

Compétence attendue de niveau 4 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les points de règlements relatifs à l'organisation d'un concours. • Les données, anatomiques, physiologiques et biomécaniques (pivots, mise en tension-renvoi, « torsion-détorsion », application des forces...). • Les principes d'efficacité liés à l'avance des appuis, à la dissociation des ceintures, à l'action coordonnée des appuis. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Son propre record, sa zone de performance stabilisée. • Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources). • Les repères internes pour la régulation des actions (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, tempo, ...). • Les différents exercices d'échauffement spécifiques ; leur utilité (les effets attendus). • Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les indicateurs sur le lanceur pendant les différentes phases de son action (notion de rythme, de relâchement, de mise en action, de trajet des appuis, de trajet du bras lanceur, d'amplitude, notion de retard du bras ...). 	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer le plus loin possible en recherchant l'amplitude maximale de l'élan et la plus grande vitesse d'envol du disque. • Construire le relâchement du bras lanceur. • Allonger le chemin d'accélération du disque par une prise d'avance efficace des appuis pour une torsion optimale du corps. • Rechercher la continuité des actions propulsives de bas en haut, d'arrière en avant (jambes, tronc, bras) à partir d'appuis solides. • Savoir choisir sa stratégie de concours pour réaliser la meilleure performance en 6 tentatives. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier dès le lâcher le bon placement du disque et la bonne trajectoire. • Automatiser la prise de repères pendant le lancer pour optimiser sa gestuelle (placer le regard, placer le bras libre...). • Observer sur soi et chez autrui les différents facteurs de continuité/discontinuité des actions bras/jambes et en rendre compte. • Expliquer à son partenaire les conseils donnés • Mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour identifier les procédures et comprendre le résultat de ses actions. • Réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, accélération / décélération). • Gérer en autonomie un concours. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumer un projet quantitatif et qualitatif pour progresser. • Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique. • Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi, (ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions. • Assumer la conception d'une séquence d'entraînement ou d'un projet personnel <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être disponible pour observer et conseiller un partenaire. • Être disponible pour travailler en équipe et partager les expériences.