

LISTE ACADEMIQUE COLLEGE : COMPETENCES ATTENDUES PAR APSA

Activités	Niveau	Compétences attendues
Multi lancers	Niveau 1	Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 lancers de nature différente en maîtrisant les principes de mise en action. Respecter les règles de sécurité. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.
	Niveau 2	A partir d'un élan adapté et accéléré, réaliser la meilleure performance possible en enchaînant 3 lancers de nature différente, avec un nombre limité d'essais pour chaque type de lancer. Assurer le recueil de données fiables. Construire et apprécier l'efficacité de ses actions à partir de repères sur soi et d'observations extérieures.
Voile	Niveau 1	Conduire un déplacement adapté à l'orientation du vent en maîtrisant la direction de son embarcation sans appréhension. Savoir gréer son embarcation. Respecter les consignes de sécurité et l'environnement. Accepter le dessalage.
	Niveau 2	Choisir et conduire un déplacement avec précision en composant avec la force du vent. Adopter des attitudes d'entraide et de sécurité lors d'un dessalage. Reconnaître les caractéristiques et conditions de navigation du plan d'eau.
Judo	Niveau 1	S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat, en rechercher le gain par l'utilisation de contrôles et d'actions sur un adversaire gardant ses appuis au sol. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.
	Niveau 2	Rechercher le gain d'un combat debout, en exploitant des opportunités et en utilisant des techniques de projections variées pour déséquilibrer et amener son adversaire au sol en toute sécurité. Gérer collectivement un tournoi et observer un camarade pour le conseiller.
Sauvetage aquatique	Niveau 1	A partir d'un départ hors de l'eau, effectuer un parcours aquatique nécessitant le franchissement d'obstacles variés (Minimum 3), des changements de direction, un déplacement en nage ventrale et un déplacement en nage dorsale, un maintien sur place et la recherche d'un objet immergé à une profondeur inférieure à 1,50 m et le ramener en le tenant émergé jusqu'au bord de bassin. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assurer le rôle d'observateur.
	Niveau 2	A partir d'un départ plongé, nager longtemps et vite pour effectuer un parcours aquatique nécessitant le franchissement, en immersion, d'une série d'obstacles variés (en longueur et profondeur), un survol d'une durée d'environ 1 minute et la recherche d'un objet ou petit mannequin immergé à 2 mètres de profondeur pour le remorquer sur le dos, en surface, sur une distance supérieure à 15 mètres. Elaborer un projet d'action (choix des nages, nombre d'obstacles ...) par rapport aux obstacles à franchir, l'annoncer et le mettre en oeuvre. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles, de starter et de chronométrateur.
Ultimate	Niveau 1	Dans un jeu collectif à effectif réduit et sur un terrain adapté, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe supposant une maîtrise suffisante du frisbee pour accéder régulièrement à la zone de marque face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du disque (frisbee). Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.
	Niveau 2	Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant des montées de disque (frisbee) rapides par une continuité des actions ou en organisant une circulation des joueurs pour mettre un des attaquants en situation favorable de marque quand la défense est organisée. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à l'exploitation de situations favorables. Observer et coarbitrer.



M. HARMAND



T. MARCHIVE