

## 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.