

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>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différentes méthodes d'entraînement et formes de travail pour un même mobile poursuivi. • Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi. <ul style="list-style-type: none"> - Les notions générales sur les filières énergétiques, la production et l'élimination de lactates, la VMA en natation (fortement dépendante de la technique), - Dans le cas d'un projet sportif : séries à intensité soutenue entre (90 et 110 % de VMA ou 85 % de FC de Rés.), récupération longue en nage lente, travail technique spécifique visant l'amélioration de la rentabilité mécanique du geste. - Dans l'optique d'un développement de santé à long terme : travail en capacité aérobie, séries plus longues et nombreuses à intensité comprise entre 60 et 85 % de VMA (ou autour de 65% de FC de réserve) selon la durée et la nage, récupération courte. - La tonification et l'affinement sont favorisées par l'alternance d'exercices spécifiques (renforcement musculaire bras, jambes, tronc) et de nage complète à intensité modérée mais prolongée. • Connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi. (Exemple : la nage correspond à un coût énergétique 4 fois plus important que la course à pied). <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes aidant à la récupération et à la diminution des sensations de courbatures (hydratation, oxygénation, massages, étirements, repos..). • Les principes d'un habitus santé (activités complémentaires, régularité de la pratique physique, alimentation équilibrée, ...). • Les ressentis de différentes natures : respiratoire, musculaire et psychologique pour réguler la charge de travail de la séance suivante. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les indices précis pour situer un pratiquant dans son effort : repères tels que le placement inspiratoire, le trajet moteur, la symétrie des mouvements, le gainage, les oscillations, l'amplitude, la fréquence,... • Les incohérences flagrantes entre un mobile annoncé et les contenus prescrits (exemple : enchaînement de séries de 25 mètres à intensité élevée pour une recherche d'affinement). 	<p>Savoir faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier. • Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée. • 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). • Agir sur les paramètres : séries, répétitions, intensité (% de VMA ou FC), récupération pour produire un effort cohérent avec le mobile poursuivi et avec les données théoriques. • Affiner sa motricité spécifique en fonction des choix. <ul style="list-style-type: none"> - Concevoir et réaliser un échauffement spécifique au mobile choisi et tenant compte du vécu personnel (fragilité ou ancienne blessure, état de forme). - Adapter sa technique de nage (fréquence des cycles bras/jambes, rythme respiratoire ...) en fonction de l'allure. • Prendre des repères progressivement intériorisés pour réguler son allure en restant dans la zone d'effort visée. • Éprouver des séquences longues et /ou « coûteuses » pour en repérer les effets à court et moyen terme. • Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, musculaires, motivationnels). <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autour de la coopération <ul style="list-style-type: none"> - Échanger avec autrui sur les effets de son action. - Affiner et compléter son échelle de ressenti. • Autour du progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme. - Analyser les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». - Réaliser un bilan global de sa séance selon des critères prédéfinis (bilan respiratoire, musculaire, motivationnel technique, intensité perçue) afin de réguler la séance suivante. - Utiliser les TICE pour mémoriser et contrôler le travail réalisé. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter que le plaisir et les effets puissent être différés à moyen voire à long terme. • Être à l'écoute de la modification de ses sensations au cours de la séance (perte de glisse, d'appuis, ressenti musculaire...). • Assumer, sans influence, un choix personnel de mobile d'agir et pouvoir le justifier. • Adopter une attitude critique et lucide face aux régimes, à la pratique excessive et à l'utilisation éventuelle de compléments alimentaires, ... <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter que d'autres fassent un choix de mobile et prévoient un travail différent du sien. • Adopter l'attitude critique d'un pratiquant lucide face au « marché de la forme ».