

## CP 3 GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**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

#### Sur l'APSA

- **Réalisation**

- La terminologie descriptive des éléments techniques : manipulations communes et spécifiques aux engins, règles d'action, plans de manipulation, « points carrefours », repères spatiaux, sens.
- Le code de référence utilisé (valeur des éléments corporels ou de manipulation avec majoration suivant la prise de risque).
- Les routines d'échauffement.

- **Composition**

- L'espace chorégraphique collectif (formations, évolutions, sous-groupes, relations avec ou sans échanges).
- Les paramètres musicaux pour structurer le mouvement (tempo, phrase musicale, temps forts, accents).
- Les procédés de composition et les éléments scénographiques simples.

#### Sur sa propre activité

- **Réalisation**

- Les règles de sécurité.
- Le dosage d'énergie (tonicité) et d'amplitude relatif aux différentes coordinations corps/engin (tension/repoussé, relâchement, suspension).
- Les repères perceptifs liés aux éléments corporels et aux manipulations d'engins (placement du corps, correspondance à la musique).
- La connaissance de son niveau de maîtrise avec les critères de réalisation et de réussite des différents éléments corps/engin.

- **Composition**

- L'identification de ses ressources en rapport à celles du groupe pour le choix des éléments.

#### Sur les autres

- **Réalisation**

- Les prises d'informations sur les autres pour synchroniser les actions.

- **Appréciation-jugement**

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

### Capacités

#### Savoir-faire en action

- **Réalisation**

- Coordonner, réaliser, maîtriser les éléments corporels et à l'engin pour les enchaîner sans rupture, avec ses partenaires. dans des déplacements diversifiés (forme et/ ou espace).
- Choisir et réaliser des relations simples qui s'intègrent dans les formations sans les perturber (respect des alignements et intervalles) (avec ou sans échange, avec ou sans difficulté corporelle, avec ou sans contact tout en faisant varier le nombre de gymnastes).
- Soutenir son effort dans les répétitions (manipulations, figures, enchaînement).

- **Composition**

- Préciser un début et une fin en relation avec l'organisation des formations, des évolutions pour optimiser les conditions de leur enchaînement et l'effet sur le public.
- Organiser des évolutions qui permettent de placer des formations variées à des endroits différents de l'aire d'évolution.
- Organiser sa prestation selon un procédé de composition choisi.
- Choisir les éléments corps/engin en fonction des ressources individuelles et collectives du groupe.

- **Appréciation-jugement**

- Utiliser les indicateurs de réalisation et de réussite pour apprécier la prestation observée (appréciation objective).
- Repérer dans la prestation observée la présence des éléments corporels et à l'engin définis dans le code de référence.
- Repérer les formations et évolutions utilisées et la qualité/précision de leur réalisation.

#### Savoir-faire pour aider aux apprentissages

- **Réalisation**

- Se préparer à l'activité par des routines construites (s'échauffer de façon générale et spécifique, présenter sa prestation).

- **Composition**

- Choisir les éléments corps/engin, les formations/évolutions, les relations, pour une réalisation harmonieuse du groupe.

- **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.

### Attitudes

#### 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.
- S'impliquer dans tous les rôles.
- Se concentrer et se préparer au passage devant un public.
- Dominer ses émotions et accepter d'être vu et jugé.

#### En direction d'autrui

- **Réalisation**

- S'impliquer dans un projet de groupe (coopérer, échanger, accepter la critique, soutenir, encourager).
- Respecter et entretenir une confiance mutuelle avec ses partenaires.

- **Composition**

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

- **Appréciation-jugement**

- Etre attentif lors de la prestation du collectif observé.
- Participer à l'analyse des prestations pour en dégager une critique constructive.
- Se responsabiliser pour proposer un jugement impartial.