* UE proposée aux S2, S3, S4 et S5 (S1 et S6 uniquement pour les étudiants du STAPS)
- \* Présence aux cours obligatoire
- \* Combinaison et palmes non fournies
- \* Jour et créneau horaire : jeudi 13h00-15h00

---

## Infos pratiques

---

### Contacts

#### Contact administratif

SUAPS-COTE-BASQUE

☎ +33 5 59 57 41 08

✉ geoffrey.mathon@univ-pau.fr

#### Responsable pédagogique

Johnatan DESPERGE

---

### Lieu(x)

➤ Biarritz (hors campus) Sauvetage Côtier Port vieux