

## Champ d'apprentissage n° 1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée » APSA : pentabonds

### Principe d'élaboration de l'épreuve du champ

Le candidat doit réaliser 6 sauts maximum en pentabonds (le pentabonds est un enchaînement de 5 bonds dont le premier est obligatoirement un cloche-pied), L'élève choisira la répartition de ses essais entre saut sans élan et saut avec élan. (Par exemple : 2 sans élan et 4 avec élan), au minimum 1 saut pour chaque épreuve (élan ou sans élan).

En début d'épreuve, il doit préciser ses 2 planches d'appel (sans élan et avec élan complet) parmi les planches aménagées pour l'épreuve et connues à l'avance. Un saut sera considéré comme nul si le premier bond n'est pas un cloche-pied, si le saut est mordu ou si le sauteur ne retombe pas dans la zone de réception (qui commence un mètre au-delà du bord du sautoir)

L'évaluation de l'**AFL1** sera faite le jour de l'épreuve sur 12 points

La performance maximale prend en compte le croisement entre :

- sa meilleure performance sans élan.
- sa meilleure performance avec élan complet.

L'indice technique est calculé à partir de l'écart entre ces deux performances.

La note de l'**AFL1** est donnée en croisant la performance maximale et le taux de l'indice technique.

L'évaluation des **AFL2 et 3** se fera au fil de l'eau à partir de la 4ème séance et jusqu'à la fin du cycle (y compris le jour de l'épreuve).

En début de cette 4ème séance, l'élève choisira sa répartition des points entre les AFL 2 et 3 (2/6, 4/4 ou 6/2).

L'évaluation, au titre de l'**AFL2**, se fera en lien avec un carnet d'entraînement qui retracera le volume d'entraînement, l'analyse et la préparation à l'épreuve, qui sera visé par l'enseignant à chaque séance. La qualité de l'échauffement et son maintien durant l'épreuve seront évalués. Les candidats seront regroupés par binôme pour les phases d'observation.

L'évaluation sera, au titre de l'**AFL3**, observée au niveau des rôles tenus. Le candidat devra montrer sa capacité à tenir le rôle de coach et au choix un autre rôle (organisateur, juges).

**Repères d'évaluation de l'AFL1** « 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. »

*Le tableau donne la note sur 12 points par le croisement entre le repère total et l'indice efficacité technique.*

		Degré 1				Degré 2				Degré 3				Degré 4												
<b>Performance maximale</b> (en mètre)	Sans élan fille	4,2	4,85	5,5	6,05	6,55	7,05	7,55	8,05	8,55	9,05	9,55	10,05	10,5	10,9	11,3	11,7									
	Repère sans élan																									
	Sans élan garçon	6,2	6,8	7,4	8	8,6	9,2	9,8	10,4	11	11,6	12,2	12,8	13,4	14	14,6	15,2									
	Repère total																									
	Avec élan fille	6	6,65	7,3	7,85	8,35	8,85	9,35	9,85	10,35	10,85	11,35	11,85	12,3	12,7	13,1	13,5									
	Repère élan																									
	Avec élan garçon	8	8,6	9,2	9,8	10,4	11	11,6	12,2	12,8	13,4	14	14,6	15,2	15,8	16,4	17									
<b>AFL 1 : 12 points</b>		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
<b>Efficacité technique</b>		L'élève crée peu de vitesse et la conserve peu ou pas				L'élève crée de la vitesse et la conserve peu				L'élève crée sa vitesse utile et la conserve				L'élève crée et conserve sa vitesse maximale utile												
<b>l'indice technique</b> →		0	20	40	60	75	90	105	120	130	140	150	160	165	170	175	180									
<b>(Écart (en cm) entre la performance avec élan et celle sans élan)</b>		Course d'élan ralentie et pas précise, écrasement après le cloche-pied.				Course d'élan peu rapide mais sans ralentissement, peu précise.  Vitesse qui décroît et bonds irréguliers.				Course d'élan accélérée et assez précise.  Bonds équilibrés et vitesse maintenue.				Course d'élan précise, accélérée et à vitesse optimale.  Bonds équilibrés, maintien de la vitesse.  Appuis dynamiques.												

**Repères d'évaluation de l'AFL2** « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »

Les élèves sont situés dans chaque degré et chaque élément. Les points sont en regard de cette position avec l'indicateur de choix de l'élève. (2, 4 ou 6)

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>Échauffement</b>			
Échauffement très sommaire, ne respecte pas les différentes phases.  Ne se maintient pas ou ne se ré-échauffe pas pour les autres essais	Respecte les différentes phases de l'échauffement mais sans lien spécifique avec l'activité. Peu d'exercices pour se maintenir apte à un effort.	Échauffement spécifique à l'activité mais sans tenir compte du moment de son premier essai. Des exercices sont réalisés pour rester prêt pour les autres essais.	Échauffement spécifique optimisé dans le temps pour être prêt au moment précis de son premier essai. Se maintien prêt et s'adapte suivant les aléas.
<b>Entraînement</b>			
Carnet mal rempli.  Ne fait pas ou pas complètement la séance.  Observations manquantes.  Pas de régulation au sein du groupe.	Carnet rempli.  La séance est respectée.  L'analyse et la régulation au sein du groupe restent simplistes.	Carnet rempli précisément.  Séance respectée et adaptée suivant ses ressources.  L'analyse et la régulation au sein du groupe cohérentes.	Carnet rempli précis et pertinent.  Séance respectée et adaptée suivant ses ressources et celles de son binôme.  L'analyse et la régulation au sein du groupe précises.

0 pt	0.5 pt	0.75 pt	1 pt	1.25 pts	1.5 pts	1.75 Pts	2 pts				
0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts				
0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts	4,5 pts	5 pts	5,5 pts	6 pts

