

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 (se déplacer le plus vite possible). • Les points de règlement (départ, virage, reprise de nage...). • Les principaux facteurs d'efficacité : trajet des appuis, quantité et orientation des surfaces propulsives, flottabilité et glisse. • Le vocabulaire spécifique au milieu (poussée d'Archimède, couple de redressement, résistances à l'avancement). • Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques (filières énergétiques, groupes musculaires sollicités, rapport intensité/durée, récupération...). <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'un échauffement général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées) à sec et dans l'eau. • Son niveau de performance (pouvoir le situer, le comparer). • L'identification du nombre de coup de bras réalisé pour une distance donnée en un temps donné. • 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 - principes de gestion de la distance restant à parcourir en rapport avec l'état de fatigue perçu. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les règles de sécurité collectives : utilisation du matériel (palmes, plaquettes, planches...), circulation dans la ligne d'eau (à droite du couloir dans le sens de la nage). | <p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nager vite en recherchant la continuité des actions propulsives. • S'inscrire sur un équilibre horizontal pour réduire les résistances frontales à l'avancement: (fixer la position de la tête dans le prolongement du corps). • Construire une expiration aquatique spécifique à la vitesse. • Accentuer l'efficacité des battements en diminuant leurs possibles actions frénatrices (battements désaxés, désordonnés). • Adopter une fréquence de nage en cohérence avec une épreuve de vitesse (par ex : entre 27 et 30 cycles de bras /mn). • Construire des techniques de virage permettant un gain de distance, en s'intéressant essentiellement aux phases de poussée-coulée. • Ajuster la phase de reprise de nage en identifiant le moment le plus opportun. • Réaliser une reprise de nage : coulée, battements, bras, puis respiration. • Rechercher des trajets propulsifs offrant des appuis larges, perpendiculaires à l'axe de déplacement. • Construire la position hydrodynamique à l'aide de différents départs et poussées contre le mur pour gagner du temps. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'échauffer. • Utiliser le chronomètre mural pour mesurer ses performances et gérer les temps de repos. • 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). • Analyser sa course et/ou celle de camarades à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs. | <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. • S'intéresser à ses points forts et ses points faibles. • Accepter de se remettre en question à partir des conseils donnés. • Accepter la variété des charges de travail et des séries. • 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. |