

## VOIE PROFESSIONNELLE

CAP

2<sup>DE</sup>

1<sup>RE</sup>

T<sup>LE</sup>

### 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 l'élève apprend à réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée par autrui.

#### ACTIVITÉ : GYMNASTIQUE

##### Les défis par équipe

**But :** Remporter le défi face à un binôme adverse.

**Organisation :** Un binôme (gymnaste-juge) va défier un autre binôme.

Le gymnaste 1 propose un mini-enchaînement de deux éléments au gymnaste 2 (exemple : roulade élevée + saut tour complet).

Après un temps d'entraînement de quelques minutes pour parfaire le mini-enchaînement, les deux gymnastes sont filmés par un logiciel sur tablette permettant un visionnage au ralenti et un marquage sur la vidéo.

Les juges se mettent d'accord avant de commencer sur trois observables simples (exemple : tête rentrée / alignement / amplitude). Après avoir filmé les deux gymnastes, les juges attribuent une note sur 4 (1 point par critère observable + 1 point pour la fluidité de la liaison).

Lors d'un défi, chaque membre du binôme sera une fois juge, une fois gymnaste.

Le juge devient ensuite gymnaste et affronte l'autre membre de l'équipe adverse. L'équipe qui remporte le plus de points sur 8 (2 passages, 4 points) gagne le défi.

Les binômes sont constitués en regroupant les élèves par niveau hétérogène en leur sein.

Lors de la phase d'entraînement, les élèves utilisent les tablettes pour réaliser de l'autoscopie.

- Le défi peut être lancé sur un choix libre d'éléments ou orienté par l'enseignant sur des familles d'éléments avec ou sans ordre imposé. Il peut aussi être judicieux de laisser les élèves découvrir la meilleure façon d'agencer les deux éléments.
- L'enseignant peut organiser un tournoi sur une leçon ou deux pour déterminer le meilleur binôme.

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

- *Par équipe de quatre.* Les défis s'organisent sur **4 agrès**. Chaque gymnaste va défier un autre gymnaste de l'équipe adverse avec un mini-enchaînement de 2 éléments sur un agrès de son choix. Sur chaque agrès, l'équipe doit désigner un juge. Tous les membres de l'équipe auront été gymnaste et juge. Le but est de rapporter le plus de points à son équipe: défi remporté = 1 point. Pour gagner le défi, il faut valider plus de critères que son adversaire. Il peut y avoir un bonus pour un élément particulier ciblé dans l'enchaînement proposé par le gymnaste qui lance le défi.
- *Le défi peut se réaliser sur un enchaînement au mini-trampoline.* Établir un code spécifique avec des sauts de valeur A, B, C, D, demander au groupe d'enchaîner 3 sauts communs + 1 saut de « sa spécialité ». L'ensemble des élèves fait donc 4 sauts soit 16 sauts enchaînés pour l'équipe par vague. Les juges vérifient : la difficulté, l'équilibre en vol, l'équilibre à la réception, la qualité de l'exécution. Le jugement peut se faire à l'aide de Plickers sur tablette pour apprécier chaque saut.

Exemple de  
forme scolaire  
de pratique :

Les défis par  
équipe

Objectifs	CA3 : Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée.		APSA : gymnastique
Développer sa motricité	<b>AFLP</b> : S'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d'une intention.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Maitriser ses émotions pour produire devant des juges un enchaînement d'éléments acrobatiques ou gymniques afin de créer des effets sur les spectateurs.		
	<p align="center"><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les exigences de composition et le code de pointage.</li> <li>• Les règles d'action et de sécurité liées aux différents rôles (gymnaste-pareur) et au type de travail (acrobatique, gymnique).</li> <li>• Se connaître pour choisir ses éléments en fonction de son niveau.</li> <li>• Le rapport difficulté/exécution en fonction du code de pointage.</li> </ul>	<p align="center"><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester concentré sur ce qu'il y a à faire malgré le regard d'autrui.</li> <li>• Être à l'écoute de son corps, trouver des repères proprioceptifs et kinesthésiques.</li> <li>• Coordonner ses actions durant tout l'enchaînement.</li> <li>• Anticiper l'élément suivant à la fin d'un élément pour donner plus de fluidité à l'enchaînement.</li> <li>• Maintenir les positions statiques trois secondes sans bouger lorsque nécessaire.</li> <li>• Rechercher la meilleure exécution en recherchant l'amplitude et la précision des gestes.</li> </ul>	<p align="center"><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer le regard des juges et des spectateurs.</li> <li>• Respecter ses camarades pendant leur passage.</li> <li>• Chercher à faire son plus beau passage devant les autres.</li> <li>• Se présenter à son niveau.</li> <li>• Respecter les principes de sécurité liés à chaque élément.</li> </ul>
	<b>AFLP</b> : Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.		
S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Mobiliser les principes d'efficacité pour produire des éléments maitrisés.		
	<p align="center"><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différentes positions de corps liées aux éléments.</li> <li>• Les principes d'équilibration et de régulation (placements, postures).</li> <li>• Les actions à réaliser : impulser, tourner, enrrouler, gainer, se renverser, combiner.</li> <li>• Les principes de base pour combiner deux éléments.</li> <li>• Le matériel nécessaire à sa sécurité.</li> </ul>	<p align="center"><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation longitudinale : engager la rotation par les épaules et rester gainé.</li> <li>• Rotation latérale : coordonner les actions, les alignements et placer le regard, gainage de mise.</li> <li>• Rotation avant-arrière : rentrer sa tête et enrrouler la colonne vertébrale, donner de la vitesse.</li> <li>• Se renverser : rechercher l'alignement des segments et un gainage des ceintures scapulaires et pelviennes.</li> <li>• Rechercher l'amplitude et la précision des gestes.</li> <li>• Oser, raisonnablement, aller vers plus de complexification.</li> <li>• Coordonner ses actions et les synchroniser quand cela est nécessaire.</li> </ul>	<p align="center"><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être responsable de sa sécurité et de celle de son binôme durant toute la réalisation.</li> <li>• Être disponible pour ses partenaires.</li> <li>• Maîtriser ses émotions lors des réalisations nouvelles.</li> </ul>
	<b>AFLP</b> : Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.		
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Se mettre en condition pour réaliser un enchaînement d'éléments maitrisés et mémorisés.		
<p align="center"><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir quand un élément peut être validé.</li> <li>• Connaître ses éléments du code utilisé.</li> <li>• Connaître ceux qui permettent le meilleur rapport exécution/difficulté pour les intégrer</li> </ul>	<p align="center"><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Répéter un élément gymnique collectif ou individuel jusqu'à ce qu'il soit maitrisé et validé.</li> <li>• Répéter un élément jusqu'à ce qu'il soit validé.</li> <li>• Travailler deux éléments entre eux pour les combiner au mieux.</li> </ul>	<p align="center"><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer dans l'effort jusqu'au résultat souhaité selon le code.</li> <li>• Analyser sa prestation et</li> </ul>	

	<p>dans l'enchaînement.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les principes d'échauffement liés à l'activité.</li> <li>• Connaître les principes de progressivité dans l'action.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expérimenter les enchaînements d'éléments dans un sens et dans l'autre.</li> <li>• S'observer à partir de supports vidéos pour se corriger jusqu'à la maîtrise de l'élément.</li> <li>• Répéter l'enchaînement par partie progressivement élargie.</li> <li>• Répéter pour corriger les parties vécues comme plus difficiles.</li> <li>• Tester plusieurs éléments et plusieurs déplacements, pour s'améliorer.</li> </ul>	<p>celle de son partenaire avec lucidité.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpréter les données sans critiquer.</li> </ul>
<p><b>Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire</b></p>	<p><b>AFLP :</b> Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne.</p>		
	<p><b>Ce qui se traduit dans cette pratique par :</b> Juger une prestation à partir de critères explicites et connus de tous.</p>		
	<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les fautes liées aux trois secteurs de notation : difficulté/exécution/artistique.</li> <li>• Connaître les règles liées à la validité d'un élément.</li> <li>• Connaître les différents degrés dans les fautes.</li> <li>• Connaître les exigences de composition.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer les fautes et les noter instantanément sur la fiche.</li> <li>• Reconnaître le degré de la faute et pouvoir l'expliquer.</li> <li>• Différencier une faute liée à l'exécution et à la difficulté.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre une pénalité seulement si je suis certain(e) de celle-ci.</li> <li>• Être impartial dans son jugement.</li> </ul>
<p><b>Construire durablement sa santé</b></p>	<p><b>AFLP :</b> Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.</p>		
	<p><b>Ce qui se traduit dans cette pratique par :</b> Prévoir et mémoriser sa prestation</p>		
	<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître l'intensité requise par les différents éléments gymniques.</li> <li>• Privilégier l'alternance dans les types d'efforts.</li> <li>• Avoir connaissance de son potentiel.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser l'enchaînement en testant différentes possibilités : mettre les éléments gymniques les plus éprouvants au début, alterner la difficulté des éléments avec des gestes chorégraphiques permettant de récupérer, mettre l'élément le plus marquant en fin...</li> <li>• Utiliser la représentation mentale collective : mimer l'enchaînement en cas de fatigue ou en préparation avant les passages.</li> <li>• Adapter son effort à ses ressources.</li> <li>• Savoir renoncer.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiquer ses ressentis à ses partenaires.</li> <li>• Être à l'écoute de soi et de ses partenaires.</li> <li>• Être réfléchi.</li> </ul>
<p><b>Accéder au patrimoine culturel</b></p>	<p><b>AFLP :</b> S'enrichir d'éléments de culture liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle.</p>		
	<p><b>Ce qui se traduit dans cette pratique par :</b> Justifier l'intérêt de faire simple et maîtrisé plutôt que difficile, mais incorrect.</p>		
	<p style="text-align: center;"><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir reconnaître les différents secteurs de notation : difficulté, exécution, artistique.</li> <li>• Connaître le vocabulaire spécifique à la discipline : acrobatie, espace, équilibre, pilé, élément, enchaînement, combinaison d'éléments, gainage.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître comment se situe une prestation par rapport aux autres.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Focaliser son attention sur ce que font les gymnastes en dehors de toute affectivité.</li> <li>• Être bienveillant lors de toutes les prestations.</li> </ul>