|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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. | | |