

## 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>Différentes méthodes d'entraînement : <ul style="list-style-type: none"> <li>en relation avec les régimes de contraction isométrique, concentrique, pliométrique.</li> <li>en relation avec les paramètres de durée, d'intensité, de vitesse d'exécution, de récupération, avec ou sans charge...</li> </ul> </li> <li>Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi. <ul style="list-style-type: none"> <li>La puissance correspond à la capacité à développer la plus grande force en un minimum de temps. <math>P \text{ (puissance)} = F \text{ (force)} \times V \text{ (vitesse)}</math>, donc charges lourdes, intensité &gt; à 80 % de charge max., grande vitesse, peu de séries (de 2 à 6 selon les méthodes), répétitions peu nombreuses (de 4 à 8), récupération longue inter-série (de 3' à 6')...</li> <li>Pour une recherche de tonification : L'éventail large des muscles à solliciter en profondeur, charges assez lourdes, intensité de 50 à 65 % de la charge maximale théorique ou poids du corps, récupération courte (autour de 1'), répétitions nombreuses (15 à 25 en fonction des méthodes) sur plusieurs ateliers, séance longue.</li> <li>Pour une recherche d'affinement, manipuler rapidement des charges légères (40-50%) sur temps long pour jouer sur les facteurs énergétiques, utilité d'activités complémentaires (exemple : footing long hebdomadaire).</li> <li>Le volume musculaire est favorisé par les nombreuses répétitions et séries (de 6 à 12 selon les méthodes) effectuées sur un rythme assez lent (charges assez lourdes, intensité de 65 à 80%, récupération autour de 2'...).</li> </ul> </li> <li>Les connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi (exemple : l'exercice physique entraîne la sécrétion par le cerveau d'hormones, dont l'endorphine, qui atténue la sensation de douleur et renforce la sensation de bien-être, ...).</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les principes aidant à la récupération et à la diminution des sensations de courbatures (hydratation, oxygénation, massages, étirements, repos...)</li> <li>Les ressentis de différentes natures : respiratoire, musculaire et psychologique pour réguler la charge de travail de la séance suivante.</li> <li>Les principes d'un habitus santé (activités complémentaires, régularité de la pratique physique, alimentation équilibrée, ...).</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les indices précis pour situer un pratiquant dans son effort (compensations en fin de série, tremblements, crispations, ...).</li> <li>Les incohérences flagrantes entre un mobile annoncé et les contenus prescrits (exécution à faible vitesse pour une recherche de puissance, charges lourdes pour une recherche d'affinement, ...).</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier.</li> <li>Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée.</li> <li>Concevoir une séance réaliste (volume de travail réalisable pour soi dans le temps imparti) mais produisant des effets attendus (charge de travail suffisante et ciblée). <ul style="list-style-type: none"> <li>Agir sur les paramètres d'intensité d'effort pour réguler son entraînement à partir du bilan personnel de séance (séries, répétitions, charge, récupération) pour produire un effort optimal conforme au mobile poursuivi et aux données théoriques.</li> </ul> </li> <li>Affiner sa motricité spécifique. <ul style="list-style-type: none"> <li>Personnaliser l'échauffement en fonction du mobile et de son vécu personnel (fragilité ou blessures antérieures).</li> <li>Différencier sa respiration en fonction du mouvement effectué (expiration en fin de poussée, inversion expiration/inspiration sur des mouvements d'ouverture).</li> <li>S'étirer spécifiquement en fin de séance voire entre chaque série.</li> </ul> </li> <li>Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, musculaires, motivationnels)</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Autour de la coopération <ul style="list-style-type: none"> <li>Échanger avec autrui sur les effets de son action.</li> <li>Élaborer une échelle de ressenti permettant de graduer ses sensations en lien avec le travail réalisé.</li> </ul> </li> <li>Autour du progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme en tenant compte du ressenti.</li> <li>Retranscrire le travail réalisé et analyser les écarts éventuels entre le « prévu » et le « réalisé ».</li> <li>Mettre en lien les ressentis, les données scientifiques, le contenu retranscrit des séances précédentes pour réguler son action.</li> <li>S'organiser à deux ou trois pour placer les charges, alterner les passages, gérer le temps de récupération...</li> <li>Utiliser les TICE pour mémoriser et contrôler le travail réalisé</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accepter que le plaisir et les effets puissent être différés à moyen voire à long terme.</li> <li>Assumer sans influence un choix personnel de mobile et pouvoir le justifier.</li> <li>Adopter une attitude critique et lucide face aux régimes, à la pratique excessive et à l'utilisation éventuelle de compléments alimentaires, ...</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accepter l'aide ou la parade d'un autre élève reconnu comme compétent.</li> <li>En tant qu'aide et/ou pareur, accompagner le pratiquant au bout de son effort avant de soutenir la charge en fin de mouvement.</li> <li>Adopter l'attitude critique d'un pratiquant lucide face au « marché de la forme »,</li> </ul>