Contrat bac simulé

Pentabond • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Respecter un contrat de performance

But

Valider la cible annoncée

Thème

Stabiliser un modèle de performance en vue d'une évaluation certificative

Organisation et rôles

Trios: sauteur, juge contrat, mesureur/chronométreur — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Marques d'élan visibles, zone réception dégagée

Consigne

Avant chaque essai, annoncer un contrat (ex: ≥ 15,5 m en ≤ 6,4 s). Réaliser 5 bonds et vérifier si le contrat est respecté.

Critères de réalisation

- Contrat annoncé clair
- Appuis fluides
- Bras dynamiques

Critère de réussite

≥ 2 contrats validés sur 3

Matériel

Fiches contrat, ruban métrique, chrono, plots

Variables de différenciation

- Tolérance ±0,2 m / 0,1 s
- Élan 7–10 foulées
- Essais 3–4