

## 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
<p><b>Sur l'APSA</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Le code de référence utilisé.</li> <li>• Les routines d'échauffement.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de la chorégraphie gymnique : début et fin identifiables, logique de continuité.</li> <li>• Les relations avec les éléments gymniques de la gymnastique sportive.</li> <li>• Les liaisons et les déplacements d'une figure à une autre.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• 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).</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'identification de ses ressources en rapport à celles du groupe pour le choix des éléments.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité collectives (aide, parade, matériel...).</li> <li>• Les règles de communication (verbales).</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les critères de validation des figures statiques : maintien 3", stabilité, correction...</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer et réaliser des duos, trios, quatuors en tant que porteur et voltigeur.</li> <li>• 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...</li> <li>• Coordonner les actions motrices (porteur/voltigeur, déplacements, liaisons) pour assurer la dynamique de l'enchaînement.</li> <li>• Planifier et assurer des montages et démontages sécurisés et contrôlés (monter et démonter dans l'axe, sans précipitation et sans multiplication des appuis).</li> <li>• Anticiper la répartition des différents rôles (placement du porteur, appuis du voltigeur, saisie de l'aide).</li> <li>• Se repérer par rapport à l'espace d'évolution et ses partenaires.</li> <li>• Soutenir son effort dans les répétitions (figures, liaisons, enchaînement).</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire des choix en fonction des exigences de la composition pour permettre une réalisation sans rupture.</li> <li>• Créer, varier, diversifier et maîtriser des modes de liaison différents entre les figures (statiques et dynamiques) et les éléments (gymniques ou chorégraphiques).</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer et identifier des figures issues du code et la conformité des exigences.</li> <li>• Utiliser des indicateurs simples pour apprécier un enchaînement.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b> <b>Réalisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se préparer à l'activité par des routines construites (s'échauffer de façon générale et spécifique).</li> <li>• Se placer à proximité du voltigeur et du porteur et le saisir précisément pour intervenir efficacement et rapidement.</li> <li>• Se concentrer avant et pendant le passage.</li> </ul> <p><b>Composition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire des choix en fonction des ressources du groupe.</li> </ul> <p><b>Appréciation-Jugement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observer et juger la stabilité et la sécurité des figures d'un autre groupe à partir d'indicateurs simples.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre conscience du danger (hauteur, contact) et redoubler de vigilance (aide).</li> <li>• S'impliquer dans tous les rôles (acteur, aide, chorégraphe, spectateur...) : soutenir, aider, parer, entraider, placer, corriger, s'adapter, réagir.</li> <li>• Accepter la répétition pour stabiliser la prestation.</li> <li>• Se concentrer et se préparer au passage devant un public.</li> <li>• Accepter d'être vu et jugé.</li> </ul> <p><b>En direction des autres</b></p> <p><i>Réalisation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'impliquer dans un projet de groupe (coopérer, échanger, soutenir, encourager).</li> <li>• Respecter et entretenir une confiance mutuelle (acceptation de l'aide).</li> <li>• Respecter les espaces de travail des autres groupes.</li> </ul> <p><i>Composition</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coopérer pour construire (planification).</li> <li>• Ecouter et prendre en compte l'avis de ses partenaires et des observateurs.</li> </ul> <p><i>Appréciation-Jugement</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se responsabiliser pour proposer un jugement impartial.</li> </ul>