

## CP 1 NATATION de DISTANCE

**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
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les contraintes spécifiques au milieu aquatique (appuis fuyants, turbulences).</li> <li>• Les points fondamentaux du règlement (départ, spécificités des modes de nage, virages).</li> <li>• Les principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive et les réponses techniques à construire : forme des trajets et vitesse de déplacement des appuis, continuité des actions propulsives).</li> <li>• Les principes d'une nage économique : battements équilibrateurs, respiration longue, trajet aérien relâché, gestion de l'effort ...).</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les réactions et adaptations de son organisme à l'effort physique dans le milieu aquatique (sensations musculaires spécifiques, fréquence cardiaque maximale).</li> <li>• L'identification de repères techniques globaux pour conserver un certain niveau d'habileté lorsque la fatigue se fait sentir.</li> <li>• L'identification de différentes allures de déplacement en crawl.</li> <li>• L'étalonnage des repères pour juger de l'efficacité de sa nage (nombre de coups de bras sur la longueur, ...).</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La comparaison de ses propres données, observées, évaluées avec celles de camarades d'un même niveau de performance.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrer la vitesse de ses parcours pour pouvoir accélérer en fin de course.</li> <li>• Mobiliser davantage la hanche et accentuer le relâchement de la cheville afin d'accroître l'effet propulsif et équilibrateur du battement de jambes.</li> <li>• Réaliser des trajets propulsifs axés, orientés et accélérés.</li> <li>• Améliorer les techniques de virage et de coulée permettant un gain de distance et de temps.</li> <li>• Axer et allonger le retour des bras vers l'avant.</li> <li>• Adopter et automatiser une expiration aquatique complète, suivie d'une inspiration brève et réflexe, en fin de poussée des bras.</li> <li>• Elaborer un projet de nage personnalisé.</li> <li>• Adapter sa nage en fonction de son état de forme.</li> <li>• Adopter des postures profilées.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer spécifiquement</li> <li>• Comparer, en les éprouvant, différentes stratégies adaptées à ses propres ressources</li> <li>• Mettre en relation les sensations de glisse et d'inconfort respiratoire ressenties avec les observations techniques réalisées par le professeur ou un camarade</li> <li>• Prédire son temps : projet.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer dans l'effort sur l'ensemble des séquences programmées.</li> <li>• Rester concentré tout au long de sa course pour ne pas se laisser influencer par le rythme des autres nageurs.</li> <li>• Etre attentif à la sensation de glisse.</li> <li>• accepter des séries et des charges de travail variées.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>• Assumer ses choix auprès d'autrui.</li> <li>• Etre à l'écoute et prendre en compte l'avis de l'observateur.</li> </ul>