

VOIE PROFESSIONNELLE

CAP

2^{DE}

1^{RE}

T^{LE}

Éducation physique et sportive

ENSEIGNEMENT
COMMUN

Champ d'apprentissage 3 (CA3) : Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée par autrui.

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève réalise une prestation qui vise à produire intentionnellement des effets esthétiques ou émotionnels pour un spectateur ou un juge.

ACTIVITÉ : ACROSPORT

But : Réaliser un enchaînement composé de 4 à 5 éléments collectifs et 2 éléments individuels. Ces éléments privilégient les formes dynamiques prévalidées lors de la séquence. Quelques exigences cadrent l'enchaînement : une hauteur maximale d'un étage, des éléments statiques privilégiant un démontage dynamique, un renversement obligatoire seul ou avec aide. Des liaisons chorégraphiques sont encouragées et peuvent provenir de l'initiative de l'enseignant.

Organisation : Par groupe de 4 à 5 élèves. Les éléments collectifs peuvent bénéficier de l'aide des partenaires, que ce soit pendant le montage, le démontage ou le maintien. Ils sont comptabilisés de la même manière avec ou sans aide. Les élèves se répartissent les rôles de porteur(s), voltigeur(s) et aide(s), ils participent, chacun, à au moins 3 éléments collectifs dans le rôle de porteur ou voltigeur.

Les formations sont le duo, le trio et le quatuor, il est possible d'en choisir une seule parmi celles-ci pour répondre aux exigences.

Les éléments gymniques individuels et collectifs sont répertoriés par un code proposé par l'enseignant

Lors des éléments collectifs, en cas de besoin, l'aide peut venir de personnes d'un autre groupe.

Juger la prestation à l'aide de critères dans deux secteurs parmi trois : difficulté – exécution

Les choix pour l'élève :

- La formation présentée : duo et /ou trio et/ou quatuor ou une seule formation.
- La répartition des rôles de porteur/voltigeur/aide.
- Le nombre d'éléments collectifs de type statique par rapport aux dynamiques (exemple : 1 statique et 3 dynamiques ou 2/2...)
- L'aménagement du matériel pour les éléments gymniques individuels.
- La mise d'une partie plus ou moins importante de points sur la composition de l'enchaînement ou le nombre d'éléments collectifs.

Modalités de pratique pouvant être mobilisées comme levier motivationnel à la construction des AFLP du champ :

- *Sous forme de confrontation symbolique* : Réaliser les 2 enchaînements en question-réponse
- *Sous forme de tirage au sort* : Les équipes tirent les « cartes contraintes » qui permettent de se focaliser sur un thème : l'espace utilisé, le type de formation, le type de déplacement, l'entrée sortie de scène... l'enseignant prévoit suffisamment de cartes et de contraintes en fonction de l'intention pédagogique.
- *Sous forme de « loto acro »* : chaque groupe tire au sort une carte regroupant 4 éléments statiques ou dynamiques en duo, trio ou quatuor. Les élèves doivent organiser ces éléments pour les enchaîner, les répéter puis présenter leur enchaînement acrobatique devant les juges. Les cartes sont classées selon le degré de difficulté des figures. Le groupe gagne le nombre de points associé à la valeur de la carte si les critères de sécurité et d'exécution sont tous respectés.

Exemple de
forme scolaire
de pratique :

Acrosport

Quelques perspectives envisageables pour l'évaluation :

- S'organiser pour donner la fiche d'évaluation remplie des éléments collectifs et individuels indiqués dans l'ordre de présentation, avec les noms des élèves qui les réalisent.
- S'organiser pour apporter son support musical.
- S'organiser pour prévoir les aménagements (tremplin, tapis...) ainsi que les aides si elles sont extérieures au groupe.
- S'échauffer collectivement sur une surface annexe à celle de l'évaluation, puis prévoir ce qu'ils répètent pendant les deux minutes avant leur passage sur la surface d'évaluation.
- Valoriser la composition de l'enchaînement par des gestes chorégraphiques ou un élément collectif supplémentaire : la répartition des points dans l'évaluation est distribuée différemment en fonction du choix effectué.

Objectifs	CA3 : Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée.		APSA : Acrosport
Développer sa motricité	AFLP : S'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d'une intention.		
	Ce qui se traduit dans cette pratique par : Maîtriser ses émotions pour produire devant des juges un enchaînement acrobatique de figures statiques et/ou dynamiques afin de créer des effets sur les spectateurs.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les exigences de composition et le code de pointage. • Connaître les règles d'action et de sécurité liées aux différents rôles (porteur-voltigeur-aide) et au type de travail (statique, dynamique). • Se connaître pour choisir le rôle le plus adapté dans le groupe. • Connaître ses placements dans chaque élément collectif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se détacher du regard porté sur la personne pour se concentrer sur la réalisation des éléments. • Appliquer précisément ce qui est prévu tout en restant attentif à ses partenaires. • Réaliser un montage et un démontage en continuité, avec fluidité et sécurité, avec des placements précis et stables. • Coordonner son action à celle des autres durant tout l'enchaînement. • Maintenir les positions statiques sans bouger. • Rechercher la plus belle exécution possible en amplifiant les actions et les gestes. • Reproduire fidèlement au code les éléments collectifs et individuels. • Lier avec fluidité acrobaties et gestes chorégraphiés. • Mesurer le rapport difficulté/exécution en fonction du code de pointage. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respecter ses camarades en les préservant dans l'action. • Chercher à faire son plus beau passage devant les autres. • Se présenter à son niveau. • Respecter les principes de sécurité liés à chaque élément gymnique. • Se focaliser sur ce qu'il y 'a à faire malgré le regard d'autrui. 	

AFLP : Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.

Ce qui se traduit dans cette pratique par : Mobiliser les principes d'efficacité pour produire des figures maîtrisées et acrobatiques.

Développer sa motricité (suite)

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> • Les différentes prises liées aux éléments collectifs. • Les principes d'équilibration et de régulation à plusieurs (placements, postures). • Les techniques d'aide : points de support, placement par rapport à ses partenaires. • Les principes de réception pour le voltigeur et de rattrape pour les porteurs. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Porteur en statique</i> : monter son voltigeur au-dessus de ses appuis puis réguler l'équilibre de la pyramide jusqu'à la descente. • <i>Voltigeur en statique</i> : monter au-dessus des appuis du porteur jusqu'à la position recherchée puis rester gainé sans bouger jusqu'à la descente. • Synchroniser ses actions pour transmettre efficacement les forces favorisant l'amplitude de la figure. • <i>Porteur en dynamique</i> : Chercher son voltigeur le plus tôt possible pour accompagner sa réception. • Faciliter les rotations en les accompagnant. • <i>Voltigeur en dynamique</i> : rester gainé et tonique tout au long du mouvement avec une réception active et stabilisée. • Anticiper sa réception. • Aller vers des appuis moins larges et vers plus de hauteur en statique, vers plus de rotations en dynamique. • Aller vers plus d'envol en dynamique. • Oser, raisonnablement, aller vers plus de rotation en dynamique. • Coordonner ses actions et les synchroniser lorsque nécessaire. • Construire ou stabiliser la verticale renversée en groupe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Être responsable de la sécurité de ses partenaires durant toute la réalisation jusqu'au retour au sol. • Être disponible pour ses partenaires. • Maîtriser ses émotions lors des réalisations nouvelles. • Instaurer un climat de confiance entre partenaires.

AFLP : Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.

Ce qui se traduit dans cette pratique par : Se préparer mentalement et s'être suffisamment entraîné pour réaliser un enchaînement de figures acrobatiques, maîtrisé et mémorisé.

S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> • Savoir quand un élément collectif ou individuel peut être validé. • Ses éléments collectifs validés dans le carnet d'entraînement. • Ceux qui permettent le meilleur rapport exécution/difficulté pour les intégrer dans des liaisons chorégraphiées. • Les principes d'échauffement liés à l'activité. • Les principes de progressivité dans l'action. 	<ul style="list-style-type: none"> • Répéter un élément gymnique collectif ou individuel jusqu'à ce qu'il soit maîtrisé et validé. • S'observer à partir de supports vidéo pour se corriger jusqu'à la maîtrise de l'élément. • Répéter l'enchaînement par partie progressivement élargie. • Répéter pour corriger les parties vécues comme plus difficiles. • Tester des changements de rôles, de placements, pour s'améliorer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Persévérer dans l'effort jusqu'au résultat souhaité selon le code. • Respecter la progressivité des éléments gymniques. • Accepter de refaire des éléments gymniques plus simples afin de mieux intégrer certains repères avant de tenter de nouveau des complexifications. • Accepter l'aide à travers les critiques de ses camarades. • Être concentré pour maîtriser ses émotions.

Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire	AFLP : Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne.		
	Ce qui se traduit dans cette pratique par : Observer et juger une prestation à partir de critères explicites et connus de tous.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> • Les fautes liées aux trois secteurs de notation : difficulté/exécution/artistique. • Les règles liées à la validité d'un élément collectif statique et dynamique. • Les différents degrés dans les fautes. • Les exigences de composition. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre et identifier différents critères d'observation (par l'utilisation de la vidéo et/ou en direct). • Repérer les fautes et les noter instantanément sur la fiche. • Reconnaître le degré de la faute et pouvoir l'expliquer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre une pénalité seulement si la certitude est établie à partir d'indicateurs reconnus par tous. • Être impartial dans son jugement. 	
Construire durablement sa santé	AFLP : Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.		
	Ce qui se traduit dans cette pratique par : Prévoir et mémoriser sa prestation entièrement en restant concentré.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> • L'intensité requise par les différents éléments gymniques. • Organisation logique et sécuritaire d'un enchaînement d'éléments. • Des éléments que l'on maîtrise. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiser l'enchaînement en testant différentes possibilités (Exemples : mettre les éléments gymniques les plus éprouvants au début, alterner la difficulté des éléments avec des gestes chorégraphiques permettant de récupérer, mettre l'élément gymnique collectif le plus marquant en fin...). • Utiliser la représentation mentale collective pour mimer l'enchaînement en cas de fatigue ou en amont du passage. • Adapter son effort à ses ressources. • Privilégier l'alternance dans les types d'efforts. • Savoir renoncer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Communiquer ses ressentis à ses partenaires. • Être à l'écoute de soi et de ses partenaires. • Focaliser son attention sur les principes sécuritaires et d'efficacité dans le montage et le démontage des figures tout au long de la prestation. 	
Accéder au patrimoine culturel	AFLP : S'enrichir d'éléments de culture liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle.		
	Ce qui se traduit dans cette pratique par : S'enrichir des éléments de la culture acrobatique pour s'ouvrir culturellement.		
	Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> • Les origines de l'activité. • Les différents secteurs de notation : difficulté/exécution/artistique. • Le vocabulaire spécifique à la discipline : statique/dynamique/formation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître comment se situe une prestation par rapport aux autres. • Visionner des prestations de haut niveau pour se situer. • S'inspirer d'enchaînements de professionnels pour enrichir sa prestation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Être bienveillant lors de toutes les prestations. 	