

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 | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------|---|------|-----|------|--|------|------|------|---|-------|-------|-------|--|------|------|------|---|-----|---|-----|----|------|----|------|----|
| Performance maximale (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 | | | | | | | | | |
| AFL 1 : 12 points | | 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 |
| Efficacité technique | | 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 | | | | | | | | | | | | |
| l'indice technique → | | 0 | 20 | 40 | 60 | 75 | 90 | 105 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | | | | | | | | | |
| (Écart (en cm) entre la performance avec élan et celle sans élan) | | 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 |
|--|--|--|---|
| Échauffement | | | |
| 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. |
| Entraînement | | | |
| 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 |

Repères d'évaluation de l'AFL3 « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »

Chaque élève est jugé en rôle de coach (obligatoire) et au choix d'un des 3 autres. Les points sont le croisement des 2 positions (A, B ou C) avec l'indicateur du choix de l'élève

| Degré 1 | | | Degré 2 | | | Degré 3 | | | Degré 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|--|---|---|--|---|---|----------|--|--|---------|--|--|----------|--|--|-------|--|--|---------|--|--|-------|--|--|---------|--|--|-------|--|--|
| A | B | C | A | B | C | A | B | C | A | B | C | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Coach : Recueille des données aléatoires voire erronées. Peu ou pas de conseils et uniquement sur la validité du saut.</p> | | | <p>Coach : Relève les données correctement mais conseille que sur la validité du saut et sur la course d'élan mais rarement sur le saut.</p> | | | <p>Coach : Recueille les données de façon précise. Donne des conseils techniques un peu vagues ou partiellement corrects mais sur l'ensemble du saut (validité, course d'élan, équilibre du saut).</p> | | | <p>Coach : Recueille des données précises. Analyse et donne des conseils précis et pertinents sur l'ensemble du saut (validité, course d'élan, équilibre du saut).</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| <p>Organisateur : N'installe pas ou mal le matériel. Laisse les groupes fonctionner comme ils veulent</p> | | | <p>Organisateur : Installe le matériel correctement. Dirige les groupes mais de façon pas toujours adaptée.</p> | | | <p>Organisateur : Organise bien les lieux. Positionne les groupes mais régule mal dans le temps.</p> | | | <p>Organisateur : Organise les lieux, met en place les différents groupes et veille au bon fonctionnement en recadrant ou adaptant.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A | B | C | A | B | C | A | B | C | A | B | C | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Juge de planche Connaît mal le règlement sur le mordu. Manque d'attention, ne se repositionne pas en fonction de la planche du sauteur. Lecture du décimètre erronée. Juge de réception Connaît mal le règlement de l'épreuve. Ne voit pas la conformité du saut. Choix du point de mesure non cohérent. Ratissage non systématique</p> | | | <p>Juge de planche Connaît le règlement mais jugement des fois erroné par manque de concentration ou mauvais placement. Lecture correcte mais lente du décimètre. Juge de réception Connaît le règlement mais jugement des fois erroné par manque de concentration. Choix du point de mesure peu précis. Ratissage grossier.</p> | | | <p>Juge de planche Connaît le règlement. Reste concentré. Se place au bon endroit. Lecture rapide du décimètre. Juge de réception Connaît le règlement. Reste concentré. Repère les actions invalidant le saut. Choix du point de mesure précis. Ratisse pour avoir une surface sans marque.</p> | | | <p>Juge de planche Connaît le règlement. Reste concentré. Se place au bon endroit. Lecture rapide et précise du décimètre et annonce à voix haute Juge de réception Connaît le règlement. Toujours concentré, placé au bon endroit et vigilant à la sécurité des sauteurs. Repère systématiquement les actions invalidant le saut. Choix du point de mesure précis. Ratisse pour avoir une surface sans marque et bien plane</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |