

Compétence attendue :

Présenter une routine collective synchronisée, tenant compte de l'orientation des formations dans l'espace scénique, sur un support musical (de 120 BPM à 130 BPM) en choisissant un ou deux éléments parmi les quatre familles, combinés à des pas de base et associés à des mouvements de bras simples.

Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Le vocabulaire spécifique : synchronisation, formation, BPM, familles de difficultés, transitions, les sept pas de base.</i> • <i>Les principes d'exécution en lien avec la sécurité : amorti des réceptions, alignement vertébral, ouverture des genoux lors des jumpings jack.</i> • <i>Les notions de phrase musicale, de tempo, de bloc.</i> • <i>Les exigences techniques minimales.</i> • <i>Les repères relatifs à l'espace proche (par rapport au corps), l'espace lointain (huit directions) et aux niveaux (sol, debout et air).</i> • <i>Les éléments constitutifs de l'enchaînement imposé ou semi imposé.</i> • <i>Ses capacités et celles de ses partenaires.</i> <p>Liées aux autres rôles : Le chorégraphe : <i>Les principes de construction d'un enchaînement :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Les caractéristiques d'un début, d'un développement et d'une fin.</i> • <i>L'orientation des figures par rapport aux spectateurs.</i> • <i>L'utilisation optimale de l'espace.</i> <p>L'observateur : <ul style="list-style-type: none"> • <i>Les critères d'appréciation simples (collectifs et individuels) liés au respect des contraintes de l'enchaînement, à la synchronisation temporelle et à l'alignement corporel.</i> </p>	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Doser son énergie, son tonus musculaire et gérer son effort sur l'ensemble de la prestation.</i> • <i>Réaliser des difficultés simples en respectant les exigences techniques minimales.</i> • <i>Prendre et maintenir une posture alignée lors de la réalisation des difficultés.</i> • <i>Réaliser les pas de base spécifiques à l'activité et les synchroniser avec la pulsation musicale et ses partenaires.</i> • <i>Coordonner ponctuellement des pas de base (composés principalement de pas marchés) avec des mouvements de bras simples (symétriques).</i> • <i>Mémoriser un bloc de pas (quatre fois huit temps), une séquence imposée.</i> • <i>Reproduire des séquences chorégraphiées et une séquence « miroir » simple.</i> • <i>Réaliser des transitions simples (descendre au sol et se relever sur la musique).</i> <p>Liées aux autres rôles : Le chorégraphe : <ul style="list-style-type: none"> • <i>Choisir une ou deux éléments, parmi les quatre familles, adaptés aux ressources du groupe.</i> • <i>Agencer des séquences chorégraphiques en y incluant les éléments de difficulté.</i> • <i>Choisir deux ou trois formations, passer de l'une à l'autre par des trajectoires simples (directes), en changeant d'orientation dans l'espace.</i> L'observateur : <ul style="list-style-type: none"> • <i>Repérer les éléments de difficulté.</i> • <i>Apprécier leur réalisation à partir d'un ou deux critères simples et précis.</i> </p>	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Respecter le niveau de chacun et accepter de travailler avec tout le monde.</i> • <i>Se concentrer avant d'agir et rester vigilant durant la routine.</i> • <i>Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres.</i> • <i>Etre à l'écoute de la prestation de ses partenaires pour se recalier en cas d'erreur.</i> <p>Liées aux autres rôles : Le chorégraphe : <ul style="list-style-type: none"> • <i>Accepter les différences.</i> • <i>Etre à l'écoute de chacun et suggérer sans imposer ses idées.</i> L'observateur : <ul style="list-style-type: none"> • <i>Se rendre disponible pour la prestation observée.</i> • <i>Etre attentif et respectueux du travail des autres.</i> • <i>Etre rigoureux dans la qualité de l'observation.</i> </p>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : *Maîtriser et utiliser un vocabulaire spécifique lors des échanges relatifs à la construction et à l'appréciation de la routine.*

Compétence 3 : *Acquérir des connaissances sur le corps humain et ses possibilités. Identifier des données chiffrées pour présenter une routine synchronisée dans le temps.*

Compétence 6 : *S'engager dans les rôles de pratiquant, chorégraphe et observateur. Accepter les différences au sein du groupe.*

Compétence 7 : *Agir en groupe de manière responsable et autonome. Développer sa persévérance, oser exploiter ses ressources et se montrer devant les autres.*

Compétence attendue :

Concevoir et présenter une routine collective, sur un support musical (de 120 à 140 BPM), comportant des éléments des différentes familles dont au moins un saut et utilisant des pas de base, associés à des mouvements de bras complexes ou dissociés.

Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Le répertoire élargi dans la combinaison des pas de base.</i> • <i>Le code de référence des difficultés.</i> • <i>Les exigences techniques minimales.</i> <p>Liées aux autres rôles : Le chorégraphe : Les principes et les procédés de composition :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Quelques formations et changement de formation.</i> • <i>Les différents modes d'effets chorégraphiques : canon, cascade, miroir, opposition.</i> • <i>Variété des éléments, et complexité des séquences chorégraphiques.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Les critères d'appréciation collectifs et individuels : synchronisation dans le temps et l'espace.</i> • <i>Les indicateurs d'originalité et de difficulté d'une chorégraphie.</i> 	<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Gérer son effort, son tonus musculaire et l'intensité des mouvements.</i> • <i>Contrôler son équilibre corporel, le maintien de ses postures et ses déséquilibres.</i> • <i>Réaliser les pas de base spécifiques à l'activité avec amplitude et précision.</i> • <i>Réaliser trois ou quatre difficultés de différentes familles (dont un saut et une difficulté au sol) en respectant les exigences techniques minimales.</i> • <i>Coordonner le plus souvent possible des pas de base et des mouvements de bras complexes, asymétriques, associés à différentes formes de mains.</i> • <i>Evoluer sur des trajectoires directes ou indirectes, ordonnées ou désordonnées pour changer de formation (trois ou quatre formations).</i> • <i>Evoluer en synchronisme avec le rythme de la musique et ses partenaires (BPM de 120 à 140).</i> • <i>Mémoriser et réaliser des séquences imposées, semi créées et créées.</i> • <i>Reproduire des séquences chorégraphiées complexes dont une séquence « miroir » de difficulté supérieure.</i> • <i>Réaliser des transitions et des liaisons originales et/ou plus complexes.</i> <p>Liées aux autres rôles : Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Construire des phrases de pas sur huit temps.</i> • <i>Construire un bloc en trouvant un enchaînement logique de pas permettant de se déplacer.</i> • <i>Faire des choix de composition : chorégraphie, difficultés et formations.</i> • <i>Lier de façon originale la chorégraphie aux difficultés et agencer les différentes séquences.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Reconnaître et apprécier la valeur d'une routine en se référant à un code construit en commun.</i> • <i>Apprécier et juger la prestation du groupe en fonction des critères précis.</i> 	<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Exploiter au mieux ses possibilités et celles des autres.</i> • <i>Créer un climat de confiance mutuelle.</i> • <i>Accepter les regards et les jugements des autres.</i> • <i>Prendre en compte les observations et points de vue critiques sur sa prestation pour progresser, pour modifier et corriger sa routine.</i> <p>Liées aux autres rôles : Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Composer et négocier avec ses partenaires pour élaborer un projet collectif.</i> • <i>Utiliser les compétences de chacun pour valoriser la production.</i> <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>S'impliquer dans la construction du code commun.</i> • <i>Se responsabiliser par rapport à son rôle de juge pour établir une note fiable.</i> • <i>Rester attentif et concentré durant tout l'enchaînement de son camarade.</i> • <i>Etre objectif et impartial sur ses jugements.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : *Argumenter avec clarté, concision et précision son point de vue ou son jugement.*

Compétence 3 : *Utiliser et comprendre des données chiffrées pour créer des séquences chorégraphiques synchronisées dans le temps.*

Compétence 6 : *S'engager dans les rôles de chorégraphe et de juge en s'appropriant les critères d'appréciation pour s'installer dans une logique de critique constructive.*

Compétence 7 : *Avoir conscience de ses ressources et de celles de ses partenaires pour choisir les figures gymniques. Prendre des initiatives pour mener à bien le projet collectif.*