

## 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>Principes d'efficacité dans le milieu considéré : <ul style="list-style-type: none"> <li>Spécificités des déplacements subaquatiques dont les techniques répondent au principe de recherche d'économie (ondulations, brasse subaquatique...).</li> <li>Spécificités des techniques de remorquage (prises standards, rétropédalage, godille....).</li> <li>Saisies du mannequin ou objet.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Règles de Sécurité active. <ul style="list-style-type: none"> <li>Se connaître par rapport aux risques encourus lors des déplacements en apnée respiratoire (syncope).</li> <li>Se connaître par rapport au respect des règles de conduite visant à réduire les risques encourus avant, pendant et à la suite d'immersions répétées.</li> </ul> </li> <li>Quelques indices pour se situer dans sa pratique. <ul style="list-style-type: none"> <li>Connaître ses capacités pour élaborer un projet personnel de parcours : distance de remorquage, type de mannequin remorqué (enfant ou adulte), nombre d'obstacles...</li> <li>Connaître les réactions et les adaptations de son organisme à l'effort physique dans le milieu aquatique (sensations musculaires, fréquence cardiaque maximale).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comparaison de ses propres résultats avec ceux de camarades de même niveau de performance.</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement. <ul style="list-style-type: none"> <li>Réaliser un parcours avec obstacles verticaux et horizontaux impliquant des passages en immersion, sans s'arrêter en adaptant ses modes de déplacement. Sur une distance allant de 200 à 300 m par exemple.</li> <li>Enchaîner des phases nagées, des phases d'apnée dynamique et des déplacements de remorquage.</li> <li>Remorquer un mannequin enfant ou adulte sur une distance déterminée.</li> </ul> </li> <li>Affiner sa motricité spécifique. <ul style="list-style-type: none"> <li>Réaliser des plongeurs canards en dosant l'angle d'immersion en fonction des caractéristiques de l'obstacle.</li> <li>Coordonner des actions efficaces de jambes (ciseaux de jambes ou rétropédalage) et du bras libre (godille) pour faciliter le transport de l'objet ou du mannequin.</li> <li>Choisir une prise de maintien du mannequin compatible avec sa vitesse de déplacement et la distance à parcourir.</li> <li>Incliner le mannequin (parallèle à la surface de l'eau) afin de faciliter le remorquage.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En coopération <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre en relation les sensations perçues lors du parcours avec les observations techniques réalisées par le professeur ou un camarade.</li> </ul> </li> <li>Pour un progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> <li>Analyser son parcours : comparer en les éprouvant, différentes stratégies adaptées à ses propres ressources (changer de nage en fin de parcours pour s'économiser avant la séquence de remorquage...).</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accepter un certain volume de travail pour progresser.</li> <li>Critiquer ses choix initiaux pour les conforter ou les reconsidérer.</li> <li>S'interroger sur son état de fatigue pour choisir judicieusement la nature et la distance de transport de l'objet.</li> <li>Persévérer jusqu'à la fin de son parcours.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui (communication, sécurité) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Endosser les différents rôles sociaux liés à la pratique.</li> <li>Être disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>Accepter de servir de « mannequin » dans le travail du remorquage.</li> <li>Discuter du projet de distance de transport envisageable avec l'objet remorqué choisi.</li> <li>Justifier ses choix auprès d'autrui.</li> <li>Être prêt à intervenir pour aider un camarade en difficulté.</li> </ul>