Triple saut – Terminale

Triple saut • Terminale

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)	Produit les trois phases dans le bon ordre, avec des ruptures de fluidité visibles, après feedback de l'enseignant en contexte de certification 1 point	Enchaîne les trois phases de façon continue en contexte d'évaluation, en expliquant après l'action les points de rupture identifiés avec un pair 2 points	Enchaîne les trois phases de façon fluide et équilibrée en situation d'évaluation certificative, en régulant seul son rythme d'impulsion 3 points	Anticipe l'enchaînement optimal selon les conditions d'évaluation, s'adapte à chaque essai et accompagne ses camarades pour qu'ils maîtrisent leur propre séquence 5 points
Analyse de la répartition des bonds et de la distance	Constate, si sollicité après le saut, que ses bonds sont inégaux, sans encore relier cet écart à ses choix techniques en élan 1 point	Explique après l'essai le lien entre la répartition de ses bonds et sa distance finale, en utilisant les données mesurées avec l'aide de l'enseignant 2 points	Analyse seul en cours de séquence la répartition de ses bonds et adapte immédiatement sa stratégie d'élan pour optimiser la distance en contexte certificatif 3 points	Anticipe la répartition idéale selon son profil athlétique, intègre les données de mesure dans une logique d'optimisation et forme ses camarades à cette démarche 5 points
Ajustement de l'équilibre et de l'impulsion entre les phases	Stabilise ses réceptions lors des phases, si guidé, sans encore coordonner volontairement l'impulsion entre deux phases successives 1 point	Coordonne l'équilibre et l'impulsion sur l'ensemble des trois phases avec l'aide d'un pair, en expliquant ses ajustements après chaque essai 2 points	Régule seul l'équilibre et l'impulsion en temps réel lors de chaque phase pour maximiser la performance en contexte de certification 3 points	Anticipe les contraintes d'équilibre liées à la vitesse d'élan, construit des stratégies d'impulsion personnalisées et prend en charge la progression de ses partenaires 5 points
Rôle d'observateur et mesure des bonds	Mesure les bonds de son partenaire et consigne les	Mesure les bonds, analyse avec l'aide de l'enseignant la	Observe, mesure et conseille seul son partenaire en croisant	Conçoit et pilote un protocole d'observation rigoureux pour le

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	distances si sollicité, en appliquant le protocole fourni par l'enseignant 1 point	cohérence des données et formule un conseil ciblé à son partenaire en vue de l'évaluation 2 points	analyse technique et données chiffrées pour identifier la phase prioritaire à améliorer avant la certification 3 points	groupe, synthétise les résultats et oriente chaque sauteur vers une stratégie individualisée de performance 5 points