|  |
| --- |
| ***CP 3 : ACROSPORT*** |
| **COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 : -pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.****-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.** |
| **Connaissances** | **Capacités** | **Attitudes** |
| **Sur l’APSA****Réalisation*** La terminologie descriptive des figures (statiques et dynamiques, bases larges et basses, empilement, compensation de masse, lancers, rattrapés, renversés, éléments de liaison…) et les modes de complexification.
* Le code de référence utilisé.
* Les routines d’échauffement.

**Composition*** Les règles de la chorégraphie gymnique: début et fin identifiables, logique de continuité.
* Les relations avec les éléments gymniques de la gymnastique sportive.
* Les liaisons et les déplacements d’une figure à une autre.

**Sur sa propre activité****Réalisation*** Les principes de sécurité active: les placements, la répartition des rôles, les zones de contact, l’alignement segmentaire, le verrouillage des prises… (pour la stabilité, le montage et le
* démontage).
* La construction de repères visuels, kinesthésiques et auditifs de coordination (prise de conscience des postures et positions) et de synchronisation de l’ensemble (repères par rapport à ses partenaires).

**Composition*** L’identification de ses ressources en rapport à celles du groupe pour le choix des éléments.

**Sur les autres****Réalisation*** Les règles de sécurité collectives (aide, parade, matériel…).
* Les règles de communication (verbales).

***Appréciation-Jugement**** Les critères de validation des figures statiques: maintien 3’’, stabilité, correction…
 | **Savoir-faire en action****Réalisation*** Créer et réaliser des duos, trios, quatuors en tant que porteur et voltigeur.
* Construire l’équilibre et le maintien d’une posture solide et tonique : gainage, bras et jambes tendus, alignement segmentaire, appuis sur épaules, bassin..., augmenter les surfaces d’appui, efficacité des prises, charges soulevées avec les cuisses, dos plat, compensation des masses…
* Coordonner les actions motrices (porteur/voltigeur, déplacements, liaisons) pour assurer la dynamique de l’enchaînement.
* Planifier et assurer des montages et démontages sécurisés et contrôlés (monter et démonter dans l’axe, sans précipitation et sans multiplication des appuis).
* Anticiper la répartition des différents rôles (placement du porteur, appuis du voltigeur, saisie de l’aide).
* Se repérer par rapport à l’espace d’évolution et ses partenaires.
* Soutenir son effort dans les répétitions (figures, liaisons, enchaînement).

**Composition*** Faire des choix en fonction des exigences de la composition pour permettre une réalisation sans rupture.
* Créer, varier, diversifier et maîtriser des modes de liaison différents entre les figures (statiques et dynamiques) et les éléments (gymniques ou chorégraphiques).

**Appréciation-Jugement*** Repérer et identifier des figures issues du code et la conformité des exigences.
* Utiliser des indicateurs simples pour apprécier un enchaînement.

**Savoir-faire pour aider aux apprentissages****Réalisation*** Se préparer à l’activité par des routines construites (s’échauffer de façon générale et spécifique).
* Se placer à proximité du voltigeur et du porteur et le saisir précisément pour intervenir efficacement et rapidement.
* Se concentrer avant et pendant le passage.

**Composition*** Faire des choix en fonction des ressources du groupe.
* Appréciation-Jugement
* Observer et juger la stabilité et la sécurité des figures d’un autre groupe
* à partir d’indicateurs simples.
 | **En direction de soi*** Prendre conscience du danger (hauteur, contact) et redoubler de vigilance (aide).
* S’impliquer dans tous les rôles (acteur, aide, chorégraphe, spectateur…) : soutenir, aider, parer, entraider, placer,
* corriger, s’adapter, réagir.
* Accepter la répétition pour stabiliser la prestation.
* Se concentrer et se préparer au passage devant un public.
* Accepter d’être vu et jugé.

**En direction des autres****Réalisation*** S’impliquer dans un projet de groupe (coopérer, échanger, soutenir, encourager).
* Respecter et entretenir une confiance mutuelle (acceptation de l’aide).
* Respecter les espaces de travail des autres groupes.

**Composition*** Coopérer pour construire (planification).
* Ecouter et prendre en compte l’avis de ses partenaires et des observateurs.

**Appréciation-Jugement*** Se responsabiliser pour proposer un jugement impartial.
 |
| **Lien avec la santé :**A4 : Respecter des règles d’organisation et de sécurité : systématiser des critères de vérification de sa sécurité et de celle des autres.A5 : Adopter une motricité sécuritaire pour soi : choisir des éléments en tenant compte de ses ressources et de son groupe puis construire des repères précis de réalisation.A6 : Agir pour assurer l’intégrité physique des autres : construire les étapes de réalisation des figures nouvelles et inhabituelles pour garantir l’intégrité de chacun. |