Pentabond – Niveau 3 (Lycée)

Pentabond • Lycée

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 avec une alternance correcte des appuis, en acceptant de solliciter un pair pour relancer son rythme si nécessaire 1 point	Enchaîne les cinq bonds de façon régulière et analyse, après chaque tentative, l'effet de ses choix d'impulsion sur la distance obtenue 2 points	Enchaîne les cinq bonds en régulant seul l'intensité d'impulsion en cours d'action pour maintenir un rythme optimal jusqu'au dernier bond 3 points	Enchaîne les cinq bonds avec une maîtrise experte de l'impulsion, anticipe les réglages avant la prise d'élan et sert de référence technique pour le groupe 5 points
Analyse de la distance totale et du rythme des bonds	Analyse sa distance totale par rapport à ses tentatives précédentes avec l'aide d'un pair, en identifiant les bonds les plus déterminants 1 point	Analyse après chaque tentative la cohérence entre son rythme de bonds et sa distance, et dégage des pistes d'amélioration argumentées 2 points	Ajuste seul et en temps réel sa cadence et son amplitude pour optimiser la distance mesurée à chaque tentative 3 points	Anticipe un plan de course personnalisé pour chaque tentative et optimise sa distance en exploitant les données de mesure de façon autonome et experte 5 points
Ajustement de l'impulsion et de l'équilibre entre les bonds	Corrige ses déséquilibres entre les bonds avec un retour verbal d'un pair, après avoir constaté la perte de vitesse 1 point	Analyse après la tentative les bonds déséquilibrés, explique les causes mécaniques et propose des ajustements pour la tentative suivante 2 points	Régule en continu l'impulsion et l'équilibre pendant l'enchaînement, sans interruption et sans aide extérieure 3 points	Anticipe les bonds à risque, transforme sa technique d'impulsion et partage ses stratégies d'ajustement avec ses partenaires 5 points
Rôle d'observateur et mesure de la distance	Mesure la distance, consigne les résultats et formule des observations sur le rythme des	Mesure, consigne et restitue à son partenaire une analyse structurée de ses bonds avec	Observe, mesure et conseille seul son partenaire avec précision, en hiérarchisant les	Organise et anime le dispositif d'observation du groupe, différencie ses conseils selon le

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	bonds avec l'appui d'une grille d'observation 1 point	des propositions d'amélioration argumentées 2 points	priorités de travail selon les résultats obtenus 3 points	niveau de chaque partenaire et fait progresser l'ensemble 5 points