

Saut en pentabond CAP/BEP

| Compétence attendue | | Principes d'élaboration de l'épreuve | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|----------|-----------------------|------------------------|---|----------|-----------------------|------------------------|---|----------|-----------------------|------------------------|
| <p>Niveau 3 Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort et réaliser une suite de bonds valides (cloche-pied suivi de quatre foulées bondissantes) et sécurisés en utilisant des actions propulsives successives.</p> | | <p>Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Cinq essais sont autorisés. La moyenne des 2 meilleurs sauts (S1 et S2) compte pour 75% de la note. L'échauffement (compétence méthodologique : s'engager lucidement dans la pratique) et la récupération (Compétence méthodologique : apprécier les effets de l'activité) comptent pour 25%. Cas de nullité :</p> <p>1) lorsque le 1^{er} bond n'est pas un cloche-pied</p> <p>2) 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).</p> <p>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.</p> | | | | | | | | | | | |
| Points à affecter | Éléments à évaluer | Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts) | | | | Compétence de niveau 3 acquise (de 10 à 20 pts) | | | | | | | |
| 15 points | <p>Moyenne de S1 et S2 (barèmes distincts pour les garçons et les filles) Exemple : Un garçon réalise 13 puis 14 m, la moyenne est 13.50. Note /20 = 14 ou note /15 = 10.5</p> | Note /20 | Note /15 | Distances en m Filles | Distances en m Garçons | Note /20 | Note /15 | Distances en m Filles | Distances en m Garçons | Note /20 | Note /15 | Distances en m Filles | Distances en m Garçons |
| | | 01 | 0.75 | 5.80 | 7.00 | 10 | 7.5 | 8.80 | 11.50 | 16 | 12 | 11.00 | 14.10 |
| | | 02 | 1.5 | 6.20 | 7.50 | 11 | 8.25 | 9.10 | 11.90 | 17 | 12.75 | 11.40 | 14.60 |
| | | 03 | 2.25 | 6.60 | 8.00 | 12 | 9 | 9.40 | 12.30 | 18 | 13.5 | 11.80 | 15.10 |
| | | 04 | 3 | 7.00 | 8.50 | 13 | 9.75 | 9.80 | 12.70 | 19 | 14.25 | 12.20 | 15.60 |
| | | 05 | 3.75 | 7.30 | 9.00 | 14 | 10.5 | 10.20 | 13.10 | 20 | 15 | 12.60 | 16.30 |
| | | 06 | 4.5 | 7.60 | 9.50 | 15 | 11.25 | 10.60 | 13.60 | | | | |
| | | 07 | 5.25 | 7.90 | 10.00 | | | | | | | | |
| | | 08 | 6 | 8.20 | 10.50 | | | | | | | | |
| | | 09 | 6.75 | 8.50 | 11.00 | | | | | | | | |
| 05 points | Échauffement et récupération | <p>Entre 0 et 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche). Mobilisations articulaires incomplètes. | | | | <p>Entre 2.5 et 3.5</p> <ul style="list-style-type: none"> Mise en train progressive. Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. Récupération active immédiatement après l'effort (marche). | | | | <p>Entre 4 et 5</p> <ul style="list-style-type: none"> Mise en train progressive et continue intégrant des courses d'élan. Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. Récupération active immédiatement après l'effort. Étirements en fin de séance. | | | |

Exemples

| | |
|--|---|
| <p>Candidat garçon :</p> <p>Il saute à : 11.30 m, 11.05 m, 12.10 m, x et 12.55 m</p> <p>Moyenne de S1 et S2 (12.55 m et 12.10 m) = 12.33</p> <p>Échauffement et gestion de la sécurité :</p> | <p>9 /15</p> <p>3 /5</p> <p>Note 12 /20</p> |
|--|---|

| | |
|--|--|
| <p>Candidate fille :</p> <p>Elle saute à : 10 m, 11.05 m, 10.50 m, x, et 12.15 m</p> <p>Moyenne de S1 et S2 (12.15 m et 11.05) = 11.60</p> <p>Échauffement et gestion de la sécurité :</p> | <p>12,75 /15</p> <p>3 /5</p> <p>Note 15.75 /20</p> |
|--|--|