

## 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 : séries de durées égales ou en « pyramide »; modulation de la durée ou de l'intensité.</li> <li>• Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les caractéristiques générales des filières énergétiques, la production et l'élimination de lactates.</li> <li>- Pour viser l'augmentation d'une intensité d'effort : solliciter sa capacité à utiliser le plus d'oxygène possible par ses muscles en un temps donné ; recherche d'un travail en puissance aérobie (efforts autour de FCmax).</li> <li>- Pour améliorer son état de forme général : rechercher une augmentation de la capacité aérobie avec une intensité et une durée ne provoquant pas l'accumulation de lactates ; effort long répété avec récupération courte (FC d'effort autour de 75 % de FC de Réserve).</li> <li>- Pour complexifier la coordination, dissocier les bras/ jambes, droite/gauche, combiner des pas complexes, changer de rythme, de direction, échanger les steps...</li> </ul> </li> <li>• Connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les mécanismes sollicitant l'oxydation des réserves adipeuses pour une recherche d'affinement de la silhouette (en lien avec l'effort fréquent, prolongé et l'hygiène alimentaire)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes aidant à la récupération (étirements, hydratation, ...).</li> <li>• Les principes d'un habitus santé (activités complémentaires, régularité de la pratique physique, alimentation équilibrée, ...).</li> <li>• Les ressentis de différentes natures : respiratoire, musculaire et psychologique pour réguler la charge de travail de la séance suivante.</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les Indices précis pour situer les difficultés éventuelles d'un pratiquant (problème de coordination, mémorisation, rythme, placement, intensité...).</li> <li>• Les incohérences flagrantes entre un mobile annoncé et les contenus prescrits.</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>• Personnaliser l'échauffement en fonction du mobile et de son vécu personnel (fragilité ou blessures antérieures ).</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).</li> <li>• Agir sur les paramètres (séries, répétitions, durée, intensité récupération) pour produire un effort cohérent avec le mobile poursuivi et les données théoriques (augmentation de l'intensité pour le mobile 1, augmentation de la durée pour le mobile 2, augmentation de la complexité pour le mobile 3).</li> <li>• Affiner sa motricité spécifique en fonction des choix.</li> <li>• Utiliser certains paramètres pour réguler son action pendant la réalisation : amplitude du mouvement, impulsions, combinaison de pas, un pas sur deux,...</li> <li>• Prendre des repères progressivement intériorisés pour réguler l'intensité de son enchaînement.</li> <li>• Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, musculaires, engagement).</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>- Se coordonner avec les membres du groupe pour composer l'enchaînement collectif en conservant sa propre zone d'effort (fourchette de FC).</li> <li>- Conseiller un camarade pour l'aider à viser sa zone d'effort optimal.</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>- Analyser les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » et affiner l'identification des difficultés rencontrées.</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 long terme.</li> <li>• Se concentrer sur son enchaînement pour permettre la continuité collective.</li> <li>• Assumer, sans influence, un choix personnel de mobile d'agir 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>• Trouver sa place dans l'enchaînement collectif sans s'imposer.</li> <li>• Partager la satisfaction d'un effort collectif consenti.</li> <li>• Adopter l'attitude critique d'un pratiquant lucide face au « marché de la forme ».</li> </ul>