Annexe

CAP BEP : SAUT EN PENTABOND

COMPÉTENCES ATTENDUES	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
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.	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 : 1) lorsque le 1er bond n'est pas un cloche-pied 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). 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.

POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts				COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 Pts							
15/20	**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	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								
05/20	**Échauffement et récupération**	**Entre 0 et 2** • Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche) • Mobilisations articulaires incomplètes				**Entre 2.5 et 3.5** • Mise en train progressive • Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve • Récupération active immédiatement après l'effort (marche)				**Entre 4 et 5** • 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 :

Candidat Garçon :
Il saute à : 11.30m, 11.05m, 12.10m , x et 12.55m
Moyenne de S1 et S2 (12.55m et 12.10m) = 12.33 — 9 Pts /15
Echauffement et gestion de la sécurité : — 3 Pts / 5
Note 12 Pts/20

Candidate Fille :
Elle saute à : 10m, 11.05m, 10.50m, x, et 12.15m
Moyenne de S1 et S2 (12.15m et 11.05) = 11.60 — 12,75 Pts /15
Echauffement et gestion de la sécurité : — 3 Pts / 5
Note 15.75 Pts/20