

## ANNEXE N°2 : CADRE ACADÉMIQUE DE CONCEPTION DES RÉFÉRENTIELS BAC PRO EPS / CA1

Ville	St Christol les Alès	RNE	0301783A	CHAMP D'APPRENTISSAGE N°	1	2	3	4	5
Établissement	SEP-LPO J.PREVERT				X				
APSA	PENTABOND								

### Principes d'élaboration de l'épreuve :

Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan .Le premier bond est obligatoirement un cloche pied .Chaque élève réalise 4 essais dont 3 obligatoirement valides .Tout essai supplémentaire entraîne un malus de 2 points.

Cas de nullité : lorsque le premier bond n'est pas un cloche pied / quand le sauteur prend son 1<sup>er</sup> appel au-delà de la limite d'appel / quand il ne retombe pas dans le sable dans la zone de réception (qui commence 1m au-delà du bord du sautoir).

Les sauteurs peuvent utiliser des repères (plots personnels) sur le bord de son couloir. Ces plots étant positionnés par l'élève ou son binôme

Une période de 20 minutes est dédiée à la préparation de l'épreuve.

Les essais sont nommés P1, P2, P3 & P4, de la meilleure à la moins bonne performance.

La meilleure performance P1 est retenue pour le barème performance (notée sur 3 points)

L'écart entre la performance P1 et P3 est retenu pour l'analyse de la régularité des efforts.

Les AFLP 4 et 5 seront évalués au fil de la séquence .Chaque élève choisira la répartition des points à mi- séquence

Pendant la séquence, les élèves travaillent en binôme passant de sauteur à observateur (juge /coach ...)

Éléments à évaluer en fin de séquence (sur 12 points)			Repères d'évaluation															
AFLP 1 : Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record. <b>Sur 7 points</b>			Degré 1				Degré 2				Degré 3				Degré 4			
Positionnement précis dans le degré <b>Sur 4 points</b>			0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4								
	Répartition des efforts		L'élève mobilise ses ressources de façon inappropriée				L'élève mobilise ses ressources de façon irrégulière				L'élève répartit régulièrement l'intensité de ses efforts				L'élève optimise la répartition de ses efforts sur l'ensemble de l'épreuve			
	Régularité des efforts Ecart P1 – P3		+ de 70 cm		De 60 à 69 cm		De 50 à 59 cm		De 40 à 49 cm		De 30 à 39 cm		De 20 à 29 cm		De 10 à 19 cm		De 0 à 9 cm	
Performance	<b>Sur 3 points</b>	POINTS	0,1	0,3	0,5	0,7	0,9	1,1	1,3	1,5	1,7	1,9	2,1	2,3	2,5	2,7	2,9	3
		Fille	7,4	7,6	8	8,4	8,8	9,20	9,6	10	10,4	10,8	11,2	11,6	12	12,40	12,80	13,2
		Garçon	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,50	13	13,50	14	14,5	15	15,50	16	16,5

<b>AFLP 2 : Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible</b> <b>Sur 5 points</b>		<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>
	<b>L'élan</b>	Course irrégulière et/ou en décélération .Hésitation au niveau de la planche.	course rapide, longue et non étalonnée. Recherche sa planche, piétine et/ou premier pied d'appel aléatoire.	Course rapide, départ étalonné.	Course dynamique, accélérée et étalonnée ( 2 repères sur la piste)				
	<b>Appel du 1<sup>er</sup> saut</b>	Insuffisant (saut trop court) qui entraîne une repose d'appui très rapide	Trop excessif (trop haut) qui entraîne un écrasement au sol. Déséquilibre arrière	Prises de risques au 1er bond entraîne une perturbation lors de l'enchaînement cloche pied/foulée bondissante qui est déstabilisée	Rasant, Aucune perturbation lors de l'enchaînement cloche pied/foulée bondissante				
	<b>Enchaînement des bonds</b>	Il n'y a pas d'élévation, le bassin reste au même niveau que durant la course d'élan. La totalité du saut est uniformément rasant.	Manque de vitesse dans le saut, les 5 Bonds sont déséquilibrés en distance. Déformation du corps, manque d'alignement segmentaire (pied épaule bassin) Bras ne sont pas dans l'axe, les segments libres gênent le sauteur	Jambe libre moins passive car l'enchaînement des sauts est plus rapides. 2ème saut équilibrateur et non propulseur. La répartition s'harmonise. Buste droit mais manque de gainage	réguliers, appuis dynamique et vitesse conservée. Les bras sont moteurs. L'action de la jambe libre est efficace.				
	<b>Réception</b>	n'atteint pas toujours la fosse/continue de courir	se réceptionne debout ou réception assis déséquilibre arrière	jambes semi fléchies. Volonté de ne pas se faire mal en tombant sur les fesses	Ramené maîtrisé				

Éléments à évaluer au fil de la séquence (sur 8 points)		Les AFLP 4 et 5 seront évalués au fil de la séquence .Chaque élève choisira la répartition des points à mi- séquence			
<b>AFLP 4</b> : Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.		<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<i>Éléments à évaluer de l'AFLP4</i>	<b>Rôle de Juge</b>	<b>Rôle subi :</b> Juge non assuré Ne connaît pas les paramètres de validation et de mesures d'un saut. Investissement insuffisant	<b>Rôle aléatoire :</b> Juge peu fiable. Connaît partiellement les paramètres de validation et de mesures d'un saut Investissement fragile	<b>Rôle assumé :</b> Applique les règles, mesure et enregistre les performances. Vocabulaire mal adapté Investissement satisfaisant	<b>Rôles assuré :</b> Juge fiable. Toutes les observations sont justes et accompagnées de conseils pertinents pour son partenaire Elève engagé, serviable, solidaire, respectueux. Vocabulaire technique adapté
	<b>Rôle de coach/Observateur</b>	<b>N'observe pas et ne dialogue pas</b> avec son binôme	<b>Observe et dialogue peu</b> avec son binôme	<b>Observe et dialogue souvent</b> avec son binôme	<b>Observe et dialogue constamment</b> avec son binôme <b>Conseille</b> après chaque saut.
Cas n°1	4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1 pt	De 1.5 à 2 pts	De 2.5 à 3 pts	De 3.5 à 4 pts
Cas n°2	6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1 pt	De 1.5 à 2.5 pts	De 3 à 4.5 pts	De 5 à 6 pts
Cas n°3	2 points <input type="checkbox"/>	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts
<b>AFLP 5</b> : Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle de son binôme, de façon autonome		<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<i>Éléments à évaluer de l'AFLP5</i>		L'élève assure difficilement sa propre préparation qui reste globale et rapide Il est centré sur lui. <b>Mise en train inexistante voire aléatoire</b>  Élève isolé	L'élève hésite ou se perd dans la réalisation de la préparation qui reste approximative Il assure sans aide réelle son rôle de partenaire d'entraînement <b>Mise en train stéréotypés</b> Élève suiveur	L'élève organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces. Il sait être un partenaire d'entraînement actif. <b>Mise en train progressive.</b> Élève acteur.	L'élève personnalise son échauffement en respectant les principes d'efficacité. Il motive et corrige si besoin les réalisations d'un petit groupe et d'un partenaire. <b>Mise en train progressive et continue intégrant des courses d'élan</b> Élève moteur/leader
Cas n°1	4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1 pt	De 1.5 à 2 pts	De 2.5 à 3 pts	De 3.5 à 4 pts
Cas n°2	2 points <input type="checkbox"/>	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts
Cas n°3	6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1 pt	De 1.5 à 2.5 pts	De 3 à 4.5 pts	De 5 à 6 pts

