

Compétence attendue de niveau 3 :

- 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"> • La logique de l'activité : nager longtemps le plus vite possible. • Les points de règlement (départ, virage, reprise de nage...). • Le vocabulaire spécifique au milieu aquatique (poussée d'Archimède, couple de redressement, résistances à l'avancement). • Les données anatomique, physiologiques et biomécanique (filères énergétiques, groupes musculaires sollicités, rapport intensité/durée, récupération...). • Les principaux facteurs d'efficacité expliquant : longueur du trajet des appuis, augmentation et orientation des surfaces propulsives. flottabilité et glisse. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'un échauffement à sec et dans l'eau général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées). • L'organisation de la prise de repères : <ul style="list-style-type: none"> - sensations de glisse, - d'allongement et d'étirement - d'états de confort et d'inconfort respiratoire... - réactions de son organisme à l'effort physique • Les principes de gestion de la distance restant à parcourir en rapport avec l'état de fatigue perçu. • Son niveau de performance (pouvoir le situer, le comparer). <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les règles de sécurité collectives : utilisation du matériel (palmes, plaquettes, planches...), rappel des règles de circulation dans la ligne. 	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nager régulièrement pour pouvoir accélérer en fin de parcours. • Savoir réguler sa vitesse de nage. • S'inscrire dans un équilibre horizontal pour se déplacer longtemps : position de la tête dans le prolongement du corps (prise de repères au fond ou au plafond). • Trouver l'action équilibratrice des battements en mobilisant la hanche et en accentuant le relâchement de la cheville. • Adopter une inspiration brève suivie d'une expiration aquatique longue et complète. • Produire des trajets propulsifs amples, axés, tête stabilisée. • Développer l'amplitude dans le souci de durer. • Construire des techniques de virage permettant • d'optimiser les phases de poussée-coulée. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'échauffer. • Utiliser le chronomètre mural pour réaliser précisément son entraînement. • Analyser sa course et/ou celle de camarades à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs. • Renseigner un camarade sur sa prestation à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs (nombre de coups de bras en rapport avec la vitesse, position de la tête, moment de l'inspiration, régularité des parcours ...). 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persévérer dans l'effort malgré l'apparition de la fatigue musculaire et de l'inconfort respiratoire ou d'une baisse de motivation. • Accepter de se remettre en question à partir des conseils donnés par l'enseignant. • S'intéresser à ses points forts et ses points faibles. • Accepter d'être observé, en plein effort par les membres du groupe. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecter l'intimité de ses camarades et assumer sa propre silhouette. • Encourager ses camarades quel que soit leur niveau. • Respecter le matériel utilisé à la fin de la séance.