

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"> - Recherche de l'intensité : production d'efforts soutenus mais courts de type puissance aérobie, en se référant à une FC d'effort de l'ordre de 90 à 100 % de sa FC de Réserve (récupérations assez longues). - Recherche d'un état de forme optimal à long terme: production d'un effort prolongé (30 à 40 minutes) visant l'amélioration de la capacité aérobie en se référant à une FC d'effort de l'ordre de 70 % de sa FC Rés [(FCmax – FCRepos) x 70%] + FC Repos, (récupérations courtes). - Recherche de l'amélioration de la coordination : réalisation d'un enchaînement gestuel complexe pouvant être collectif impliquant mémorisation, coordination, synchronisation. • Les paramètres de construction d'un enchaînement et d'une séance en fonction du mobile (spécificité de l'échauffement, nombre de séries, de répétitions, intensité et durée de l'effort, nature et temps de récupération, étirements...). - Les pas de base, les blocs (4x8 temps), le support musical (les battements par minute : BPM...). - Les paramètres de complexification : changement d'orientation, de formation, de vitesse, de côté, ... - Les paramètres influant sur l'intensité de l'effort : impulsions, bras, BPM, hauteur de step, répétition. • Les conditions d'une pratique en sécurité : <ul style="list-style-type: none"> - Sécurité passive : step stable, zone libre autour du step. - Sécurité active : dos placé, appuis complets et centrés sur le step, bassin rétroversé, amortissement lors de la descente, allègement en rotation, alignement dos/bassin/cheville. - Sécurité collective : distances et hauteurs identiques entre les steps pour les échanges. - Risques potentiels sur la colonne vertébrale et sur les articulations. • Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité (anatomie, physiologie, mécanique...). - La Fréquence Cardiaque de Réserve (FCRés. = FCmax – FC Repos) comme référence de la zone d'effort. - La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie). <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La nécessité d'une concentration sur ses sensations (échelle de ressenti respiratoire, état général, engagement). • Les postures sécuritaires. • Les déterminants permettant de faire un choix de mobile personnel. • Les groupes musculaires sollicités dans sa propre 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"> - pour se développer, se dépasser, se confronter à ses limites. - pour s'entretenir, se remettre en forme, persévérer dans l'effort. - pour développer, synchroniser, complexifier sa motricité. • Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus <ul style="list-style-type: none"> - A partir de l'objectif choisi, utiliser les paramètres adaptés permettant de respecter le registre d'effort en respectant la qualité de la réalisation, continue, dynamique et fluide. • Adopter une motricité spécifique : <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser une séquence à partir d'un enchaînement « de base »; transposer à droite et à gauche les blocs imposés. - Respecter le rythme des BPM. Repérer le découpage d'une mesure. - Exécuter (concevoir les blocs), répéter (pour mémoriser et automatiser), s'engager (pour atteindre la zone d'effort ciblée). - Mobiliser ses segments avec des postures préservant l'intégrité physique. • Adapter sa respiration au type de travail (rythmer sa respiration en fonction de la gestuelle). • Prendre des repères (sur soi, sur l'extérieur) : utiliser un cardio-fréquence mètre pour situer sa zone d'effort ou à défaut, prendre son pouls entre chaque série. • Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations). <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autour de la coopération <ul style="list-style-type: none"> - Echanger avec autrui pour progresser. - S'appuyer sur un élève « repère » pour aider le groupe à fonctionner. - Observer la pratique d'autrui pour l'aider. - Concevoir en groupe une échelle de ressenti (gradation des sensations). • Autour du progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> - Tenir un carnet d'entraînement - Utiliser des outils objectivant la zone d'effort (prise de pouls, cardiofréquence-mètre). - Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». - Réaliser un bilan 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, conception progressive de son propre entraînement. • Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix. • Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané. • 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, accepter le rôle de l'élève « repère ». • Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort. • S'ouvrir aux autres pour enrichir un projet personnel, s'engager dans une production collective. • 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'APS A :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différentes méthodes d'entraînement : séries de durées égales ou en « pyramide » ; modulation de la durée ou de l'intensité. • Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi. - Les caractéristiques générales des filières énergétiques, la production et l'élimination de lactates. - Pour viser l'augmentation d'une intensité d'effort : solliciter sa capacité à utiliser le plus d'oxygène possible par ses muscles en un temps donné ; recherche d'un travail en puissance aérobie (efforts autour de FCmax). - Pour améliorer son état de forme général : rechercher une augmentation de la capacité aérobie avec une intensité et une durée ne provoquant pas l'accumulation de lactates ; effort long répété avec récupération courte (FC d'effort autour de 75 % de FC de Réserve). - Pour complexifier la coordination, dissocier les bras/ jambes, droite/gauche, combiner des pas complexes, changer de rythme, de direction, échanger les steps... • Connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi. - 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 (étirements, hydratation, ...). • 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 les difficultés éventuelles d'un pratiquant (problème de coordination, mémorisation, rythme, placement, intensité...). • Les incohérences flagrantes entre un mobile annoncé et les contenus prescrits. 	<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. • Personnaliser l'échauffement en fonction du mobile et de son vécu personnel (fragilité ou blessures antérieures). • 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, durée, intensité récupération) pour produire un effort cohérent avec le mobile poursuivi et les données théoriques (augmentation de l'intensité pour le mobile 1, augmentation de la durée pour le mobile 2, augmentation de la complexité pour le mobile 3). • Affiner sa motricité spécifique en fonction des choix. • Utiliser certains paramètres pour réguler son action pendant la réalisation : amplitude du mouvement, impulsions, combinaison de pas, un pas sur deux,... • Prendre des repères progressivement intériorisés pour réguler l'intensité de son enchaînement. • Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, musculaires, engagement). <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. - Se coordonner avec les membres du groupe pour composer l'enchaînement collectif en conservant sa propre zone d'effort (fourchette de FC). • Conseiller un camarade pour l'aider à viser sa zone d'effort optimal. • Autour du progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme en tenant compte du ressenti. - Analyser les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » et affiner l'identification des difficultés rencontrées. - 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 long terme. • Se concentrer sur son enchaînement pour permettre la continuité collective. • 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"> • Trouver sa place dans l'enchaînement collectif sans s'imposer. • Partager la satisfaction d'un effort collectif consenti. • Adopter l'attitude critique d'un pratiquant lucide face au « marché de la forme ».