

ORGANISATION / EPREUVE

L'élève choisit un agrès (parallèles ou sol pour les garçons, asymétriques ou sol pour les filles) et présente un enchaînement devant un public (profs + élèves) de 6 éléments minimum.

Les éléments sont classés par niveau de difficulté : C= 0,4 / D= 0,6 / E= 0,8 / F= 1 et par famille (les 4 familles doivent être représentées) :

Sol : occupation de l'espace en Z / 1 série acrobatique de 3 éléments / 1 séquence gymnique dont 2 sauts / un passage au sol.

Barres : Une entrée / Une sortie / Un passage en barre supérieure aux barres asymétriques.



GYMNASTE

Construit pendant le cycle un enchaînement avec des éléments acrobatiques et gymniques et le réalise devant un public.

- S'engager dans la maîtrise d'éléments acrobatiques complexes.
- Lier les éléments et les enchaîner en recherchant l'amplitude et le rythme.

Se préparer et s'échauffer s'entraîner =

- S'échauffer progressivement en fonction de son profil ou de ses problèmes de santé.
- S'entraîner en s'engageant de façon soutenue dans les situations adaptées
- Décider pour soi, des axes de travail prioritaire : projet d'entraînement personnel

GYMNASTIQUE

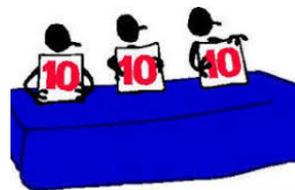


1/ PAREUR, AIDE

- Etre disponible et concentré.
- Conseiller

techniquement

- Faire les bons gestes dans le bon timing
- Maîtriser les techniques de parade



2/ JUGE

- Connaître les critères pour juger

- Porter un jugement juste et précis
- Argumenter



3/ COACH :

- Analyse les points forts et les points faibles,

- Donne des conseils ciblés et constructifs
- Utilise un vocabulaire précis (nomme les éléments et les actions gymniques)



J'AI DEUX CHOIX PERSONNELS A FAIRE :

1/ Je choisis 2 rôles parmi :
Pareur, aide / juge / coach

Je me forme pendant le cycle et je suis évalué dessus.

Je fais le choix au plus tard à la séance 3

2/ Je choisis la répartition des 8 points attribués aux compétences « satellites »

	Se préparer / S'entraîner	2 rôles
Cas n° 1	/ 6 pts	/ 2 pts
Cas n° 2	/ 4 pts	/ 4 pts
Cas n° 3	/ 2 pts	/ 6 pts

Ma note /20 = gymnaste (enchaînement) /12 + s'échauffer, s'entraîner et les 2 rôles /8



Une fois que j'ai fait mes choix, je ne peux pas revenir en arrière

AFL 1 noté sur 12 points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Réaliser et maîtriser des formes corporelles de plus en plus complexes techniquement	Fautes d'exécution sur les 6 difficultés les mieux réalisées représentant les 4 familles. Fautes mineures: - 0,1 pt Fautes moyenne : - 0,3 pt Faute majeure : -0,5 pt Chute : - 1 pt Les fautes d'exécution sur un même élément ne peuvent dépasser un point. Exigence de composition manquante : - 1 pt.			
	5 à 6 fautes majeures	3 à 4 fautes majeures	3 à 4 fautes moyennes	Fautes mineures majoritaires
<i>Coefficient de difficultés</i>	<i>Dominante des difficultés réalisées :</i>	<i>Dominante des difficultés réalisées :</i>	<i>Dominante des difficultés réalisées :</i>	<i>Dominante des difficultés réalisées :</i>
	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D
Barème échelonné sur les 4 degrés / 8 points	←————→ 1,2 1,6 2 2,4	←————→ 2,8 3,2 3,6 4	←————→ 4,5 5 5,5 6	←————→ 6,5 7 7,5 8
Réaliser un enchaînement construit à visée acrobatique / 4 points	Enchaînement marqué par des arrêts	Enchaînement avec rupture dans le rythme	Enchaînement lié, complet mais peu rythmé (pas de temps fort)	Enchaînement lié, complet rythmé et varié.
	1	2	3	4

Repères d'évaluation de l'AFL 2 « Se préparer et s'échauffer, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel. »	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Éléments à évaluer S'échauffer, se préparer...	Échauffement inadapté et incohérent. L'échauffement est superficiel, calqué sur celui des copains.	Échauffement incomplet, partiellement adapté à l'activité et aux ressources de l'élève. Succession des phases cohérente mais insuffisante du point de vue énergétique.	Échauffement standard, progressif et efficace. Échauffement est structuré et organisé en phase, l'engagement est adapté	Échauffement optimisé, personnalisé et spécifique à la gymnastique Échauffement personnalisé en fonction de son profil et/ou de ses problèmes de santé.
S'entraîner pour progresser...	Entraînement inadapté Faible engagement dans les phases de répétition ne pouvant permettre la stabilisation des apprentissages.	Entraînement partiellement adapté Engagement régulier dans les phases de répétition nécessaires à la stabilisation des apprentissages. L'élève a besoin d'être guidé dans son projet d'entraînement.	Entraînement adapté Engagement soutenu dans les différentes situations. L'élève identifie un point fort ou un point faible pour lui-même et choisit des exercices adaptés pour les travailler.	Entraînement optimisé Engagement régulier et soutenu dans les différentes situations. L'élève identifie plusieurs axes de progrès pour lui-même et choisit des exercices adaptés pour les travailler.
Cas n°1 6 points <input type="checkbox"/>	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3 2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points