

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, 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> <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.