

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/voltigeur : 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/décaté) ; (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.