|  |
| --- |
| **CP 5 NATATION EN DUREE** |
| **COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 : -pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.****-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.** |
| **Connaissances** | **Capacités** | **Attitudes** |
| **Sur l’APSA :**• Les 3 mobiles d’agir offerts par la pratique de l’APSA :- Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances.- Développer un état de santé de façon continue par la recherche d’une forme optimale.- Rechercher les moyens d’une récupération, d’une tonification musculaire ou d’une aide à l’affinement de la silhouette.• Les paramètres de construction d’une séance (spécificité de l’échauffement, nombre de séries, de répétitions, intensité et durée de l’effort, nature et temps de récupération, avec ou sans matériel, étirements…).- Les différents types d’exercices en lien avec le mobile (continu/intermittent ; pourcentage de VMA ou de FC de réserve; durée et intensité de récupération active /passive, …).- Les différents modes de déplacement et techniques de nage ; leur efficacité (coût énergétique, vitesse de déplacement, …).- La nécessité d’adapter l’intensité de l’effort au mobile poursuivi : forte intensité pour un mobile recherchant la puissance, intensité modérée et effort prolongé pour une recherche d’affinement.- Le matériel et sa fonction comme aide à l’équilibration ou la propulsion.• Les conditions d’une pratique en sécurité.- Les consignes de sécurité et d’hygiène pour accéder au bassin.• Les données scientifiques utiles et les principes d’efficacité :- La fréquence cardiaque de réserve comme référence de la zone d’effort (FC de Rés. = FCmax – FC de repos)- La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie).- Les principes physiques et mécaniques généraux visant l’économie dans le déplacement aquatique (efficacité propulsive, respiratoire …) et ceux pouvant viser la tonification, et la musculation ou renforcement musculaire dans l’eau.**Sur sa propre activité :**• La nécessité d’une centration sur ses sensations (échelle de ressenti) :- Lien entre fréquence cardiaque/ temps de nage et technique de nage utilisée.- Prise de conscience des sensations liées au gainage corporel et àl’alignement.• Les déterminants permettant de faire un choix de mobile personnel.• Les groupes musculaires sollicités dans sa pratique (dénomination,localisation, fonction).**Sur les autres** :• Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort. | **Savoir faire en action**• Eprouver le travail relatif à plusieurs mobiles.- Intégrer progressivement plusieurs allures en fonction del’intensité d’effort visé.- Pouvoir répéter une même allure dans une fourchetted’intensité donnée.• Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètresconnus (nombre de répétitions, intensité, récupération..) :- Produire un échauffement spécifique au mobile poursuivi.- Réaliser une séance complète.• Adopter une motricité spécifique :- Construire une technique de virage efficace.- Utiliser des techniques de nage ou d’actions motrices enrapport avec son projet d’entraînement.• Adapter sa respiration au type de travail.- Expérimenter plusieurs rythmes respiratoires en fonction duchoix de nage, de l’exercice et de l’allure.• Prendre des repères :- chronométriques et de fréquence cardiaque pour organiserson travail.- visuels et proprioceptifs pour améliorer sa technique denage.• Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations).• Appliquer les consignes de sécurité et d’hygiène.**Savoir-faire pour aider aux apprentissages**• Autour de la coopération :- Echanger avec autrui pour progresser.- Concevoir à plusieurs une échelle de ressenti (état général,aisance respiratoire, …).- Observer la pratique d’autrui pour l’aider.- Identifier des indicateurs permettant de situer un pratiquantdans sa zone d’effort (aisance respiratoire, tonicité/relâchement, dégradation progressive du geste).• Autour du progrès personnel :- Tenir un carnet d’entraînement- Utiliser des indicateurs objectivant la zone d’effort (Fréquencecardiaque, rythme respiratoire,..).- Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ».- Réaliser un bilan global de sa séance | **En direction de soi :**• S’engager dans un rapportinhabituel à l’activité physique :performance référée à sespropres ressources, choixpersonnel du mobile d’agir,concevoir et mener son propreentraînement.• Accepter d’explorer plusieursmobiles et types d’entraînement avant d’opérer un choix.• Persévérer dans l’effortmalgré l’état d’inconfortmomentané ou une baisse demotivation.• S’assumer face aux autres(être vu, en plein effort, …).**En direction d’autrui :**• Assumer les différents rôlessociaux liés à la pratique(observateur, chronométreur,…).• Encourager ses camaradesdans la persévérance de leureffort.• S’ouvrir aux autres pourenrichir un projet personnel(s’intéresser à des expériences d’autrui, accepter les remarques pour progresser).• Se rendre disponible pourmettre en place et ranger lematériel. |
| A1. Développer la confiance en soiA2. Prendre du plaisir pour une pratique régulièreA3. Se connaître grâce à des indicateurs physiologiques : Connaître les sensations associées à un travail de sa propre santé.A4. Respecter des règles d'organisation, de sécurité, d'hygiène de vie : Quelques notions de base pour prendre de bonnes habitudes |