

## SAUT EN PENTABOND CAP BEP

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE											
<p><b>NIVEAU 1</b> Se préparer et réaliser, avec un nombre limité de tentatives, la meilleure performance, en communiquant au corps la plus grande vitesse horizontale, et en conservant lors de la réalisation du saut une part de celle-ci, tout en produisant des composantes de vitesse verticale optimales au regard de l'épreuve.</p> <p><b>NIVEAU B</b> Se préparer et réaliser, avec un nombre limité de tentatives et en exploitant l'augmentation de l'élan, la meilleure performance, en communiquant au corps la plus grande vitesse horizontale, et en conservant lors de la réalisation du saut la plus grande part de celle-ci, tout en produisant des composantes de vitesse verticale optimales au regard de l'épreuve.</p>		<p>Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. 4 essais sont autorisés La moyenne des 2 meilleurs sauts (S1 et S2) compte pour 75% de la note.</p> <p>L'échauffement (Compétence Méthodologique 1 : s'engager avec lucidité) et la récupération (Compétence Méthodologique : apprécier les effets de l'activité physique) comptent pour 25%.</p> <p>Cas de nullité :</p> <p>1) lorsque le 1<sup>er</sup> 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	NIVEAU A EN COURS D'ACQUISITION				DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1				DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2			
<b>15/20</b>	<p><b>Moyenne de S1 et S2</b> (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 /12	Distances en m Filles	Distances en m Garçons	Note /20	Note /12	Distances en m Filles	Distances en m Garçons	Note /20	Note /12	Distances en m Filles	Distances en m Garçons
		01	0.75	5.80	7.00	10	7.5	9.40	11.50	16	12	11.50	14.10
		02	1.5	6.20	7.50	11	8.25	9.80	11.90	17	12.75	11.90	14.60
		03	2.25	6.60	8.00	12	9	10.20	12.30	18	13.5	12.30	15.10
		04	3	7.00	8.50	13	9.75	10.50	12.70	19	14.25	12.70	15.60
		05	3.75	7.40	9.00	14	10.5	10.80	13.10	20	15	13.20	16.30
		06	4.5	7.80	9.50	15	11.25	11.10	13.60				
		07	5.25	8.20	10.00								
		08	6	8.60	10.50								
09	6.75	9.00	11.00										
<b>05/20</b>	<b>Échauffement et récupération</b>	<p><b>Entre 0 et 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche)</li> <li>• Mobilisations articulaires incomplètes</li> </ul>				<p><b>Entre 2.5 et 3.5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en train progressive</li> <li>• Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve</li> <li>• Récupération active immédiatement après l'effort (marche)</li> </ul>				<p><b>Entre 4 et 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en train progressive et continue intégrant des courses d'élan.</li> <li>• Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> <li>• Récupération active immédiatement après l'effort.</li> <li>• Etirements en fin de séance</li> </ul>			