Pentabond – Niveau 1 (6e-5e)

Pentabond • 6e-5e

Grille AIA – 4 degrés de maîtrise. Total /20.

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Enchaînement des cinq bonds avec impulsion	Enchaîne les cinq bonds en posant les pieds à plat, sans rebond actif, guidé par l'enseignant pour retrouver le rythme 1 point	Enchaîne les cinq bonds avec une alternance correcte des appuis et explique, après la tentative, les bonds les moins bien réalisés 2 points	Enchaîne les cinq bonds de façon rythmée en ajustant seul l'impulsion sur chaque appui pour conserver la vitesse horizontale 3 points	Enchaîne les cinq bonds avec impulsion maximale sur chaque appui, en anticipant l'angle de renvoi, et devient une ressource pour ses partenaires 5 points
Analyse de la distance totale et du rythme des bonds	Prend connaissance de sa distance totale si on la lui communique, sans relier le résultat à son rythme de bonds 1 point	Explique après l'action l'influence du rythme des bonds sur la distance totale mesurée 2 points	Ajuste seul la cadence de ses bonds pendant l'enchaînement pour optimiser la distance mesurée 3 points	Anticipe les réglages de cadence et d'amplitude avant la tentative et optimise sa distance en autonomie complète 5 points
Ajustement de l'impulsion et de l'équilibre entre les bonds	Maintient un équilibre approximatif entre les bonds lorsque l'enseignant l'y invite, sans régulation autonome 1 point	Identifie après la tentative les bonds déséquilibrés et explique comment ajuster l'impulsion 2 points	Régule seul l'impulsion et l'équilibre pendant l'enchaînement pour homogénéiser la distance de chaque bond 3 points	Anticipe les bonds à risque de déséquilibre et transforme son gabarit de bonds pour maximiser la performance globale 5 points
Rôle d'observateur et mesure de la distance	Mesure la distance d'un partenaire lorsqu'on lui explique le protocole, avec une aide de l'enseignant 1 point	Mesure la distance et consigne le résultat, puis explique à son partenaire ce qu'il a observé sur le rythme des bonds 2 points	Mesure, consigne et conseille seul son partenaire en identifiant les bonds les moins efficaces à améliorer 3 points	Organise le protocole de mesure, conseille avec précision chaque partenaire et devient la référence du groupe pour l'observation 5 points

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser