

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"> • Vocabulaire spécifique relatif à la motricité : godille, plongeon canard, rétropédalage, nage hybride... • Principes d'efficacité dans le milieu considéré : <ul style="list-style-type: none"> - Connaissances anatomiques, physiologiques, techniques et réglementaires, connaissances mécaniques (longueur du trajet des appuis, quantité et l'orientation des surfaces propulsives). - Identification des contraintes spécifiques au milieu aquatique : l'action de l'eau sur le corps (poussée d'Archimède, couple de redressement, résistances à l'avancement, résistances propulsives), les principes de flottabilité. - Respiration spécifique (inspiration aérienne brève et expiration aquatique longue et forcée). - Techniques et mécaniques permettant de descendre au fond de l'eau (plongeon canard), nages hybrides. • Les conditions d'une pratique en sécurité : dispositif de sécurité collective inhérent à toute activité d'immersion. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les règles de sécurité active : connaître ses capacités (distance / mode de nage choisie). • Quelques indices pour se situer dans sa pratique : <ul style="list-style-type: none"> - son niveau de flottabilité, - ses capacités de distance et de temps de parcours, - réactions de son organisme à l'effort physique et à l'apnée répétée (états de confort et d'inconfort respiratoire) dans le milieu, - sensations de glisse. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelques indices pour situer un pratiquant dans sa pratique. • Les manquements au respect du dispositif de sécurité. • Conditions d'une pratique collective en sécurité • connaissance des signalétiques concernant les baignades (exemple, zone de baignade les drapeaux, surveillance ...). 	<p>Savoir faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant le déplacement : concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire. <ul style="list-style-type: none"> - Prévoir nombre d'obstacles et la distance à parcourir. • Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement. <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer de façon variée (déplacement de surface, surplace, en immersion avec ou sans franchissements d'obstacles) et réguler sa vitesse à l'approche de l'obstacle. - Gérer son allure en fonction de la distance totale restant à parcourir, les obstacles à franchir et du temps disponible. • Affiner sa motricité spécifique. <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser un plongeon canard : passer d'un déplacement horizontal à un déplacement vertical en mobilisant les bras et la tête. - Réaliser des remontées d'objets. - Réaliser un surplace avec l'objet. - Utiliser une nage hybride. - Moduler la longueur du trajet des appuis, et ajuster la quantité et l'orientation des surfaces propulsives (mouvements courts en situation de sauvetage) en fonction de l'usage de la nage. - Adopter et adapter une technique de nage permettant : <ul style="list-style-type: none"> D'anticiper la distance nécessaire pour franchir l'obstacle. Repérer l'obstacle avec ou sans rupture de nage en fonction de l'état de fatigue avant le plongeon canard, Franchir les obstacles à moindre coût énergétique et sans le toucher (bras simultanés puis jambes simultanées). - Dans les zones inter-obstacles : <ul style="list-style-type: none"> Diminuer la fréquence des mouvements au profit de l'amplitude dans le souci de « durer ». Optimiser les parties non nagées (franchissement & virage) notamment en construisant le placement de la tête (alignement tête tronc). <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En coopération. <ul style="list-style-type: none"> - Mise en relation l'état de fatigue perçu et le temps imparti (gestion de la fatigue). - S'organiser à plusieurs dans le dispositif mis en place. - Juger de la conformité des franchissements. • Pour un progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> - Prévoir nombre d'obstacles et la distance à parcourir. - Décrire les sensations d'appuis et d'effort ressentis dans son parcours. 	<p>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persévérer et se maintenir dans des zones d'effort, parvenir à se relâcher pour tolérer les phases d'apnée et la durée d'effort. • Accepter de se remettre en question à partir des conseils donnés par l'enseignant et par un pair. • S'intéresser à ses points forts et à ses points faibles (plongeon canard, amplitude de nage, temps de parcours, stratégie de course, technique...). • Installer et ranger le dispositif matériel. <p>En direction d'autrui (communication, sécurité) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Endosser les différents rôles sociaux liés à la pratique. • Solliciter ses camarades et l'enseignant pour ajuster son projet personnel. • Prendre des indices qualitatifs et quantitatifs. • Respecter l'intimité de ses camarades et assumer sa silhouette. • Accepter d'être observé, en plein effort par les membres du groupe. • Encourager ses camarades quel que soit leur niveau. • Respecter et faire respecter le dispositif de sécurité passive et active.