

## 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>Le vocabulaire spécifique (appuis, résistances turbulences roulis, tangage, lacets).</li> <li>Les points fondamentaux du règlement (départ, spécificités des modes de nage et virages).</li> <li>Les principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive des réponses techniques à construire (forme des trajets des appuis, vitesse de déplacement des appuis, continuité des actions propulsives).</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les réactions et adaptations de son organisme à l'effort physique dans le milieu aquatique (sensations musculaires spécifiques, fréquence cardiaque maximale).</li> <li>L'identification de repères techniques globaux communs et/ou spécifiques aux différentes modalités de déplacement adoptées.</li> <li>L'identification de différentes allures de déplacement dans un ou plusieurs modes de nage et de l'évolution des différents indices (coups de bras, amplitude, fréquence).</li> <li>La comparaison de son efficacité dans chacun des modes de nage (indices de nage, amplitude, fréquence) pour choisir le(s) nage(s) rapide(s) et celle(s) permettant de récupérer.</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La comparaison de ses propres données, observées, évaluées avec celles de camarades du même niveau de performance.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nager vite en recherchant la continuité des actions propulsives.</li> <li>Réaliser des trajets propulsifs offrant de plus larges appuis, perpendiculaires à l'axe de déplacement en accélération.</li> <li>Gérer l'intensité de l'effort en fonction de la distance à parcourir.</li> <li>Organiser avec pertinence la succession des nages.</li> <li>Adopter un retour de bras vers l'avant, axé et ne perturbant pas l'équilibre, relâché (dans les nages alternées).</li> <li>Adopter des coordinations bras-jambes efficaces, en optimisant les phases de glisse (dans les modes simultanés).</li> <li>Utiliser et automatiser une expiration aquatique explosive, en fin de poussée des bras, quel que soit le mode nage.</li> <li>Adopter des postures profilées, favorables à la glisse, au cours de la nage comme lors des virages (coulées).</li> <li>Utiliser des techniques de virages permettant de gagner du temps lors des parties non-nagées.</li> <li>Identifier le mode de nage adapté à une récupération efficace.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'échauffer spécifiquement.</li> <li>Comparer, en les éprouvant, différentes stratégies adaptées à ses propres ressources.</li> <li>Confronter le ressenti (glisse, respiration....) avec des observations techniques pour réguler son projet de nage</li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Persévérer dans l'effort sur l'ensemble des séquences programmées.</li> <li>Prendre du plaisir à agir tout au long de la succession d'efforts.</li> <li>Rester concentré tout au long de sa course pour ne pas se laisser influencer par le rythme des autres nageurs.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Être disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>Assumer ses choix auprès d'autrui.</li> <li>Être à l'écoute et prendre en compte l'avis de l'observateur.</li> </ul>