

CAPACITÉS	CONNAISSANCES ASSOCIÉES
Des connaissances anatomiques	<ul style="list-style-type: none"> - Acquisition d'un vocabulaire adapté. - Localiser et connaître les noms des muscles principaux. - Localiser et connaître les noms des articulations. - Rôles des ligaments, des tendons, de la synovie. - Connaître les risques de blessures.
Des connaissances physiologiques	<ul style="list-style-type: none"> - Connaissances sur le fonctionnement métabolique du corps. - Connaissances des problèmes physiques susceptibles d'être rencontrés (point de côté, essoufflement, crampe, entorse).
Des connaissances liées à l'hygiène de vie	<ul style="list-style-type: none"> - Nécessité d'une pratique physique régulière. - Connaître les règles d'hygiène corporelle. - Nécessité d'un temps de sommeil suffisant pour récupérer physiquement et mentalement. - Nécessité d'une alimentation équilibrée. - S'hydrater.