

EPS Option Natation - Sauvetage

Option facultative

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Après les trois années de lycée, l'élève doit être capable de :

- Utiliser et enchaîner les 4 nages.
- « Nager sous » par la pratique aménagée de sauvetage sportif dans le cadre de parcours d'obstacles à franchir en immersion.
- Découvrir des notions théoriques telles que : physiologie de l'effort, planification de l'entraînement, secourisme (passage du PSC1)



ACTIVITÉS

Tous les cours se déroulent à la piscine olympique de Deauville.



VOLUME HORAIRE

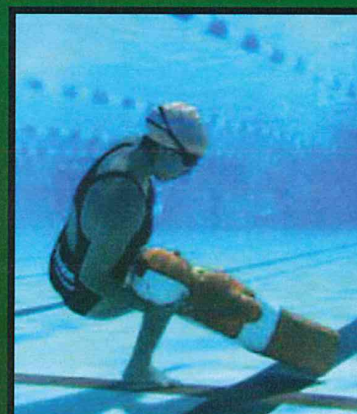
2 x 1h30 par semaine.

À QUI S'ADRESSE L'OPTION NATATION - SAUVETAGE ?

S'adresse à un public motivé mais pas forcément d'un bon niveau en natation.

Il faut avoir le goût de l'effort physique et des efforts d'endurance.

Savoir plonger, nager au moins 200 mètres en deux nages (ventrale et dorsale) et être capable d'aller chercher un objet en eau peu profonde sont également des pré-requis.



QUE FAIRE APRÈS ?

Cette option invite naturellement à la poursuite de la pratique de la natation – sauvetage en classe de première et terminale.