



# OPTION MER

**Année(s) d'étude :** Licence 1<sup>ère</sup> année - Licence 2<sup>ème</sup> année - Licence 3<sup>ème</sup> année

**Enseignant(s) :** C Chapuis, D Marleux

**Contact :** [claude.chapuis@orange.fr](mailto:claude.chapuis@orange.fr) - 07 86 04 44 49

Vidéos de cours :

<https://www.youtube.com/watch?v=MoxeEXvAaMw>

[https://www.youtube.com/watch?v=7V\\_Lj3yznsE](https://www.youtube.com/watch?v=7V_Lj3yznsE)

[https://www.youtube.com/watch?v=jGuE9\\_lpdBI&t=17s](https://www.youtube.com/watch?v=jGuE9_lpdBI&t=17s)

<https://www.youtube.com/watch?v=z1eb-JN8dLU>

<https://www.youtube.com/watch?v=sr-2ATzpDxE>

**Mots clé :** Mer et piscine, randonnée palmée, apnée loisir, plongée en bouteille, faune et flore, environnement, actions ou projets ponctuels liés à la mer ou l'apnée (organisation de mini contest, vidéo, actions éco citoyennes)

## Pour remplir votre CV :

Passage du NIV 1 bouteille, théorie et groupes niveau 2 de plongée et Niv 1, 2, 3 et 4 d'apnée (AIDA ou FFESSM) selon votre niveau

Passage du guide de randonnée subaquatique, Initiateur apnée FFESSM en L3

AIDA Instructor pour les meilleurs

## A qui s'adresse l'option ?

A tous les parcours en STAPS (MS, EM, APAS ou ES)

A ceux qui sont passionnés par la mer, l'eau, l'environnement marin ; à ceux qui aiment la nage en mer, l'apnée, le sauvetage, les raids aquatiques ; aux nageurs qui, déjà diplômés BNSSA ou BP, DE natation veulent compléter leur CV ; à ce qui voudraient un jour enseigner contre rémunération la randonnée palmée ou l'apnée, la chasse sous-marine, la nage avec Palmes ...

**Contenu (aspects généraux) :** Nage en mer, apnée, environnement marin, sauvetage, enseignement, faune et flore, entraînement, analyses techniques, aspects technologiques, scaphandre, initiateur d'apnée, réglementation, niv 1 et 2 de plongée.

**Evaluation :** Pratique et théorique. Indicateur(s) possible(s) de la moyenne dans la ou les évaluations pratiques : être à l'aise dans l'eau. La note de pratique est composée de plusieurs notes incluant de l'apnée en piscine ou en mer, des fiches environnement, la mise en place de micro événements aquatiques. Il n'est donc pas nécessaire de s'appeler Jacques Mayol ou Cousteau pour avoir la moyenne mais ce n'est pas le Club Med !

**Niveau et/ou équipement minimum :** Savoir que l'eau de mer est salée, avoir une combinaison (on peut en trouver pas cher), des palmes et un masque (on peut pour quelques étudiants trouver des solutions temporaires)