

CP 5 NATATION EN DURÉE

NIVEAU 3

Compétence attendue de niveau 3 :

- 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"> • Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA : <ul style="list-style-type: none"> - 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 : <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La nécessité d'une concentration sur ses sensations (échelle de ressenti) : <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort. 	<p>Savoir faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Éprouver le travail relatif à plusieurs mobiles. <ul style="list-style-type: none"> - 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..) : <ul style="list-style-type: none"> - Produire un échauffement spécifique au mobile poursuivi. - Réaliser une séance complète. • Adopter une motricité spécifique : <ul style="list-style-type: none"> - 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 : <ul style="list-style-type: none"> - 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. <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 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 : <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, ...). <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.

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). - 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 ».