



LPO Touchard – Washington
Le Mans RNE : 0720033v

TERMINALE

Champ d'Apprentissage 1: Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée

Sauts, courses, lancers.

PENTABOND

AFL1
/12

Barème:
8 pts sur la performance : moyenne du meilleur saut avec élan libre et élan réduit (3 foulées max.)
 3 sauts à élan réduit, 3 sauts à élan libre.
 Note en croisant avec l'efficacité technique.

Repères d'évaluation : S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.
 Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds sachant que le premier est un cloche-pied.
 Il s'agit de faire la plus grande distance possible avec ses 5 bonds.

Eléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4									
(élément1)	Filles	6,5	6,8	7,2	7,6	8	8,35	8,7	9,05	9,4	9,75	10,1	10,4	10,75	11,1	11,45	11,9	12,25	12,6	13						
Performance maximale	Note/8	0,4	0,8	1,2	1,6	2	2,4	2,8	3,2	3,6	4	4,4	4,8	5,2	5,6	6	6,6	7	7,6	8						
8 pts	Garçons	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,4	12,8	13,2	13,6	14	14,6	15	15,6	16						
NOTE AFL1		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
(élément2) L'efficacité technique : L'indice technique chiffré révèle une : bonne connaissance de soi et rend compte du travail fourni.		0 à 0,5		1		1,5		2		2,5		3		3,5		4										
	Bond - coordination	Pas de différence en course et bonds (qui restent une course)		Amplitude des bonds irrégulière Actions propulsives peu coordonnées		Amplitude moyenne Coordination bras jambes incertaine		Amplitude moyenne, coordination bras jambes effective (alternance BD/JG – BG/JD...)		+ Bonds réguliers		+ Bonds amples et réguliers, corps gainé		+ bassin fixe, Segment dans l'axe du déplacement		+ Bonds rythmés utilisation optimale des segments libres (amplitude des bras, genou fixe et haut...)										
	Appuis	Écrasé et prolongé au sol					Pied à plat au sol					Pied solide, appui réactif permet de rebondir					Pied dynamique, plante de pied									
Elan	La vitesse décroît					Vitesse créée, transmission non systématique.					Vitesse conservée et transmise au saut					Vitesse optimale et élan efficace										

AFL2 S'entraîner individuellement et collectivement pour réaliser une performance		Entre 2, 4 et 6 (et AFL2 + AFL3 = 8)		A annoncer en début d'épreuve et de cycle sans possibilité de changer	Repères d'évaluation : S'échauffer, s'entraîner, s'entraîner individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. Je m'adapte pour progresser.
	Degré 1 : Elève désintéressé	Degré 2 : Elève suiveur	Degré 3 : Elève acteur	Degré 4 : Elève autonome	
Se préparer (échauffement)	Echauffement quasi inexistant ou aléatoire.	Échauffement incomplet et trop rapide Reproduit un échauffement « dicté ».	S'échauffe en s'appliquant dans les différentes phases (courses / gammes / articulations) bien réalisé et adapté à l'effort.	S'échauffe seul en respectant les différentes phases (courses / gammes / articulations) ou mène un échauffement pour un petit groupe.	
S'entraîner (engagement moteur)	Ne réalise pas l'ensemble des sauts. Performances stables sur ¼ des tentatives.	Réalise peu de sauts et pas toujours de manière efficace. Performances stables sur 1/3 des tentatives.	Réalise un nombre suffisant de sauts de manière régulière. Performances stables sur 2/3 des tentatives.	Gère ses sauts de manière régulière, active et efficace. Performances stables sur 3/4 des tentatives.	
S'adapter (progression)	Choix, analyses et régulations inexistantes : ne se base pas sur ses réalisations antérieures pour agir.	Ne fait pas toujours évoluer ses actions de manière pertinente par rapport à ses observations sur les réalisations antérieures.	Les transformations sont meilleures et adaptées en rapport avec les observations des réalisations antérieures et des objectifs à atteindre.	Les transformations sont adaptées et optimales en rapport avec les observations et les ressentis des réalisations antérieures et des objectifs à atteindre.	
	0 à 0,5 ou 0 à 1 ou 0 à 1,5	0,5 à 1 ou 1 à 2 ou 1,5 à 3	1 à 1,5 ou 2 à 3 ou 3 à 4	1,5 à 2 ou 3 à 4 ou 4 à 6	

L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve et ne peut être plus être modifiée.
(Choix entre 2-6, 4-4 ou 6-2).

AFL3 Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif, solidaire.		Entre 2, 4 et 6 (et AFL2 + AFL3 = 8)		Choix possibles : le rôle (mesureur, « valideur » de planche, etc), les partenaires (d'entraînement et/ou d'épreuve).		Repères d'évaluation : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire	
	Degré 1: Passif	Degré 2: Attentiste	Degré 3: Investi		Degré 4: Responsable		
S'impliquer dans l'activité	Peu de participation et/ou dérange le groupe	Participe au travail s'il est sollicité	Coopère avec un ou plusieurs partenaires avec bonne volonté.		+ peut diriger le travail du binôme ou du groupe.		
Assumer des rôles : observateur	Connaît partiellement le règlement et l'applique mal. - l'observation est inexistante à partielle.	Connaît le règlement et l'applique -Règles de sécurité. - Validité d'un saut - prise de mesure. - parfois en difficulté pour faire respecter le règlement	Connaît le règlement, l'applique. - validité du saut. - mesure - qualité de l'élan. - pertinence / repère d'élan, planche choisie.		Idem degré 3 et fait respecter le règlement dans son rôle.		
Assumer des rôles : partenaire d'entraînement	- Le retour d'information au partenaire est aléatoire ou à la demande de la personne concernée. -Pas ou peu attentif à son binôme,	-Le retour d'information reste insuffisant - Plus attentif à son binôme	Les informations sont prélevées et transmises - Attentif à son binôme et aux autres		Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises + conseils sur d'éventuelles améliorations à mener - Attentif à son binôme et au autres.		
	0 à 0,5 ou 0 à 1 ou 0 à 1,5	0,5 à 1 ou 1 à 2 ou 1,5 à 3	1 à 1,5 ou 2 à 3 ou 3 à 4		1,5 à 2 ou 3 à 4 ou 4 à 6		