Triple saut – Lycée

Triple saut • Lycée

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

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Enchaînement des trois phases (cloche-pied, pas sauté, saut)	Réalise les trois phases de façon reconnaissable, avec des pertes d'équilibre visibles, après retour de l'enseignant 1 point	Enchaîne les trois phases avec une fluidité partielle, en expliquant après le saut les ruptures identifiées avec l'aide d'un pair 2 points	Enchaîne les trois phases de façon fluide et équilibrée, en ajustant seul son rythme pour maintenir la vitesse horizontale 3 points	Anticipe l'organisation de son triple saut, adapte les phases aux conditions du jour et guide ses camarades vers une exécution optimisée 5 points
Analyse de la répartition des bonds et de la distance	Identifie, si sollicité après le saut, un écart de répartition sans relier cet écart à son impact sur la performance 1 point	Explique après son saut le lien entre répartition des bonds et distance totale, en s'appuyant sur les données de mesure avec l'aide de l'enseignant 2 points	Analyse seul en cours de séquence la répartition de ses bonds et modifie immédiatement sa stratégie pour progresser 3 points	Construit un plan de répartition personnalisé, anticipe les ajustements selon l'élan et accompagne plusieurs camarades dans l'optimisation de leur distance 5 points
Ajustement de l'équilibre et de l'impulsion entre les phases	Maintient un équilibre minimal à chaque réception, si guidé, sans encore coordonner l'impulsion d'une phase à l'autre 1 point	Coordonne l'équilibre et l'impulsion entre deux phases consécutives avec l'aide d'un pair, en verbalisant ses ajustements après l'action 2 points	Ajuste seul l'équilibre et l'impulsion pendant l'action entre chaque phase pour maximiser la hauteur et la longueur du saut final 3 points	Anticipe les ajustements d'impulsion nécessaires selon la vitesse d'élan et prend en charge la progression technique de ses partenaires 5 points
Rôle d'observateur et mesure des bonds	Mesure les bonds et consigne les distances si sollicité, sans encore analyser la cohérence des données avec la	Mesure les bonds, explique à son partenaire le déséquilibre observé et propose une piste d'amélioration avec l'aide de	Observe, mesure et conseille seul son partenaire en croisant données de mesure et analyse technique pour cibler la phase	Met en place un protocole d'observation rigoureux, exploite les données pour établir des objectifs individualisés et anime

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	performance 1 point	l'enseignant 2 points	prioritaire 3 points	les échanges du groupe 5 points