

Compétence attendue de niveau 3 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <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. • Composition : <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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <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). • Composition : <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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - Les règles de sécurité collectives (aide, parade, matériel...) - Les règles de communication (verbales). • Appréciation-jugement : <ul style="list-style-type: none"> - Les critères de validation des figures statiques : maintien 3", stabilité, correction... 	<p>Savoir faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <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). • Composition : <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). • Appréciation-jugement : <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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <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. • Composition : <ul style="list-style-type: none"> - Faire des choix en fonction des ressources du groupe. • Appréciation-jugement : <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, entraîner, 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> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <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. • Composition : <ul style="list-style-type: none"> - Coopérer pour construire (planification). - Écouter et prendre en compte l'avis de ses partenaires et des observateurs. • Appréciation-jugement : <ul style="list-style-type: none"> - Se responsabiliser pour proposer un jugement impartial.

Compétence attendue de niveau 4 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - 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 : <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - 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 : <ul style="list-style-type: none"> - L'identification de son niveau relatif de maîtrise. - L'adéquation entre le choix des éléments et les ressources du groupe. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - 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 : <ul style="list-style-type: none"> - Les critères de jugement à appliquer à la réalisation d'autrui à des fins de corrections. 	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - 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/volligeur : 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 : <ul style="list-style-type: none"> - 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 : <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - 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 : <ul style="list-style-type: none"> - 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 : <ul style="list-style-type: none"> - Repérer dans sa prestation et celle des autres, les fautes liées aux critères de réussite et de réalisation pour effectuer des corrections. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Évoluer avec aisance devant un public. • Composition : <ul style="list-style-type: none"> - Recevoir favorablement les remarques de ses partenaires pour faire éventuellement évoluer la chorégraphie gymnique. - Appliquer et respecter le code de communication. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation : <ul style="list-style-type: none"> - S'accorder une confiance réciproque par rapport à la prise de risque. - Être concerné à chaque instant dans son activité et celle de ses partenaires : prévenir, automatiser, observer, organiser. - S'impliquer dans un véritable spectacle. • Composition : <ul style="list-style-type: none"> - Coopérer pour produire (répartition des rôles). - Soutenir et dynamiser ses partenaires. • Appréciation-jugement : <ul style="list-style-type: none"> - Se construire un regard critique constructif. - Proposer un jugement impartial.