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