Bulletin officiel n° 9 du 1-3-2018

**Saut en pentabond CAP BEP**

|  |  |
| --- | --- |
| 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** | **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** | **Moyenne de S1 et S2**(barèmes distincts pour les garçons et les filles) Exemple : Un garçon réalise 13 puis 14 m, la moyenne est13.50.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 |
| **5 points** | **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 Échauffement et gestion de la sécurité :*

*9 /15 pts*

*3 / 5 pts*

*Note 12 / 20*

*Candidate fille :*

*Elle saute à : 10 m, 11,05 m, 10,50 m, x, et 12,15 m Moyenne de S1 et S2 (12.15m et 11.05) = 11.60 Échauffement et gestion de la sécurité :*

*12,75 / 15 pts*

*3 / 5 pts*

Note 15,75 /20

© Ministère de l'éducation nationale > [www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr/)