

# UNITÉ D'ENSEIGNEMENT D'OUVERTURE (UEO)

Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

## ACTIVITÉ: NATATION

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

CONTRÔLE CONTINU: 1 note sur 20

ÉVALUATION PRATIQUE **Coef 2.**

ÉVALUATION THÉORIQUE (ECRIT) **Coef 1**

SESSION DE RATTRAPAGE EN JUIN: ÉCRIT



SUAPS  
Service  
Universitaire des  
Activités  
Physiques et  
Sportives

## CRITÈRES D'ÉVALUATION DE LA PRATIQUE NATATION

	DETAIL TEST/ÉVALUATION	BARÈME	NOTE
4 mn Brasse	Nager en Aérobic : Critères techniques (Coulée > à 5m + respiration + Coordination) et physiologiques	200m (G) - 175m (F) 175m (G) - 150m (F) 150m (G) - 125m (F) 125m (G) - 100m (F)	4 points 3 points 2 points 1 point
4 mn Dos-crawlé	Nager en Aérobic : * Critères techniques (Coulée > à 5m + respiration + Coordination) * Critères physiologiques	225m (G) - 185m (F) = 4 points 200m (G) - 165m (F) = 3 points 175m (G) - 145m (F) = 2 points 150m (G) - 100m (F) = 1 point	4 points 3 points 2 points 1 point
6 mn Crawl	Nager en Aérobic : techniques de virages et reprise de nage, qualité de la respiration et des trajets moteurs	325m (G) - 300m (F) = 4 points 275m (G) - 250m (F) = 3 points 225m (G) - 200m (F) = 2 points 200m (G) - 150m (F) = 1 point	4 points 3 points 2 points 1 point
Apnée	Réaliser une apnée de 25m en brasse coulée avec une phase de poussée + reprise de nage collé au fond	25m 20m 15m 10m	4 points 3 points 2 points 1 point
Remorquage Mannequin	Nage d'approche + plongeon canard + remorquage « Mannequin Adulte » sur 25m non chronométré	25m 20m 15m	4 points 3 points 2 points
100m Chronométré (Barème ci-dessous)	Départ plongé + Nage au choix	100m	<b>20/20</b>

## CRITÈRES D'ÉVALUATION DE LA THÉORIE NATATION

	DETAIL TEST/ÉVALUATION	BARÈME	NOTE
ECRIT	Biomécanique et Techniques de Nages Réglementation FINA	2 questions points = 12 2 questions points = 08	<b>20/20</b>
SOUS-TOTAL NOTE THÉORIE			

## CRITÈRES D'ÉVALUATION DE LA PRATIQUE NATATION

	DETAIL TEST/ÉVALUATION	BARÈME	NOTE
<b>TOTAL NOTE UEO</b>	(Pratique) Coef 2	+ (Théorie) Coef 1	<b>/20</b>

**Rappel:** Les Unités d'Enseignement dites « d'Ouverture » sont incluses dans la formation en 2ème année de Licence. Les UEO ont pour objectif de permettre à l'étudiant de découvrir des enseignements différents de ceux liés à sa formation, de valoriser l'engagement étudiant, et de favoriser les pratiques artistiques, culturelles et sportives.

Ce sont des enseignements à choisir au **2ème semestre de L2 (Semestre 4), crédités de 3 ECTS.**

## CRITÈRES D'ÉVALUATION DE LA PRATIQUE NATATION

Barème selon le choix de la nage			NOTE
<b>100m Brasse :</b>	<b>100m Dos-Crawlé :</b>	<b>Nage Libre :</b>	
1'35"	1'25"	1'10"	20/20
1'40"	1'30"	1'15"	18/20
1'45"	1'35"	1'20"	16/20
1'50"	1'40"	1'25"	14/20
1'55"	1'45"	1'30"	12/20
2'00"	1'50"	1'35"	10/20
2'05"	1'55"	1'40"	08/20
2'10"	2'00"	1'45"	06/20
2'15"	2'05"	1'50"	04/20
2'20"	2'10"	1'55"	02/20
2'25"	2'15"	2'00"	00/20

## CRITÈRES D'ÉVALUATION DE LA PRATIQUE NATATION Coef 2

	DETAIL TEST/ ÉVALUATION	BARÈME « Débutant »	NOTE
Les entrées dans l'eau	Saut	<b>Avec matériel</b> 1,5 points	<b>Sans matériel</b> 2 points
	Plongeon	<b>Assis</b> 1,5 points	<b>Debout</b> 2 points
L'immersion	Recherche d'objet	<b>Avec perche</b> 1,5 points	<b>Sans perche</b> 2 points
Corps Projectile	Coulée ventrale	<b>Simple</b> 1,5 points	<b>Avec redressement</b> 2 points
La respiration	Glissée dorsale	1,5 points	2 points
	Apnées	<b>30 sec</b> 1,5 points	<b>1 min</b> 2 points
Corps Propulseur	Aquatique statique	<b>Non régulière</b> 1,5 points	<b>Régulière</b> 2 points
	Aquatique dynamique	1,5 points	2 points
	(déplacement avec palmes)		
	Ventrale (nage au choix)	<b>Avec matériel</b> 1,5 points	<b>Sans matériel</b> 2 points
	Dorsale (nage au choix)	1,5 points	2 points