

## Un second cycle d'enseignement en 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>

### Quelles acquisitions ?

**Objectifs :**

- Organiser ses actions motrices pour atteindre l'efficiace.
- Adapter sa respiration.
- Gérer ses ressources pour maintenir l'effort dans des zones inconfortables.

**Connaissances :**

1. structurer les actions
  - Contrôler les déplacements de manière visuelle et proprioceptive.
  - Organiser les actions motrices par rapport à des axes de référence (celui du corps, celui du déplacement).
2. structurer la respiration
  - Assurer des échanges respiratoires avec des rythmes adaptés.
  - Organiser la respiration pour maintenir l'équilibre et l'horizontalité.
  - Mettre la respiration au service de la respiration.
3. réduire les sources de freinage
  - Identifier les sources de freinage et mettre en place les solutions de leur réduction.
  - Réduire les freinage dans des déplacements diversifiés.
  - Intégrer la réduction des freinages dans la recherche d'efficacité propulsive (notion de rendement).
4. construire l'efficacité propulsive
  - Identifier les facteurs spatiaux de l'efficacité propulsive (quantité et orientation des surfaces propulsives ; formes et longueurs des trajets moteurs).
  - Associer les différents facteurs de l'efficacité propulsive dans une recherche d'amélioration de la performance.