

Compétences et modalités d'évaluations en danses à deux

	NOM : Prénom :	Niveau d'acquisition	NON ACQUIS	EN COURS D'ACQUISITION	AQUIS	SOLIDE DANS TOUS LES CONTEXTES
DOMAINES DE COMPÉTENCES	MOTRICES : - Maîtrise des fondamentaux techniques en vue d'être efficace Test avec l'enseignante	Bases des pas	0	0,8	1,6	2,4
		Techniques pour Guider Ou suivre	0	0,8	1,6	2,4
		Coordination intra-train et inter-train, cadre, tonicité	0	0,8	1,6	2,4
		Concentration, confiance en soi, écoute	0	0,8	1,6	2,4
		Coordination des ressources motrices sur la musique	0	0,8	1,6	2,4
						/ 12 points
	RELATIONNELLES et SOCIALES En continue en cours et sur le projet	Attitudes : aide, respect, coopération	0	0,75	1,5	2
						/ 2 points
	PERSONNELLES : -Faire preuve d'innovation et de créativité Vidéo entre 1min et 1min 30	Création avec sa ou son partenaire, participation chorégraphique	0	1	2	3
						/ 3 points
METHODOLOGIQUES - Gestion du projet - Prise de décision Même Vidéo entre 1 min et 1min30	Planifier sa pratique Exploiter les feedbacks Réguler et assurer le suivi d'un projet en duo	0	1	2	3	
					/ 3 points	
					TOTAL	/20

DOMAINES DE COMPETENCES MOTRICES :

1^{ère} Compétences visées :

- **Maîtrise des fondamentaux techniques en vue d'être efficace :**

Compétences développées par la pratique des danses à deux :

1 Maîtriser les fondamentaux techniques de l'activité : **bases des pas** en vue de pouvoir danser à deux dans n'importe quelle circonstance, sur de la musique spécifique à chaque danse.

2 S'adapter aux conditions de communication en danse à deux : **guider ou.... suivre**

3 Mobiliser et développer des qualités physiques spécifiques à l'activité rock : **coordination intra-train et inter-train, cadre, tonicité**

4 Mobiliser des ressources psychologiques au service de l'action : **concentration, confiance en soi** pour leader et **écoute** de l'autre pour suivre.

5 Mobiliser un maximum de ressources cognitives, kinesthésiques, proprioceptives pour réaliser la danse rock n'roll, à la fin du volume horaire de sa composante : **coordination des ressources sur la musique**

DOMAINES DE COMPETENCES PERSONNELLES :

2^{ème} Compétences visées :

- Contrôle de soi : stress, émotions

- **Faire preuve d'innovation et de créativité**

Compétences développées par la pratique des danses à deux :

6 Gérer ses émotions et son stress en situation de duo : espace personnel proche

7 Connaître ses points forts et ses points faibles pour les réguler et s'améliorer dans le système couple : rythme, coordination...

8 S'engager dans un processus de **création avec sa ou son partenaire sur un collectif chorégraphique**

9 Oser sortir de sa zone de confort d'entente avec son ou sa partenaire pour évoluer vers une adaptation à un maximum de cavalier ou cavalière.

DOMAINES DE COMPETENCES RELATIONNELLES ET SOCIALES

3^{ème} Compétences visées :

- Travailler en duo, **coopération**: écouter (la musique ensemble, le corps de sa ou son partenaire), communiquer sans verbal ou avec du verbal si défaillance non verbale.
- **Aider** ses pairs : leaders ou followers en difficultés (transmission de la formation)
- Adopter une démarche « écocitoyenne » : **respect** des autres (de son intimité), de soi (de sa bulle) , de l'environnement (ex : chaussette pour respecter le parquet de la salle)

Compétences développées par la pratique des danses à deux :

- 10 Maitriser les **attitudes** permettant d'assurer l'intégrité de l'autre
- 11 Agir dans le **respect** de soi, des autres, de l'environnement
- 12 Faire preuve d'empathie, d'altruisme et de leadership, ponctuellement former ses pairs en les **aidants** pour relayer des informations incomprises.
- 13 Adapter sa communication non verbale à son leader ou à son follower et si besoin verbale

DOMAINES DE COMPETENCES METHODOLOGIQUES

4^{ème} Compétences visées :

- **Gestion du projet** de monter une chorégraphie : objectif, planification, choix, suivi, régulation
- **Prise de décision** (musique, espace, temps, énergie...) et adaptation : ressources à choisir et à mobiliser, feed-back modification sur 5 séances.

Compétences développées par la pratique des danses à deux :

- 14 S'investir dans un projet d'apprentissage (rechercher des informations utiles, développer des ressources)
- 15 **Planifier sa pratique** en vue d'atteindre des objectifs réalistes (réutiliser les ressources le plus originalement possible en conservant les techniques de base)
- 16 **Exploiter les feedbacks pour réguler** sa pratique et ses décisions
- 17 **Réguler et assurer le suivi d'un projet en duo**

