

## 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><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA : <ul style="list-style-type: none"> <li>Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances.</li> <li>Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale.</li> <li>Rechercher les moyens d'une récupération, d'une tonification musculaire ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.</li> </ul> </li> <li>Les paramètres de construction d'une séance (spécificité de l'échauffement, nombre de séries, de répétitions, intensité et durée de l'effort, nature et temps de récupération, avec ou sans matériel, étirements...).</li> <li>Les différents types d'exercices en lien avec le mobile (continu/intermittent ; pourcentage de VMA ou de FC de réserve; durée et intensité de récupération active /passive, ...).</li> <li>Les différents modes de déplacement et techniques de nage ; leur efficacité (coût énergétique, vitesse de déplacement, ...).</li> <li>La nécessité d'adapter l'intensité de l'effort au mobile poursuivi : forte intensité pour un mobile recherchant la puissance, intensité modérée et effort prolongé pour une recherche d'affinement.</li> <li>Le matériel et sa fonction comme aide à l'équilibration ou la propulsion.</li> <li>Les conditions d'une pratique en sécurité. : les consignes de sécurité et d'hygiène pour accéder au bassin.</li> <li>Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité : <ul style="list-style-type: none"> <li>La fréquence cardiaque de réserve comme référence de la zone d'effort (FC de Rés. = FCmax – FC de repos)</li> <li>La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie).</li> <li>Les principes physiques et mécaniques généraux visant l'économie dans le déplacement aquatique (efficacité propulsive, respiratoire ...) et ceux pouvant viser la tonification, et la musculation ou renforcement musculaire dans l'eau.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La nécessité d'une centration sur ses sensations (échelle de ressenti) : <ul style="list-style-type: none"> <li>Lien entre fréquence cardiaque/ temps de nage et technique de nage utilisée.</li> <li>Prise de conscience des sensations liées au gainage corporel et à l'alignement.</li> </ul> </li> <li>Les déterminants permettant de faire un choix de mobile personnel.</li> <li>Les groupes musculaires sollicités dans sa pratique (dénomination, localisation, fonction).</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort.</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Éprouver le travail relatif à plusieurs mobiles. <ul style="list-style-type: none"> <li>Intégrer progressivement plusieurs allures en fonction de l'intensité d'effort visé.</li> <li>Pouvoir répéter une même allure dans une fourchette d'intensité donnée.</li> </ul> </li> <li>Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus (nombre de répétitions, intensité, récupération..) : <ul style="list-style-type: none"> <li>Produire un échauffement spécifique au mobile poursuivi.</li> <li>Réaliser une séance complète.</li> </ul> </li> <li>Adopter une motricité spécifique : <ul style="list-style-type: none"> <li>Construire une technique de virage efficace.</li> <li>Utiliser des techniques de nage ou d'actions motrices en rapport avec son projet d'entraînement.</li> </ul> </li> <li>Adapter sa respiration au type de travail. : expérimenter plusieurs rythmes respiratoires en fonction du choix de nage, de l'exercice et de l'allure.</li> <li>Prendre des repères : <ul style="list-style-type: none"> <li>chronométriques et de fréquence cardiaque pour organiser son travail.</li> <li>visuels et proprioceptifs pour améliorer sa technique de nage.</li> </ul> </li> <li>Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations).</li> <li>Appliquer les consignes de sécurité et d'hygiène.</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 pour progresser.</li> <li>Concevoir à plusieurs une échelle de ressenti (état général, aisance respiratoire, ...).</li> <li>Observer la pratique d'autrui pour l'aider.</li> <li>Identifier des indicateurs permettant de situer un pratiquant dans sa zone d'effort (aisance respiratoire, tonicité/relâchement, dégradation progressive du geste).</li> </ul> </li> <li>Autour du progrès personnel : <ul style="list-style-type: none"> <li>Tenir un carnet d'entraînement</li> <li>Utiliser des indicateurs objectivant la zone d'effort (Fréquence cardiaque, rythme respiratoire,...).</li> <li>Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ».</li> <li>Réaliser un bilan global de sa séance</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique : performance référée à ses propres ressources, choix personnel du mobile d'agir, concevoir et mener son propre entraînement.</li> <li>Accepter d'explorer plusieurs mobiles et types d'entraînement avant d'opérer un choix.</li> <li>Persévérer dans l'effort malgré l'état d'inconfort momentané ou une baisse de motivation.</li> <li>S'assumer face aux autres (être vu, en plein effort, ...).</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique (observateur, chronométrateur, ...).</li> <li>Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort.</li> <li>S'ouvrir aux autres pour enrichir un projet personnel (s'intéresser à des expériences d'autrui, accepter les remarques pour progresser).</li> <li>Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel.</li> </ul>