|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 et  psychologique 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 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 | | |