|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Matière** | **Connaissances** | **Capacités declines dans une situation d’apprentissage** |
| Préparation Physique  BP1  Compétence attendue :  Maitriser l’entrainement Naturel | Connaissances  Du pratiquant :  Connaitre les actions des grands muscles  Connaitre 2 méthodes d’entrainements sans charges | Attitudes  du pratiquant :  • Respecter l’éthique et le rituel de l’activité  • Respecter le matériel, |