

CAPACITÉS	CONNAISSANCES ASSOCIÉES
<b>Se préparer à l'effort.</b>	<p><b>Préparer son corps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- respecter un temps d'échauffement suffisamment long ;</li> <li>- respecter une mise en activité progressivement plus intense ;</li> <li>- connaître et respecter les différentes étapes qui composent l'échauffement (réveil cardio-vasculaire, étirements, mobilisation articulaire, renforcement musculaire, échauffement spécifique) ;</li> <li>- terminer son échauffement dans un état proche de celui requis pour l'épreuve ou l'apprentissage ;</li> <li>- adapter son échauffement en fonction de l'activité, de ses ressources, de ses antécédents traumatiques, de la météo.</li> </ul>
<b>Préserver son intégrité physique</b>	<p><b>Limiter les gestes traumatisants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- savoir amortir un choc, savoir chuter ;</li> <li>- mobiliser les articulations dans leur sens anatomique ;</li> <li>- limiter les extensions complètes lors du soulèvement de charge pour ne pas traumatiser les butées articulaires ;</li> <li>- verrouiller le bassin en rétroversion et placer le dos droit lors du soulèvement de charge ;</li> <li>- privilégier l'action des muscles des membres inférieurs pour le soulèvement de charge ;</li> <li>- avoir un ajustement postural constant.</li> </ul> <p><b>Conserver une aisance motrice :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- entretenir la mobilité et l'amplitude articulaire ;</li> <li>- entretenir l'élasticité musculaire ;</li> <li>- concilier force et souplesse ;</li> <li>- avoir un bon contrôle postural ;</li> <li>- développer et entretenir la capacité respiratoire (résistance aérobie et anaérobie).</li> </ul>
<b>S'économiser tout en restant efficace</b>	<p><b>Gérer l'intensité de son engagement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre en compte le rythme des fréquences cardiaques et respiratoires pour réguler à la hausse ou à la baisse son engagement ;</li> <li>- doser son effort en fonction du niveau d'exigence totale de l'exercice.</li> </ul> <p><b>Limiter les déperditions d'énergie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- réduire les surfaces soumises aux résistances ;</li> <li>- instaurer une continuité des actions, c'est-à-dire conserver plutôt que recréer ;</li> <li>- relâcher les groupes musculaires et les articulations qui ne participent pas directement à l'action ;</li> <li>- utiliser d'abord l'énergie extérieure avant la sienne.</li> </ul>
<b>Récupérer</b>	<p><b>Récupérer pendant l'effort :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- relâcher les groupes musculaires qui ne participent pas directement à l'action ;</li> <li>- réaliser des étirements de très courte durée (quatre à cinq secondes) ;</li> <li>- structurer sa respiration sur la motricité de l'épreuve.</li> </ul> <p><b>Récupérer après l'effort :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- récupérer de façon active en trottinant à une intensité correspondant à 30 à 50 % VO2 max ;</li> <li>- réaliser des étirements d'une durée au moins égale à trente secondes.</li> <li>- expirer profondément pour réduire la fréquence cardiaque.</li> </ul>