

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>Sur l'APSA Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Sur sa propre activité Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'identification de ses ressources en rapport à celles du groupe pour le choix des éléments. <p>Sur les autres Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les règles de sécurité collectives (aide, parade, matériel...). • Les règles de communication (verbales). <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les critères de validation des figures statiques : maintien 3", stabilité, correction... 	<p>Savoir faire en action Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repérer et identifier des figures issues du code et la conformité des exigences. • Utiliser des indicateurs simples pour apprécier un enchaînement. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire des choix en fonction des ressources du groupe. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observer et juger la stabilité et la sécurité des figures d'un autre groupe à partir d'indicateurs simples. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>En direction des autres</p> <p><i>Réalisation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><i>Composition</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coopérer pour construire (planification). • Ecouter et prendre en compte l'avis de ses partenaires et des observateurs. <p><i>Appréciation-Jugement</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se responsabiliser pour proposer un jugement impartial.