

# *1<sup>er</sup> temps :*

Présenter la fiche de bilan de compétence  
à l'élève pour faire le point avec lui  
sur ce qu'il maîtrise déjà (**en vert**)  
et sur ce qui lui reste à travailler (**en rouge**)  
pour acquérir l'ensemble de la compétence.

## ***Profil n°1 :***

Cas d'un élève refusant de s'engager  
dans l'activité de peur de témoigner  
de son incompétence

## Compétence attendue, Aérobic

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.

### Thème d'étude 1 : 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)

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"><li>- La synchronisation sur le tempo créer un effet visuel chez le spectateur</li><li>- Connaissance des notions de phrase musicale, de tempo, de bloc.</li><li>- Les figures s'orientent par rapport aux spectateurs</li><li>- L'espace s'utilise de manière optimale</li><li>- Les pas de base s'associent à des codes verbaux</li><li>- Le niveau de coordination acquis doit s'adapter au tempo de la musique</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Compter la musique sur 8 temps avec son doigt puis dans sa tête</li><li>- Battre la mesure avec son doigt</li><li>- Taper des mains sur le tempo (on entend qu'un seul bruit)</li><li>- Marcher sur le tempo de la musique</li><li>- Commencer sur le départ (sur le temps 1)</li><li>- Compter la musique à voix haute</li><li>- Etre synchronisé sur le tempo</li><li>- Pouvoir réaliser une prestation scénique (engagement corporel)</li><li>- Ne pas tourner le dos : conserver un contact visuel avec le public y compris pendant les éléments de difficultés</li><li>- Réaliser les 7 pas de bases dans leurs exigences techniques</li><li>- Choisir un rythme adapté à ses compétences</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Etre concentré sur la musique sans rire ni bavarder</li><li>- Etre souriant</li><li>- Etre à l'écoute de la prestation de ses partenaires pour se recaler en cas d'erreur.</li></ul>

### Thème d'étude 2 : Choisir un ou deux éléments parmi les quatre familles, combinés à des pas de base

SAUT	SAUT	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Antéversion : c'est quand tu sors tes fesses</li><li>- Rétroversion : c'est quand tu rentre ton ventre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- " anté/rétro, saute, saute, saute" (objectif : maintenir la position rétroversée pendant un mouvement dynamique : travail des sauts)</li><li>- Monter les bras tendus aux oreilles pendant le saut, bassin en rétroversion</li><li>- Plier les genoux pour ne pas bouger à la réception</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Répéter l'exercice plusieurs fois en acceptant qu'un camarade régule sa position</li></ul>
FORCE STATIQUE	FORCE STATIQUE	
<ul style="list-style-type: none"><li>- C'est un élément de maintien, il ne faut pas bouger pendant 4 temps musicaux</li><li>- Pour ne pas bouger, il faut équilibrer le poids de son corps sur les deux appuis restant</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A 4 pattes, le poids du corps est bien réparti sur les 4 appuis.</li><li>- Repousser le sol et être grand</li><li>- Tendre un bras et une jambe (en opposition) en restant équilibré</li></ul>	

### Thème d'étude 3 : associés à des mouvements de bras simples

<ul style="list-style-type: none"><li>- Mémoriser les mouvements des jambes pour se concentrer sur les mouvements des bras</li><li>- Associer les mouvements des bras à des codes verbaux puis à des comptes pour coordonner</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Étirer les bras jusqu'au bout des ongles et rechercher l'alignement et la tonicité</li><li>- Regarder devant soi et voir les extrémités de ses mains</li><li>- Conserver les bonnes positions malgré la rapidité gestuelle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se concentrer sur les mouvements de bras</li><li>- Se concentrer sur les mouvements de jambes</li></ul>
--	--	---

### Thème d'étude 4 : Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples

<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître les critères d'évaluation qui sont :<ul style="list-style-type: none"><li>- mémorisation,</li><li>- synchronisation,</li></ul></li><li>- exécution (alignement, amplitude, respect des exigences techniques)</li><li>- Savoir ce qu'est une formation : si les élèves sont alignés ils forment une ligne, s'ils sont les uns derrière les autres ils forment une colonne...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reconnaître les éléments lors des routines</li><li>- Mémorisation : l'élève a-t'il oublié des pas?</li><li>- Synchronisation : l'élève est-il resté en rythme avec le tempo?</li><li>- Exécution : est-ce que ses bras sont tendus, est-ce que ses pas de base sont corrects (les genoux ouverts dans le jumping jack, les genoux à hauteur de hanche dans le knee up, la jambe tendue dans le kick...)?</li><li>- Formation : reconnaître les différentes formations</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tenir le rôle de juge sur des critères simples</li><li>- Se rendre disponible pour la prestation observée.</li><li>- Identifier les formations</li><li>- Etre intègre dans la notation</li><li>- Respecter les autres (ne pas se moquer ou rire)</li></ul>
---	---	--

## *Profil n°2 :*

Cas d'une élève de l'Association Sportive  
peu investie dans le cycle  
car elle ne voit pas ce qu'elle a à apprendre

## Compétence attendue, aérobic

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.

### Thème d'étude 1 : 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)

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"><li>- La synchronisation sur le tempo créer un effet visuel chez le spectateur</li><li>- Connaissance des notions de phrase musicale, de tempo, de bloc.</li><li>- Les figures s'orientent par rapport aux spectateurs</li><li>- L'espace s'utilise de manière optimale</li><li>- Les pas de base s'associent à des codes verbaux</li><li>- Le niveau de coordination acquis doit s'adapter au tempo de la musique</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Compter la musique sur 8 temps avec son doigt puis dans sa tête</li><li>- Battre la mesure avec son doigt</li><li>- Taper des mains sur le tempo (on entend qu'un seul bruit)</li><li>- Marcher sur le tempo de la musique</li><li>- Commencer sur le départ (sur le temps 1)</li><li>- Compter la musique à voix haute</li><li>- Etre synchronisé sur le tempo</li><li>- Pouvoir réaliser une prestation scénique (engagement corporel)</li><li>- Conserver un contact visuel avec le public y compris pendant les éléments de difficultés (Ne pas tourner le dos)</li><li>- Réaliser les 7 pas de bases dans leurs exigences techniques</li><li>- Choisir un rythme adapté à ses compétences</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Etre concentré sur la musique sans rire ni bavarder</li><li>- Etre souriant</li><li>- Etre à l'écoute de la prestation de ses partenaires pour se recaler en cas d'erreur.</li></ul>

### Thème d'étude 2 : Choisir un ou deux éléments parmi les quatre familles, combinés à des pas de base

SAUT	SAUT	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Antéversion : c'est quand tu sors tes fesses</li><li>- Rétroversion : c'est quand tu rentre ton ventre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- " anté/rétro, saute, saute"</li><li>(objectif : maintenir la position rétroversée pendant un mouvement dynamique : travail des sauts)</li><li>- Monter les bras tendus aux oreilles pendant le saut, bassin en rétroversion</li><li>- Plier les genoux pour ne pas bouger à la réception</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Répéter l'exercice plusieurs fois en acceptant qu'un camarade régule ma position</li></ul>
FORCE STATIQUE	FORCE STATIQUE	
<ul style="list-style-type: none"><li>- C'est un élément de maintien, il ne faut pas bouger pendant 4 temps musicaux</li><li>- Pour ne pas bouger, il faut équilibrer le poids de son corps sur les deux appuis restant</li><li>- Connaître les 7 pas de base</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A 4 pattes, le poids du corps est bien répartis sur les 4 appuis.</li><li>- Repousser le sol pour être grand</li><li>-Tendre un bras et une jambe (en opposition) en restant équilibré</li></ul>	

### Thème d'étude 3 : associés à des mouvements de bras simples

<ul style="list-style-type: none"><li>- Mémoriser les mouvements des jambes pour se concentrer sur les mouvements des bras</li><li>- Associer les mouvements des bras à des codes verbaux puis à des comptes pour coordonner</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Étirer les bras jusqu'au bout des ongles et rechercher l'alignement et la tonicité</li><li>- Regarder devant soi et voir les extrémités de ses mains</li><li>- Conserver les bonnes positions malgré la rapidité gestuelle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se concentrer sur les mouvements de bras</li><li>- Se concentrer sur les mouvements de jambes</li></ul>
--	--	---

### Thème d'étude 4 : Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples

<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître les critères d'évaluation qui sont : mémorisation,</li><li>- synchronisation,</li><li>- exécution (alignement, amplitude, respect des exigences techniques)</li><li>- Savoir ce qu'est une formation : si les élèves sont alignés ils forment une ligne, s'ils sont les uns derrière les autres ils forment une colonne...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reconnaître les éléments lors des routines</li><li>- Mémorisation : l'élève a-t'il oublié des pas?</li><li>- Synchronisation : l'élève est-il resté en rythme avec le tempo?</li><li>- Exécution : est-ce que ses bras sont tendus, est-ce que ses pas de base sont corrects (les genoux ouverts dans le jumping jack, le genoux à hauteur de hanche dans le knee up, la jambe tendue dans le kick...)?</li><li>- Formation : reconnaître les différentes formations</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Tenir le rôle de juge sur des critères simples</li><li>- Se rendre disponible pour la prestation observée.</li><li>- Identifier les formations</li><li>- Etre intègre dans la notation</li><li>- Respecter les autres (ne pas se moquer ou rire)</li></ul>
--	--	---

# *2<sup>nd</sup> temps :*

En partant de ce bilan de compétence axé sur la valorisation des acquis, il est alors possible pour progresser d'identifier les éléments prioritaires à travailler en fonction du thème d'étude choisi.

***L'élève en difficulté***  
***sur le***  
***thème d'étude 1 :***

*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)*

## Profil n°1, thème d'étude 1

### • **Passer d'un élève qui sait repérer un tempo ...**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître les notions de phrase musicale, de tempo, de bloc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Battre la mesure avec son doigt</li><li>• Taper des mains sur le tempo (on entend qu'un seul bruit)</li><li>• Marcher sur le tempo de la musique</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etre à l'écoute de la musique</li></ul>

### • **À un élève qui sait synchroniser ses actions sur ce tempo**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître ses limites (ne pas choisir une musique trop rapide si on ne peut pas la suivre)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Commencer sur le départ (le temps 1)</li><li>• Etre synchronisé sur le tempo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etre concentré sur la musique sans rire ni bavarder</li></ul>

***L'élève en difficulté***  
***sur le***  
***thème d'étude 4 :***

*Observer et apprécier les prestations  
à partir de critères simples*

## Profil n°1, Thème d'étude 4

### • **Passer d'un élève qui connaît les critères simples...**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître les critères d'évaluation relatifs à :<ul style="list-style-type: none"><li>- La mémorisation,</li><li>- La synchronisation</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconnaître les éléments lors des routines :<ul style="list-style-type: none"><li>-Mémorisation : l'élève a-t'il oublié des pas ?</li><li>• Formation : reconnaître les différentes formations</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se rendre disponible pour la prestation observée.</li></ul>

### • **...à un élève qui sait apprécier une prestation chorégraphique à partir de repères plus précis**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître les critères d'évaluation relatifs à :<ul style="list-style-type: none"><li>-L'exécution (alignement, amplitude, respect des exigences techniques)</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconnaître les éléments lors des routines :<ul style="list-style-type: none"><li>-Synchronisation : l'élève est-il resté en rythme avec le tempo ?</li><li>-Exécution : est-ce que ses bras sont tendus, est-ce que ses pas de base sont corrects ?</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etre intègre dans la notation</li><li>• Respecter les autres (ne pas se moquer ou rire)</li><li>• Tenir le rôle de juge</li></ul>

***L'élève de l'AS***  
***sur le***  
***thème d'étude 1 :***

*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)*

## *Profil n°2, Thème d'étude 1*

### **• *Passer d'une élève qui sait (re)produire une chorégraphie collective...***

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir que la synchronisation sur le tempo créer un effet visuel chez le spectateur</li><li>• Associer les pas de base à des codes verbaux</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marcher sur le tempo de la musique</li><li>• Commencer sur le départ (le temps 1)</li><li>• Etre synchronisé sur le tempo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etre concentré sur la musique sans rire ni bavarder</li></ul>

### **• *... à une élève qui sait capter l'attention du public lors d'une prestation scénique***

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"><li>• L'orientation des figures par rapport aux spectateurs</li><li>• L'utilisation optimale de l'espace</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conserver un contact visuel avec le public y compris pendant les éléments de difficultés (Ne pas tourner le dos)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etre souriant</li><li>• Etre à l'écoute de la prestation de ses partenaires pour se recaler en cas d'erreur.</li></ul>

# Conclusion

- La mise en place d'un bilan de compétence par et pour l'élève, s'avère être un outil intéressant en vue de l'acquisition progressive des compétences attendues. En effet, en partant du « déjà-là » de l'élève, l'enseignant est en mesure d'identifier les connaissances, capacités et attitudes à développer prioritairement, et ce, pour chaque APSA et sur l'ensemble de la scolarité.
- Dès lors, il devient envisageable de confier progressivement ce dispositif aux élèves au cours de leur cursus scolaire. Cette démarche de dévolution est susceptible d'engager personnellement l'élève dans la responsabilisation de ses apprentissages, élément incontournable dans la régulation de la connaissance et de l'estime de soi.