|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 à  l’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 de  l’intensité d’effort visé.  - Pouvoir répéter une même allure dans une fourchette  d’intensité donnée.  • Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres  connus (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 en  rapport avec son projet d’entraînement.  • Adapter sa respiration au type de travail.  - Expérimenter plusieurs rythmes respiratoires en fonction du  choix de nage, de l’exercice et de l’allure.  • Prendre des repères :  - chronométriques et de fréquence cardiaque pour organiser  son travail.  - visuels et proprioceptifs pour améliorer sa technique de  nage.  • 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 pratiquant  dans 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 (Fréquence  cardiaque, 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 rapport  inhabituel à l’activité physique :  performance référée à ses  propres ressources, choix  personnel du mobile d’agir,  concevoir et mener son propre  entraînement.  • Accepter d’explorer plusieurs  mobiles et types d’entraînement avant d’opérer un choix.  • Persévérer dans l’effort  malgré l’état d’inconfort  momentané ou une baisse de  motivation.  • S’assumer face aux autres  (être vu, en plein effort, …).  **En direction d’autrui :**  • Assumer les différents rôles  sociaux liés à la pratique  (observateur, chronométreur,  …).  • Encourager ses camarades  dans la persévérance de leur  effort.  • S’ouvrir aux autres pour  enrichir un projet personnel  (s’intéresser à des expériences d’autrui, accepter les remarques pour progresser).  • Se rendre disponible pour  mettre en place et ranger le  matériel. |
| A1. Développer la confiance en soi  A2. Prendre du plaisir pour une pratique régulière  A3. 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 | | |