

## CP 2 NATATION DE SAUVETAGE

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :**

-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> Vocabulaire spécifique relatif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- à la motricité : godille, plongeon canard, rétropédalage, nage hybride...</li> </ul> <p>Principes d'efficacité dans le milieu considéré :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissances anatomiques, physiologiques, techniques et réglementaires, connaissances mécaniques (longueur du trajet des appuis, quantité et l'orientation des surfaces propulsives).</li> <li>• Identification des contraintes spécifiques au milieu aquatique : l'action de l'eau sur le corps (poussée d'Archimède, couple de redressement, résistances à l'avancement, résistances propulsives), les principes de flottabilité.</li> <li>• Respiration spécifique (inspiration aérienne brève et expiration aquatique longue et forcée).</li> <li>• Techniques et mécaniques permettant de descendre au fond de l'eau (plongeon canard), nages hybrides.</li> </ul> <p>Les conditions d'une pratique en sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dispositif de sécurité collective inhérent à toute activité d'immersion.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité active : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître ses capacités (distance / mode de nage choisie).</li> </ul> </li> <li>• Quelques indices pour se situer dans sa pratique : <ul style="list-style-type: none"> <li>- son niveau de flottabilité,</li> <li>- ses capacités de distance et de temps de parcours,</li> <li>- réactions de son organisme à l'effort physique et à l'apnée répétée (états de confort et d'inconfort respiratoire) dans le milieu,</li> <li>- sensations de glisse.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques indices pour situer un pratiquant dans sa pratique.</li> <li>• Les manquements au respect du dispositif de sécurité.</li> <li>• Conditions d'une pratique collective en sécurité</li> <li>• connaissance des signalétiques concernant les baignades (exemple, zone de baignade les drapeaux, surveillance ...).</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant le déplacement : concevoir, prévoir, anticiper son itinéraire. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir nombre d'obstacles et la distance à parcourir.</li> </ul> </li> <li>• Pendant l'action : conduire, réguler, adapter son déplacement. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer de façon variée (déplacement de surface, surplace, en immersion avec ou sans franchissements d'obstacles) et réguler sa vitesse à l'approche de l'obstacle.</li> <li>- Gérer son allure en fonction de la distance totale restant à parcourir, les obstacles à franchir et du temps disponible.</li> </ul> </li> <li>• Affiner sa motricité spécifique. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser un plongeon canard : passer d'un déplacement horizontal à un déplacement vertical en mobilisant les bras et la tête.</li> <li>- Réaliser des remontées d'objets.</li> <li>- Réaliser un surplace avec l'objet.</li> <li>- Utiliser une nage hybride.</li> <li>- Moduler la longueur du trajet des appuis, et ajuster la quantité et l'orientation des surfaces propulsives (mouvements courts en situation de sauvetage) en fonction de l'usage de la nage.</li> </ul> </li> <li>- Adopter et adapter une technique de nage permettant : <ul style="list-style-type: none"> <li>o D'anticiper la distance nécessaire pour franchir l'obstacle.</li> <li>o Repérer l'obstacle avec ou sans rupture de nage en fonction de l'état de fatigue avant le plongeon canard,</li> <li>o Franchir les obstacles à moindre coût énergétique et sans le toucher (bras simultanés puis jambes simultanées).</li> </ul> </li> <li>- Dans les zones inter-obstacles : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Diminuer la fréquence des mouvements au profit de l'amplitude dans le souci de « durer ».</li> <li>o Optimiser les parties non nagées (franchissement &amp; virage) notamment en construisant le placement de la tête (alignement tête tronc).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En coopération. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en relation l'état de fatigue perçu et le temps imparti (gestion de la fatigue).</li> <li>- S'organiser à plusieurs dans le dispositif mis en place.</li> <li>- Juger de la conformité des franchissements.</li> </ul> </li> <li>• Pour un progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir nombre d'obstacles et la distance à parcourir.</li> <li>- Décrire les sensations d'appuis et d'effort ressentis dans son parcours.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi (d'ordre émotionnel, moteur, matériel, organisationnel):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer et se maintenir dans des zones d'effort, parvenir à se relâcher pour tolérer les phases d'apnée et la durée d'effort.</li> <li>• Accepter de se remettre en question à partir des conseils donnés par l'enseignant et par un pair.</li> <li>• S'intéresser à ses points forts et à ses points faibles (plongeon canard, amplitude de nage, temps de parcours, stratégie de course, technique...).</li> <li>• Installer et ranger le dispositif matériel.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui (communication, sécurité):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Endosser les différents rôles sociaux liés à la pratique.</li> <li>• Solliciter ses camarades et l'enseignant pour ajuster son projet personnel.</li> <li>• Prendre des indices qualitatifs et quantitatifs.</li> <li>• Respecter l'intimité de ses camarades et assumer sa silhouette.</li> <li>• Accepter d'être observé, en plein effort par les membres du groupe.</li> <li>• Encourager ses camarades quel que soit leur niveau.</li> <li>• Respecter et faire respecter le dispositif de sécurité passive et active.</li> </ul>