

**CP 3 GYMNASTIQUE AUX AGRES (sol, parallèles, asymétriques, fixe, poutre)**

**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**

**Sur l'APSA**

**• Réalisation**

- La terminologie descriptive des éléments gymniques (rotations avant/arrière/longitudinale, costale, appuis, suspensions, appui tendu/renversé/tendu-renversés...).
- Les principales actions segmentaires et musculaires sollicitées dans ces éléments (ouverture, fermeture, impulsion bras ou jambes, antéimpulsion, rétroimpulsion...).
- Le code de référence utilisé.
- Les routines d'échauffement.

**• Composition**

- Les composantes du code: combinaison, difficulté, exécution en relation à la composition d'un enchaînement.
- L'identification des éléments relatifs aux familles gymniques.
- Les règles de l'enchaînement gymnique : début et fin identifiables, logique de continuité.

**Sur sa propre activité**

**• Réalisation**

- Les règles de sécurité passive.
- Les repères perceptifs (proprioceptifs, kinesthésiques, visuels) utilisés pour agir et/ou se mettre en sécurité (sécurité active).
- Les repères perceptifs liés au placement et au contrôle d'un corps tonique et/ou aligné.
- Les critères de réalisation et de réussite des différents éléments.
- La connaissance de son niveau de maîtrise.

**• Composition**

- Les règles de composition des séquences.

**Sur les autres**

**• Réalisation**

- Les règles de sécurité pour la parade et initiation à l'aide pour des éléments simples.

**• Appréciation – Jugement**

- Les critères de réussite repérés sur autrui pour pouvoir rendre compte du niveau de réalisation observé.

**Savoir faire en action**

**• Réalisation**

- Maîtriser les modalités de préservation de la colonne vertébrale (enrouler, amortir, verrouiller, gainer).
- Réaliser/ maîtriser les éléments gymniques et acrobatiques de son niveau (3 familles gymniques distinctes spécifiques à l'agrès) pour pouvoir les enchaîner sans rupture.
- Réinvestir les acquis moteurs dans la réalisation d'éléments nouveaux proches (créer des élans, amorti/impulsion, complexification ...).
- Soutenir son effort dans les répétitions (éléments et séquences).
- Gérer son effort par l'identification des temps forts et faibles de son enchaînement.

**• Composition**

- Organiser la composition des séquences pour permettre leur réalisation sans rupture (ordre, rythme, équilibre dynamique).
- Transformer le début et la fin des actions de chaque élément pour optimiser les conditions de leur enchaînement.
- Gérer position, posture et direction du regard pour présenter l'enchaînement avec un souci de correction.

**• Appréciation – Jugement**

- Reconnaître la conformité des éléments par rapport à leur présentation (description écrite, schéma, vidéo).
- Repérer les moments de rupture dans l'enchaînement.
- Apprécier une prestation observée (appréciation objective) en utilisant les indicateurs de réalisation et de réussite.

**Savoir-faire pour aider aux apprentissages**

**• Réalisation**

- Se préparer à l'activité par des routines construites (s'échauffer de façon générale et spécifique, éléments gymniques simples).
- Régler le matériel à sa morphologie et/ou à son niveau de pratique.
- Se placer pour parer sans gêner lors de la réalisation des éléments.

**• Composition**

- Choisir les éléments gymniques en rapport à son niveau de maîtrise

**• Appréciation – Jugement**

- S'organiser pour juger efficacement les prestations (orientation de l'espace de prestation et de jugement).
- Repérer dans sa prestation et celle des autres le non respect des indicateurs de réalisation et de réussite.

**En direction de soi**

**• Réalisation**

- Accepter la répétition des éléments et enchaînements, persévérer en respectant les remarques données dans un souci de progrès et/ou de réussite différée.
- Accepter de prendre des risques (subjectifs) pour acquérir de nouveaux éléments.
- Accepter de s'engager dans des tâches d'apprentissages éloignées de l'élément gymnique à acquérir.
- Se concentrer et se préparer au passage devant un public.
- Accepter d'être vu et jugé.

**En direction d'autrui**

**• Réalisation**

- Respecter les espaces de travail (aires de réception et d'évolution).
- S'impliquer dans la parade.
- Faire confiance à celui qui assure la parade.

**• Composition**

- Coopérer pour construire (planification).
- Ecouter et prendre en compte l'avis de ses partenaires et des observateurs.

**• Appréciation – Jugement**

- Se responsabiliser pour proposer un jugement impartial.