

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

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.

Capacités

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.

Attitudes

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.