

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 règlement plus complet. • Le vocabulaire et connaissances culturelles spécifiques : installation des haies et réglage des contrepoids en fonction de la hauteur des haies... • Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : les groupes musculaires du train inférieur, placement des segments,... • Les principes d'efficacité : distance d'attaque, solidité-gainage, tonicité, alignement du corps, équilibre, appuis dynamiques, amplitude/souplesse articulaire... <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les différents exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer à la course de haies longue. • Leur utilité (les effets attendus). • Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités. • Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources). • Les repères internes pour la régulation des actions. (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, tempo, ...). • Son propre record, sa zone de performance stabilisée. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les indicateurs sur le hurdler pendant les différentes phases de son action : attitude de course (amplitude, nombre et rythme des foulées, position du tronc, des bras,...), placement général. 	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintenir une vitesse élevée sur l'ensemble du parcours pour réaliser la meilleure performance. • Optimiser le franchissement en s'appuyant sur le contrôle de l'approche (prise d'informations, anticipation de l'appel). • Maîtriser sa vitesse d'approche. • Régulariser le nombre de foulée. • Ajuster sa distance d'impulsion. • Perfectionner le franchissement (impulsion vers l'avant, engagement du haut du corps, équilibre avec les segments libres, reprise active de la jambe d'attaque et retour rapide de la jambe de poussée (esquive).) • Rechercher : une attitude haute à l'approche de l'obstacle, une reprise d'appui dynamique et solide derrière la haie. • Organiser le nombre de foulées du départ au 1er obstacle en fonction de la jambe d'attaque. • Régulariser les choix de pied de départ, de jambe d'impulsion, de nombre de foulées... • Rester dynamique jusqu'à la ligne d'arrivée. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Automatiser la prise de repères sur l'ensemble de la course (franchissement et entre les obstacles, jusqu'à la ligne d'arrivée). • Observer pour soi et chez autrui les différents facteurs de continuité/discontinuité des actions, leur coordination, les stratégies possibles pour gérer la course (choix jambe d'attaque, lieu d'impulsion..) 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 des actions, • Réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (respiration, contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, accélération / décélération...). • Gérer un concours en autonomie. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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'un projet quantitatif et qualitatif pour progresser et l'assumer (dans la gestion de son investissement énergétique et nerveux). <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 pour progresser