

ANNEXE 2

FICHES DE CONTENUS LYCEE

- **Classe de seconde → sol et saut (BO n°6 du 29 août 2002)**
(+ exemple de fiche d'évaluation au sol pour les Secondes (p. 34) : stabilisation des acquis, réduction des niveaux en liaison avec le collège)
- **Cycle terminal : niveau 1 et 2 → sol et saut (BO n°5 du 30 août 2001)**

FICHES D'EVALUATION BACCALAUREAT

- **sol, barre fixe, barres parallèles, poutre, barres asymétriques (BO n° 31 du 6 septembre 2007)**

Rappel : L'épreuve « saut de cheval » a été supprimée et ne figure donc plus dans les référentiels pour le baccalauréat (voir la note de service du 08/07/2005).

PROGRAMME DES LYCEES : BO N°6 DU 29 AOUT 2002

Gymnastique au sol	Compétences attendues		Seconde
Construire, réaliser et juger 3 séquences représentatives d'un enchaînement gymnique au sol qui articulent les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none">- Dénomination technique des éléments de son enchaînement et leurs liaisons- Fautes potentielles de son enchaînement et pénalisations- Règles de sécurité- Niveaux de difficulté et principes de classification- Position et action de la tête dans les éléments de son enchaînement- Position et action des bras et des jambes lors de l'exécution- Respect de la rigueur technique et des exigences esthétiques- Connaissance des 4 ou 6 agrès filles et garçons et de l'ordre olympique- Rôles des pareurs, juges et spectateurs et de leurs relations- Liaisons avec acrosport, arts du cirque et gymnastique rythmique- En sciences physiques : étude des forces- En ECJS : la solidarité, le respect des autres (acteurs et spectateurs)	<ul style="list-style-type: none">- Exécute un enchaînement avec le maximum de rigueur technique et d'amplitude- Prend un élan optimal sur une distance réduite (3 pas)- Maintien ou augmente la vitesse initiale- Réduit les mouvements parasites pour assurer la continuité de l'action- Prévoit en cas d'arrêt ou de chute un enchaînement pour la continuité de la prestation- Réalise l'appui tendu renversé sous deux formes et selon deux modalités- Maîtrise dans chaque famille au moins deux éléments de niveau différent- Assure la réchappe sur les éléments difficiles- Ouvre et clôt son enchaînement par une position équilibrée et significative	<ul style="list-style-type: none">- Représente sous une forme imagée les figures de son enchaînement- Apprécie son niveau de maîtrise des différents éléments et régule ses efforts en fonction de leur place relative dans l'enchaînement- Analyse sa prestation et celle d'un autre- Se prépare physiquement et psychologiquement à un effort ou au stress du passage devant un public- Assume sa silhouette comme un rôle au service d'une prestation- Repère les informations visuelles, kinesthésiques et auditives pertinentes lors de l'exécution	<ul style="list-style-type: none">- Utilise les informations critiques objectives pour progresser- Attribue une note et la justifie / au code de référence- Comme spectateur, respecte les exécutants, n'intervient pas pendant la prestation- Sait où se placer pour une parade et connaît les points précis de saisie- Choisit l'angle de vue le plus approprié pour observer une prestation- Choisit une tenue adaptée à la rigueur des exigences techniques et esthétiques de l'activité
Situation proposée Sur un praticable ou une piste de 12 m de long sur 2 m de large environ, réaliser successivement et indépendamment : 1 - Après une prise d'élan, un enchaînement rapide de 3 éléments gymniques dont un saut 2 - L'enchaînement d'un appui tendu renversé avec 2 autres éléments 3 - L'enchaînement de 2 éléments à partir d'une position tenue (souplesse ou force) La structure rythmique de chaque séquence doit être connue (accompagnement musical possible).			

CLASSES DE PREMIERE ET TERMINALE : SOL NIVEAU 1

PROGRAMME DES LYCEES : BO HORS SERIE N°5 DU 30 AOUT 2001

Gymnastique au sol	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 1
Concevoir, construire, réaliser devant un public et juger un enchaînement gymnique au sol, composé d'un nombre réduit d'éléments et en accord avec un support rythmique choisi, qui intègre les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none">- Règles techniques et esthétiques qui organisent la composition de l'enchaînement :<ul style="list-style-type: none">- principales familles d'éléments (au moins 3 d'entre eux dans chacune)- niveaux de difficulté- code de pointage- règles de sécurité- Principes et règles d'action :<ul style="list-style-type: none">- conservation de l'élan, équilibre postural, ouverture et fermeture des ceintures, etc.- structure rythmique des éléments et leur combinaison- Évolution de la gymnastique sportive : trois hauteurs de difficultés à chaque agrès (D du code FIG)- Liaisons avec acrosport, arts du cirque et gymnastique rythmique- en sciences physiques : principes de bio-mécanique- en ECJS : la solidarité, le respect des autres (acteurs et spectateurs)	<ul style="list-style-type: none">- Réalise le même élément sous des formes variées (groupé, tendu, carpé, vrillé, etc.) et dans des combinaisons différentes- Assure la liaison déplacement dans l'espace avant et arrière/soi sans rupture- Exécute 3 éléments dans toutes les familles (sauts, rotations AV et AR, souplesses, ATR, etc.)- Donne une structure rythmique aux parties et à l'ensemble de son enchaînement et y adapte un support musical- Organise son enchaînement dans l'espace de prestation- Assure sa sécurité par des « réchappes » appropriées	<ul style="list-style-type: none">- Représente sous une forme imagée les éléments de son enchaînement et les nomme- Régule ses efforts en fonction des difficultés de son enchaînement et de son état physique momentané- Analyse sa prestation et s'auto-évalue- Connaît son niveau relatif de maîtrise des différents éléments- Régule sa prestation à partir d'indicateurs visuels et kinesthésiques personnels et identifiés- Sait récupérer au plan respiratoire et musculaire aux moments les plus propices	<ul style="list-style-type: none">- Attribue une note et la justifie / au code de référence- Comme spectateur, respecte les exécutants- Sait se placer par rapport aux juges et au public- Va jusqu'au bout de son enchaînement quel qu'en soit le résultat- Veille à la sécurité matérielle (tapis), sait se placer et utilise les saisies précises pour parer
Situation proposée			
Sur un praticable ou une piste de 12 m sur 2 m environ, réaliser, en présence d'un public, un enchaînement composé d'au moins 8 éléments gymniques différents, dont obligatoirement : une série acrobatique de trois éléments, deux passages par la verticale renversée, une position tenue en souplesse ou en force et un saut ; au moins un changement de direction. Durée entre 20 et 30 secondes. Support musical souhaité.			

CLASSES DE PREMIERE ET TERMINALE : SOL NIVEAU 2

PROGRAMME DES LYCEES : BO HORS SERIE N°5 DU 30 AOUT 2001

Gymnastique au sol	Compétences attendues		Cycle terminal : niveau 2
Concevoir, construire, réaliser devant un public élargi et juger un enchaînement gymnique au sol, composé d'au moins 10 éléments différents et en accord avec un support rythmique choisi, qui intègre les dimensions acrobatiques et esthétiques du code de référence.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
	Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<p>Idem cycle terminal niveau 1, plus approfondi :</p> <ul style="list-style-type: none">– Principales familles d'éléments (au moins quatre d'entre eux dans chacune)– Différents niveaux de difficulté (A, B, C, D)– Principes et règles d'action : conservation de l'énergie, gainage dynamique, équilibre postural, ouverture et fermeture des ceintures, rôle starter et position de la tête– Repères visuels, kinesthésiques et auditifs pertinents– Évolution de la gymnastique sportive– Règles de la compétition– Trois hautes difficultés à chaque agrès– Effets du surentraînements– en Philosophie : le beau, l'esthétique corporelle, l'image sociale du corps dans les média	<p>Axes de complexification : plus aérien, plus renversé, plus tourné, plus acrobatique, plus esthétique</p> <ul style="list-style-type: none">– Réalise le même élément sous des formes variées (groupé, tendu, carpé, vrillé, etc.) et dans des combinaisons différentes– Assure la liaison déplacement dans l'espace avant et arrière/soi sans rupture– Exécute 3 éléments dans toutes les familles (sauts, rotations AV et AR, souplesses, ATR, etc.)– Donne une structure rythmique aux parties et à l'ensemble de son enchaînement et y adapte un support musical– Organise son enchaînement dans tout l'espace de prestation– Assure sa sécurité par des « réchappes » appropriées et des réceptions équilibrées	<ul style="list-style-type: none">– Représente sous une forme imagée les éléments de son enchaînement et les nomme– Régule ses efforts en fonction des difficultés de son enchaînement et de son état physique momentané– Analyse sa prestation et s'auto-évalue– Connaît son niveau relatif de maîtrise des différents éléments– Régule sa prestation à partir d'indicateurs visuels et kinesthésiques personnels et identifiés– Sait récupérer au plan respiratoire et musculaire aux moments les plus propices– Tient compte de la note qui lui est attribuée pour améliorer sa pratique	<ul style="list-style-type: none">– Attribue une note et la justifie / au code de référence– Comme spectateur, respecte les exécutants– Sait se placer par rapport aux juges et au public– Va jusqu'au bout de son enchaînement quel qu'en soit le résultat– Accepte l'appréciation du public comme élément de régulation– Veille à la sécurité matérielle (tapis), sait se placer et utilise les saisies précises pour parer
<p align="center">Situation proposée</p> <p>Sur un praticable ou une piste de tapis de 12 m sur 2 m, réaliser en présence d'un public un enchaînement libre composé d'au moins 10 éléments gymniques différents dont obligatoirement : une série acrobatique de trois éléments, deux passages par la verticale renversée, une position tenue en souplesse ou en force et un saut. Au moins deux changements de direction. Durée comprise entre 45 secondes et une minute. Le support musical est obligatoire. Chaque élève devra assurer le rôle de juge pour au moins trois autres élèves.</p>			