

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"> Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA : <ul style="list-style-type: none"> Recherche de puissance et d'un accompagnement sportif. Recherche de tonification, de raffermissement, d'affinement de la silhouette. Recherche d'un gain de volume musculaire. Les paramètres de construction d'une séance. <ul style="list-style-type: none"> Les modalités pour déterminer une charge maximale théorique (la Répétition Maximale, l'Indice Maximal de Force...). La mise en relation des paramètres de l'entraînement : charges - séries - répétitions - récupération - dynamique du mouvement. Les étirements post exercice. Les conditions d'une pratique en sécurité (liée au matériel, aux postures, à l'aide, ...) : <ul style="list-style-type: none"> La posture sécuritaire lors de l'exercice : placement du dos, verrouillage articulaire, bassin en rétroversion, respiration adaptée. La conduite d'aide et de parade. Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité : <ul style="list-style-type: none"> Les différents types de contraction musculaire : isométrique et concentrique. La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie). <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> La nécessité d'une centration sur ses sensations (notion d'échelle de ressenti) : <ul style="list-style-type: none"> Les courbures vertébrales et la position du dos : dos rond, dos plat, dos cambré, dos placé, bassin rétroversé... La mise en relation forme de travail et ressenti (tension, gêne, picotement, tremblements, brûlures...) à l'issue d'une mobilisation musculaire pour réguler la charge de travail (série suivante, séance suivante). La mise en relation efforts et courbatures (24/48h après la séance). Les déterminants permettant de faire un choix de mobile personnel Les groupes musculaires sollicités dans la pratique : la dénomination et la localisation des grands groupes musculaires sollicités. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort. L'identification d'une situation ou d'un comportement à risque. Les règles de sécurité collectives (parade, aide, manipulation du matériel, espace d'intervention, déplacement dans la salle). 	<p>Savoir faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> Éprouver le travail relatif à plusieurs mobiles : tester des séances-types données par l'enseignant en fonction d'un mobile poursuivi. Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus. <ul style="list-style-type: none"> Se remémorer les effets ressentis dans les jours qui suivent. Expérimenter différents moyens pour s'échauffer (cordes à sauter, élastibandes, barre à vide, poids du corps...). Adapter et personnaliser les charges en relation avec la charge maximale théorique. Adopter une motricité spécifique. <ul style="list-style-type: none"> Mobiliser ses segments avec des postures, des trajets qui préservent l'intégrité physique. Préserver la qualité du placement jusqu'à la fin de la série. Mettre en application les savoirs spécifiques sécuritaires (placement symétrique des mains, points d'appui, manipulation, réglage du matériel). Contrôler la vitesse d'exécution, l'amplitude et le trajet moteur pendant toute la durée des séries. Placer et rythmer une respiration en fonction du régime de contraction, du type d'exercice et du matériel utilisé (élastiques, charges additionnelles, poids du corps). Prendre des repères sur soi et percevoir en fin de séance si les zones musculaires fatiguées correspondent aux groupes musculaires visés. Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations). <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> Autour de la coopération <ul style="list-style-type: none"> Échanger avec autrui pour progresser. Rendre compte des observations à son partenaire à l'issue du travail réalisé. Concevoir en groupe une échelle de ressenti Observer la pratique d'autrui pour l'aider, repérer : Une dégradation du mouvement lors de la mobilisation d'une charge trop élevée, Une posture dangereuse. Autour du progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> Tenir un carnet d'entraînement. Réaliser un bilan global de sa séance. Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique : performance référée à ses propres ressources et choix personnel du mobile d'agir, conception progressive de son propre entraînement. Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix. Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané ou la baisse de motivation. S'assumer face aux autres : <ul style="list-style-type: none"> être vu en plein effort, choisir son mobile après plusieurs séances. Se conformer au temps de récupération prévu. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique. <ul style="list-style-type: none"> Rester disponible et vigilant quand on apporte de l'aide à un camarade. Renseigner son camarade (postures, trajets moteurs, respiration, dissymétrie...). Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort. S'ouvrir aux conseils d'autrui pour enrichir un projet personnel : accepter de prendre en compte les conseils donnés par l'enseignant ou par un camarade. Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel, les charges, les barres.