

**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><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité tactiques : les effets sur l'adversaire des successions de trajectoires différentes.</li> <li>• Les principes d'efficacité techniques : les déplacements, placements et replacements adaptés à la pluralité des frappes, trajectoires et positions sur le terrain.</li> <li>• Le vocabulaire spécifique : relatif aux coups étudiés (kill, slice, rush, ...).</li> <li>• Les règles associées au niveau de jeu : approfondissement et argumentation des règles.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points forts, les points faibles <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance de ses propres caractéristiques de jeu et ses propres limites.</li> <li>- Stratégies cohérentes avec les caractéristiques des deux joueurs.</li> </ul> </li> <li>• La prise d'informations <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les caractéristiques de sa situation (favorable ou défavorable) dans un rapport de force.</li> <li>- Les principes biomécaniques et énergétiques qui s'expriment dans la variété des frappes.</li> <li>- Les éléments de préparation physique qui permettent de durer puis de récupérer après l'échange.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les éléments permettant de caractériser le jeu de l'adversaire (pertinence des variations de trajectoires au cours de l'échange), les points forts et faibles (en termes de coups, d'espaces de jeu et de choix tactiques privilégiés).</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planifier et réaliser une préparation à l'effort général et spécifique.</li> <li>• Tenir et soutenir un effort sur la durée (succession de périodes de jeu).</li> <li>• Se renforcer spécifiquement.</li> <li>• <b>En attaque :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier sa situation dans le rapport de force et adapter sa réponse.</li> <li>- Systématiser une posture dynamique pré-active d'attaque ou de défense (tête de raquette haute, jambes fléchies, coude libre).</li> <li>- Produire des enchaînements de frappes variées pour : Créer / exploiter des espaces libres et mettre l'adversaire en crise spatio-temporelle. Créer / exploiter une situation favorable de marque (amener l'adversaire à remonter le volant en vue d'un smash ou d'un kill ou amener l'adversaire à jouer un revers de fond de court, ...).</li> <li>- Neutraliser : trouver des solutions pour créer un changement de rapport de force (produire des frappes à plat sur des frappes descendantes, réduire les angles de retour, ...).</li> <li>- Stabiliser et améliorer la qualité de ses frappes (précision, puissance, trajectoire)</li> <li>- Diversifier ses coups d'attaque en gardant une préparation identique (smash, amorti, dégagé offensif, croisé et décroisé).</li> </ul> </li> <li>• <b>En défense :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer un sursaut d'allègement juste avant la frappe de l'adversaire et retomber au moment de la frappe pour optimiser le déplacement</li> <li>- Avoir des solutions de renvoi sur les coups préférentiels de l'adversaire.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer le rôle de partenaire d'entraînement et réguler son action pour optimiser l'apprentissage de son partenaire.</li> <li>• Conseiller un joueur à partir de caractéristiques repérées sur lui et son adversaire.</li> <li>• Analyser ses choix tactiques au regard de ceux de l'adversaire.</li> <li>• Analyser et expliciter les raisons de l'échec ou de la réussite dans le match.</li> <li>• Être capable d'organiser un tournoi au sein de la classe.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter d'être conseillé par un camarade jugé moins performant mais jouant correctement son rôle d'observateur.</li> <li>• Dépasser la déception de la défaite : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour en retirer des éléments constructifs.</li> <li>- Pour renforcer un geste technique.</li> <li>- Pour formaliser une autre stratégie.</li> </ul> </li> <li>• Rester lucide sur l'analyse du déroulement du match malgré l'émotion suscitée par l'approche de la fin de la rencontre.</li> <li>• Relativiser la défaite et la victoire pour ne retirer des éléments constructifs.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Systématiser une attitude d'impartialité et la gestuelle spécifique en tant qu'arbitre ou juge.</li> <li>• Reconnaître et exprimer les qualités d'un adversaire.</li> <li>• Accepter de modifier momentanément son jeu pour aider un camarade dans les phases d'apprentissage aménagées.</li> </ul>