|  |
| --- |
| **CP 5 NATATION EN DUREE** |
| **COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 : -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 :**• Différentes méthodes d’entraînement et formes de travail pour un même mobile poursuivi.• Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi.- 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).- 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).**Sur sa propre activité :**• 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 etpsychologique pour réguler la charge de travail de la séance suivante.**Sur les autres** :• 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). | **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 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 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 organiserson 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 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 rapport inhabituel à l’activité physique :performance référée à ses propres ressources, choix personnel 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’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 desexpériences d’autrui, accepter les remarques pour progresser).• Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel. |
| 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 |