

	CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES	
Un bon usage de soi bio-informationnel	Adopter, maintenir des postures corporelles et les réguler essentiellement à l'aide des repères internes (appropriation des espaces : avant, arrière).	Connaissance de repères sur soi : - les repères pour se renverser (corps aligné et gainé, appuis actifs, regard main) ; - les repères pour tourner : corps groupé (menton-poitrine, regard sur nombril, dos rond) et pour arrêter de tourner (dégrouper en éloignant les jambes du buste) ; - les repères pour tourner longitudinalement (corps aligné et gainé, regard devant). Prendre des repères visuels vers l'avant et sur les mains.	Être attentif (à l'écoute) aux repères sur soi révélateurs d'une position du corps (équilibre, sensations musculaires) et la réguler. Se centrer sur les informations proprioceptives et kinesthésiques (verticalité, bassin placé, tenue de jambes).	CMS4
	Mettre en relation des effets ressentis avec la difficulté de la figure à réaliser (exemple : la difficulté de l'action et la durée de l'action).	Les difficultés de la motricité spécifique liées aux différentes figures ainsi que la particularité des éléments environnementaux de nature bio-informationnelle (nature de l'espace, temps imparti, vitesse, direction des déplacements, structure du champ (agrès), notion d'incertitude événementielle).		CMS1 CMS3 CMS4
	Doser son énergie, son tonus musculaire, gérer son effort et mémoriser sa prestation à l'aide d'une identification des moments forts (intensité, difficultés...).	Principe de gestion de son potentiel.		CMS1 CMS4
	Choisir des éléments gymniques adaptés à ses ressources les plus difficiles possibles mais maîtrisés.			
	Mettre en jeu des processus visuels, tactiles et kinesthésiques pour rechercher l'équilibration dans les figures (repères extéroceptifs et proprioceptifs).	Principes d'efficacité : usage des sensations tactiles, kinesthésiques, essentielles pour anticiper l'action (traitement permanent des informations).		CMS4

PRINCIPES

LE BON USAGE DE SOI BIO-INFORMATIONNEL

Sensoriel

Se connaître pour faire un bon usage de soi à travers l'acquisition de repères sur soi : tonus musculaire, laxité articulaire, gestion des timings, fréquence cardiaque, rythme respiratoire...

Identifier et utiliser le ressenti corporel lors de l'activité comme un moyen de réguler son engagement et ainsi de prévenir des risques.