LPO Bertene JUMINER	Bac GT	CA1 REFERENTIEL : Pentabond

AFL 1
« S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision ».

Principes d'élaboration de l'épreuve :
Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Chaque candidat(e) réalise 6 essais au maximum. Mesure des sauts: depuis la limite d'appel choisie par l'élève jusqu'à la marque dans la zone de réception autorisée. Plusieurs «planches» (ou distances comprises entre la limite d'appel et la zone de réception) sont aménagées. Cas de nullité :lorsque le 1er bond n'est pas un cloche-pied. Quand le sauteur prend son premier appel au-delà de la limite d'appel et/ou quand il ne retombe pas dans le sable à l'intérieur la zone de réception (qui commence un mètre au delà du bord du sautoir ou début du sable) Le candidat est évalué sur son niveau de performance (performance maximale atteinte sur l'ensemble des sauts) en lien avec son efficacité technique (régularité des bonds, qualité des appuis, rythme et vitesse d'exécution).L'AFL1 s'évalue le jour de l'épreuve. Les AFL 2 et 3 sont évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve.
L'AFL1 s'évalue le jour de l'épreuve. Les AFL 2 et 3 sont évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve.

Eléments à évaluer (12pts)		Degré 1						Degré 2						SN	Degré 3						Degré 4					
La performance maximale	Performance Fille	5,00	5,50	6,13	6,87	7,00	7,42	7,83	8,22	8,62	9,00	9,39	9,76	10,14	10,49	10,86	11,20	11,55	11,88	12,22	12,54	12,87	13,17	13,50	13,80	14,11
	Barème	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
	Performance Garçon	6,50	7,00	7,42	8,00	8,50	9,05	9,55	10,07	10,57	11,06	11,56	12,05	12,53	13,00	13,47	13,93	14,39	14,85	15,28	15,73	16,15	16,58	17,00	17,41	17,83
Note sur 12 pts		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12

L'efficacité technique	Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives							Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives						Une vitesse utile contrôlée, qui sert la coordination des Actions Propulsives							Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives					
	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
L'indice technique chiffré révèle une :	Bonds irréguliers Appuis prolongés La vitesse est lente depuis la course d'élan jusqu'à la fin du saut							Bonds irréguliers Appuis prolongés La vitesse décroît						Enchainement de bonds. Rythme régulier Appuis réactifs Rebonds effectifs							Ensemble des bonds équilibrés Rythme régulier Appuis dynamiques Maintien d'une vitesse optimale					

AFL2 et AFL3 à évaluer au fil de la séquence, éventuellement **le jour de l'épreuve (8 pts à répartir par l'élève)**

La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Trois choix sont possibles: 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après son début.

AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Entraînement inadapté • Performances stables sur 1/4 des tentatives. • Choix, analyses et régulations inexistants. • Préparation et récupération aléatoires. • Élève isolé.	***Entraînement partiellement adapté*** • Performances stables sur 1/3 des tentatives. • Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. • Préparation et récupération stéréotypées. • Élève suiveur.	***Entraînement adapté*** • Performances stables sur 2/3 des tentatives. • Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. • Préparation et récupération adaptées à l'effort. • Élève acteur.	***Entraînement optimisé*** • Performances stables sur 3/4 des tentatives. • Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. • Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. • Élève moteur/leader.

AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Mesureur : Ne mesure pas	Mesureur : Mesure peu et/ou mal	Mesureur : Mesure bien sous la surveillance de l'enseignant	Mesureur : Mesure bien en autonomie
Juge-arbitre : Ne juge pas	Juge-arbitre : Juge peu et/ou mal	Juge-arbitre : Juge bien seulement si l'enseignant lui demande	Juge-arbitre : Juge bien en autonomie
Observateur : N'arrive pas à être concentré et n'arrive pas remplir la fiche d'observation	Observateur : Arrive à relever certains éléments demandés sur la fiche d'observation. Les informations basiques sont répertoriées	Observateur : Arrive à rester concentré et à bien intégrer les données à observer	Observateur : Arrive à rester concentré, à bien intégrer les données à observer , et à faire un retour en direct au sauteur.