|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CP 3 ACROSPORT** | | |
| **COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 : -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 APSA**  **Réalisation**   * La terminologie descriptive de nouvelles figures (statiques sur des bases hautes et étroites et des figures dynamiques complexifiées). * La logique de construction des niveaux de difficulté des figures et éléments gymniques dans le code de référence utilisé. * Les principales actions segmentaires et musculaires sollicitées dans ces éléments et leur enchaînement.   **Composition**   * Les règles techniques de la composition chorégraphique (relations entre les figures, les éléments gymniques et les liaisons, fluidité des enchaînements). * Les règles de la composition scénique et chorégraphique (orientation et occupation de l’espace, variété des rythmes, variété et précision des formes du corps, début et fin définis).   **Sur sa propre activité**  **Réalisation**   * Les principes de sécurité active: figures statiques et dynamiques (équilibre et stabilité des appuis, contrôle visuel, dissociation des actions…). * Les principes de validation des figures dynamiques: amplitude, gainage, correction, réception. * La perception de la tonicité du corps (blocage-gainage) et des postures d’équilibre. * Les signaux proprioceptifs et kinesthésiques pour assurer la fluidité de la réalisation collective.   **Composition**   * L’identification de son niveau relatif de maîtrise. * L’adéquation entre le choix des éléments et les ressources du groupe.   **Sur les autres**  **Réalisation**   * Les règles de sécurité collectives pour effectuer la parade dans des contextes de réalisation différents (éléments plus difficiles, enchaînements d’action plus originaux…). * Le code de communication (physique et verbal).   **Appréciation-Jugement**   * Les critères de jugement à appliquer à la réalisation d’autrui à des fins de corrections. | **Savoir-faire en action**  **Réalisation**   * Maîtriser l’équilibre dans des postures variées et dynamiques: consolider les bases de la verticale renversée (blocage ceinture scapulaire, bassin au-dessus des épaules…), augmenter le volume et la hauteur de la figure (monter à la verticale des appuis du porteur…), réduire le nombre et la surface d’appui (CG au-dessus de la base de sustentation…). * Assurer la continuité de l’enchaînement de figures, liaisons et déplacements plus complexes. * Synchroniser les actions porteur/voltigeur : accompagnement actif, contact assuré jusqu’à la réception… * Soutenir l’effort en maintenant la qualité d’attention et de précision lors des répétitions de l’enchaînement.   **Composition**   * Utiliser les variables de temps, d’espace et de formation pour varier les propositions et être original (synchronisé/décalé) ; (directions, étages, symétrie/dissymétrie), (ligne, séparé, groupe). * Identifier le tempo du support sonore pour adapter la vitesse de réalisation et d’enchaînement des figures.   **Appréciation-Jugement**   * Identifier les fautes techniques et d’exécution dans la fluidité de la réalisation. * Juger de la pertinence de la composition choisie (espace, orientation et occupation).   **Savoir-faire pour aider aux apprentissages**  **Réalisation**   * S’échauffer de façon générale et spécifique en autonomie. * Anticiper et adapter l’aide ou la parade (dosage selon le niveau du partenaire et placement pour ne pas gêner la présentation). * Analyser sa prestation et mémoriser son rôle dans l’enchaînement des figures et dans le groupe.   **Composition**   * Exploiter le code de difficulté pour créer des figures plus virtuoses et plus esthétiques. * Choisir les éléments en fonction des ressources du groupe.   **Appréciation-Jugement**   * Repérer dans sa prestation et celle des autres, les fautes liées aux critères de réussite et de réalisation pour effectuer des corrections. | **En direction de soi**  **Réalisation**   * Maîtriser la prise de risque (vigilance constante et choix des * figures). * Explorer ses ressources dans de nouveaux éléments et * enchaînements. * Se responsabiliser dans différents rôles. * Rester concentré du début à la fin de la présentation. * Evoluer avec aisance devant un public.   **Composition**   * Recevoir favorablement les remarques de ses partenaires pour faire éventuellement évoluer la chorégraphie gymnique. * Appliquer et respecter le code de communication.   **En direction d’autrui**  **Réalisation**   * S’accorder une confiance réciproque par rapport à la prise de risque. * Etre concerné à chaque instant dans son activité et celle de ses partenaires: prévenir, automatiser, observer, organiser. * S’impliquer dans un véritable spectacle.   **Composition**   * Coopérer pour produire (répartition des rôles). * Soutenir et dynamiser ses partenaires.   **Appréciation-Jugement**   * Se construire un regard critique constructif. * Proposer un jugement impartial |
| **Lien avec la santé :**  A1 : prendre plaisir en vue d’une pratique régulière : développer son niveau de compétence pour apprécier chaque rôle occupé (chorégraphe, acteur, spectateur, juge).  A3 : se connaître grâce aux indicateurs physiologiques : diversifier les repères sur soi permettant davantage de fluidité et de contrôle.  A4 : respecter des règles d’organisation et de sécurité et d’hygiène de vie : maîtriser des étapes de construction sécurisées d’une chorégraphie originale. | | |