

Pentabond

Stéphane Bourdon

1. Historique

Le pentabond est une épreuve ancienne datant de l'Antiquité. C'est aussi aujourd'hui une épreuve athlétique, mais qui ne fait pas spécifiquement partie de l'athlétisme. Le pentabond n'existe pas en tant que tel et ne figure pas dans les épreuves de l'IAAF (Fédération internationale d'athlétisme). Le pentabond est considéré comme une épreuve de détection et d'entraînement de la force et de l'explosivité des membres inférieurs. Elle nécessite des qualités telles que la force, la puissance et la coordination. C'est un outil d'entraînement du triple sauteur, et c'est aussi une épreuve de détection de ces mêmes triples-sauteurs ou bien encore des sprinters ou des équipiers de bobsleigh... Bien des activités physiques utilisent le pentabond comme test de force. Les rugbymen, les tennismen, les skieurs Tous, à un certain niveau de pratique, sont soumis à ce test. C'est dire si cette épreuve est générique. Elle possède une représentation culturelle plus qu'aléatoire. Ce test, car il s'agit bien aujourd'hui d'un test et non d'une épreuve, consiste à enchaîner 4 foulées bondissantes et 1 saut en longueur. Il peut se pratiquer avec ou sans élan.

En 2002, une épreuve de pentabond fait son apparition dans les programmes des lycées.

Cette épreuve consiste en un enchaînement de 1 cloche-pied, de 3 foulées bondissantes, puis de 1 saut en longueur. C'est donc une nouvelle activité, dérivée du triple saut, qui nous est proposée. Alors qu'à cette période certains s'interrogent sur le bien-fondé du triple saut en milieu scolaire, voilà qu'on nous propose une épreuve un peu plus compliquée, faisant intervenir de nombreuses qualités chez des jeunes pour qui cette activité n'évoque rien culturellement. Quoi qu'il en soit, cette activité nécessite un apprentissage important du point de vue moteur, et implique le développement de qualités physiques comme la force, la détente et la vitesse.

2. Réglementation avec adaptation pédagogique

Résumé du règlement du pentabond

- Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan.
- Le 1^{er} bond est obligatoirement 1 cloche-pied. Puis, suivent 3 foulées bondissantes. Le dernier bond est 1 saut en longueur, réception pieds joints dans la fosse de sable.
- Les candidats réalisent 6 essais au maximum.
- Ne pas « mordre » : c'est-à-dire ne pas aller poser le pied d'appel au-delà de la planche d'appel tracée au sol.
- Retomber obligatoirement dans le sable, au-delà d'une ligne matérialisée à 1 m de la bordure (zone de réception). Si le candidat retombe dans le sable avant cette ligne, l'essai est compté nul.
- Ne pas revenir en arrière. Les candidats sortent de la zone de réception par l'avant. Si leur déplacement se fait par l'arrière, la marque au sol la plus proche de « la ligne des 1 m » sera prise en compte dans le calcul de la performance.
- Le sauteur peut commencer à sauter à partir d'une planche et demander une planche supérieure à un essai suivant (ex : 1 saut à partir de la planche à 9 m et deux sauts à partir de la planche à 11 m).

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

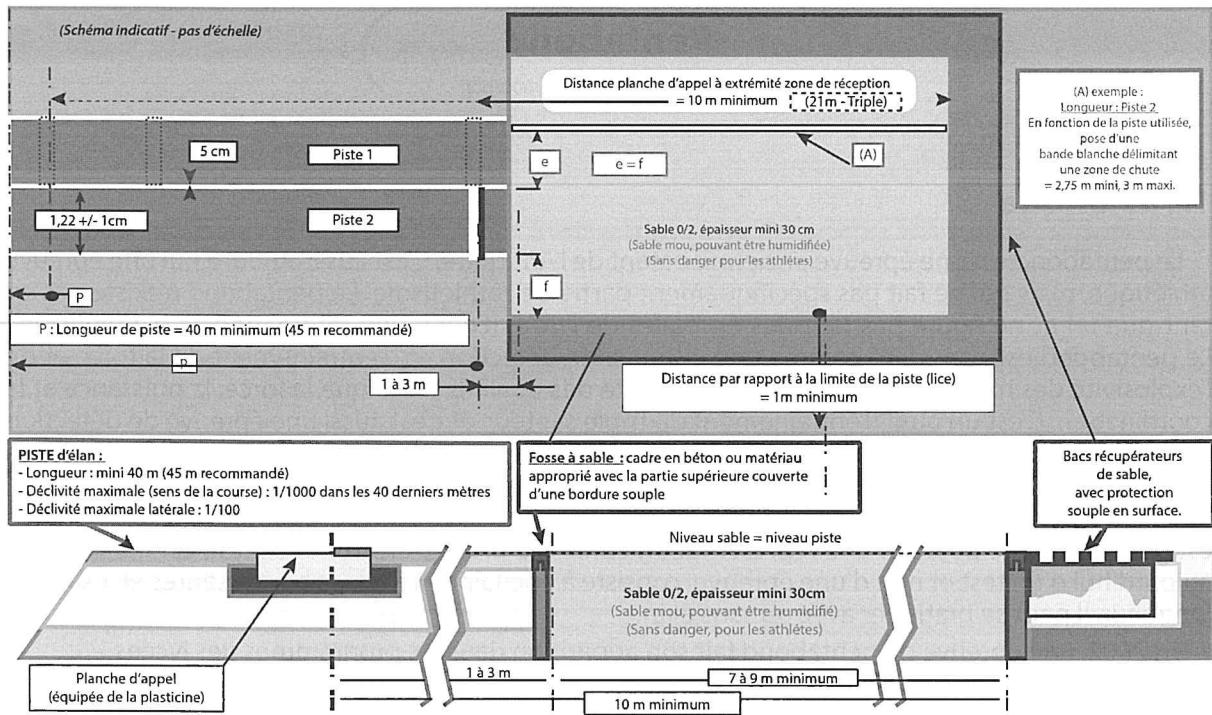


Schéma classique de sautoir de sauts horizontaux

Adaptation au niveau scolaire

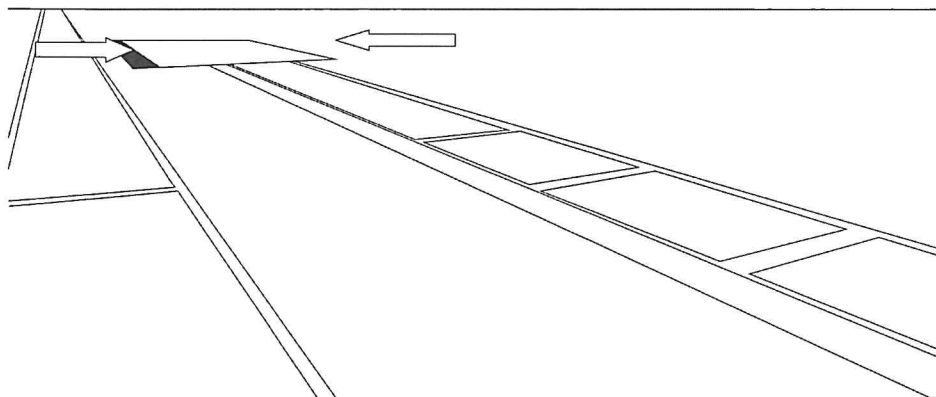
Il est important d'amener des adaptations au niveau scolaire. Pour cela, il est possible de proposer un certain nombre de planches d'appel afin de répondre aux différents niveaux des élèves et de leur garantir un maximum de sécurité.

- Chez les filles : 8 m, 9 m, 10 m, 11 m.
- Chez les garçons : 9 m, 10 m, 11 m, 12 m.

Les planches d'appel classiques peuvent être remplacées par des planches dessinées à la craie de 1,22 m x 20 cm et de couleurs différentes en fonction des distances de planches.

Le nombre d'essais lors de tests ou de l'évaluation peut aussi être adapté. On peut proposer 3 ou 4 essais seulement.

D'un point de vue pédagogique et pour favoriser le temps de pratique des élèves, il est également possible de les faire travailler dans le sens de la longueur de la fosse. Ainsi, on peut passer de 1 à 2 couloirs de saut à 4 à 6 couloirs de saut, en fonction des dimensions de l'aire de réception. En travaillant à partir de la pelouse vers le sable ou d'une piste vers la fosse, on peut axer le travail avec des zones à atteindre (les couloirs de la piste). On peut, en travaillant sur la pelouse, faire un nombre de répétitions conséquent sur un sol plus souple, donc un peu moins traumatisant.



3. Sécurité

Il nous incombe d'assurer la sécurité et l'intégrité physique de nos élèves. Pour ce faire, nous pouvons agir dans plusieurs axes.

- Ratisser ou faire ratisser le bac à sable, si possible après chaque saut (mais cela ralentit le rendement du groupe), ou tout du moins tous les 3 sauts par exemple. Dans tous les cas il faut éviter que de gros trous se forment dans le sable, qui sont des nids à entorses. Il est également important que le sable soit au niveau de la piste et ce notamment en bord de piste près de la zone de réception.

- Demander aux élèves qui ratisseront le sable de signaler leur travail avant de le commencer : ils bloqueront la piste à l'aide d'un plot, ou bien un élève signifiera à l'aide d'une gestuelle qu'il est interdit de sauter, car la fosse est en train d'être ratissee.

- Il est également nécessaire de mettre en place un sens de circulation afin que les élèves ne se gênent pas entre eux. De même, il est important de leur apprendre à sauter uniquement quand la fosse est libre de toute présence humaine ou matérielle.

- Enfin, il nous incombera de faire pratiquer un échauffement de qualité et adapté au besoin de l'activité. Il sera indispensable de préparer les chaînes musculaires concernées et également les articulations (notamment les chevilles et les genoux). Un renforcement musculaire préparatoire devra aussi être mis en œuvre de façon longitudinale. Il permettra aux élèves d'améliorer leurs performances et sera de surcroît un bon moyen de prévention des blessures musculaires et articulaires.

4. Gestes techniques de base

Logique de l'activité

Aller le plus loin possible en plusieurs bonds (1 cloche-pied, 3 foulées bondissantes et 1 saut en longueur) et ce de façon réglementaire (ricocher pour faire du gain terrain). Il faut donc conserver un maximum de vitesse sur chaque reprise d'appui pour ricocher efficacement.

Pour ce faire il faudra :

- repasser complètement sur l'appui ;
- déplacer efficacement la hanche sur le pied ;
- ne pas se déformer.

Étude technique

✓ La course d'élan

Elle comprend comme dans tous les sauts une mise en action et une liaison course/appel.

La mise en action permet d'acquérir une vitesse horizontale optimale. Lors de la liaison course/appel, la fréquence des appuis augmente et prépare une mise en tension musculaire, qui sera utilisée à l'appel. Durant cette phase, le centre de gravité baisse très peu, car une baisse trop importante de celui-ci engendrerait un angle trop important pour le cloche-pied.

La longueur de l'élan doit amener le sauteur à une vitesse horizontale optimale c'est-à-dire à une vitesse qu'il pourra maîtriser pour trouver les meilleurs placements pour l'impulsion finale.

✓ La liaison course/impulsion

Elle se réalise sur les 2 ou 3 dernières foulées et doit permettre à l'athlète de trouver son angle d'envol optimal.

Le but est de minimiser la prise d'avance des appuis qui provoquerait une élévation trop importante du centre de gravité lors de la réalisation du cloche-pied. L'intention est de passer sur la planche d'appel en courant. L'angle d'envol idéal du cloche-pied est d'environ 16°, ce qui correspond à une prise d'avance de l'appui d'environ un pied à un pied et demi par rapport au bassin.

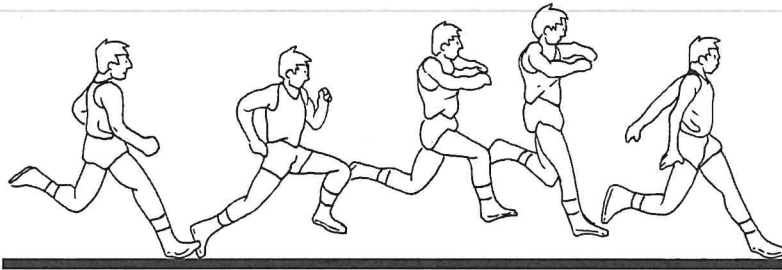
✓ Le cloche-pied

Le cloche-pied se caractérise par un passage très rapide au-dessus de l'appui. La pose de l'appui se fait à plat et on observe une élévation du corps moins importante qu'au saut en longueur. L'orientation de l'appel est essentiellement vers l'avant, tous les segments libres contribuent à cette orientation.

La jambe d'appel effectue un cycle complet pour que le sauteur puisse reprendre contact au sol sur le même appui. Il faut alors anticiper la reprise au sol par un pied armé. La jambe libre effectue elle

aussi un cycle complet durant l'envol. Le corps doit être parfaitement équilibré. Il existe 2 méthodes pour réaliser le cloche-pied : la méthode polonaise, qui respecte le synchronisme bras/jambes, et la méthode soviétique, avec une action des bras simultanée.

En résumé, l'orientation du cloche-pied doit être vers l'avant avec un passage rapide de l'athlète au-dessus de son appui ; les segments libres ont un rôle d'allégement et sont dirigés vers l'avant. L'athlète effectue un ciseau complet de jambes afin de se réceptionner sur le même pied d'appel. À la réception, le genou de la jambe libre doit se trouver au même niveau que le genou de la jambe d'appel.

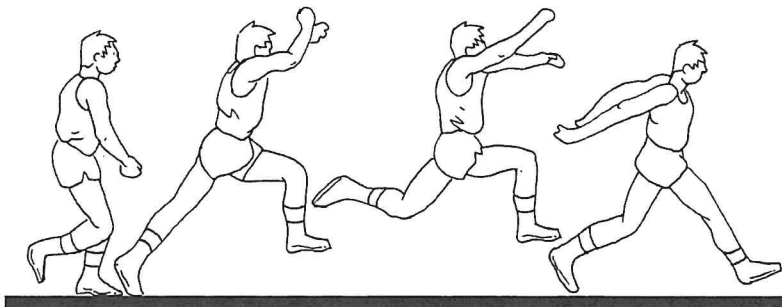


✓ Les foulées bondissantes

La reprise au sol se fait là encore pied à plat (et parfois par une attaque du talon). Elle doit être suivie d'une longue poussée vers l'avant. Les segments libres sont fixés et doivent permettre une projection du centre de gravité vers l'avant. L'équilibre du corps doit également être parfait. Le sauteur doit rechercher la conservation de vitesse grâce à une très bonne qualité de pose d'appui au sol.

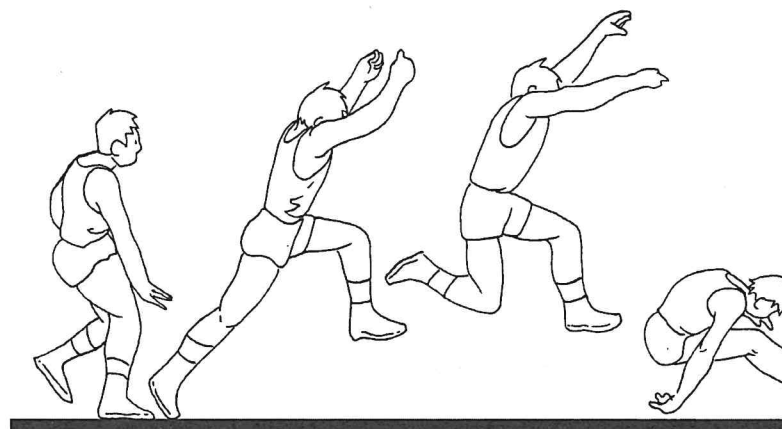
Le temps d'appui est relativement long pour permettre au bassin de passer amplement au-delà de l'appui.

Cette action est amplifiée par une action des segments libres vers le haut et l'avant.



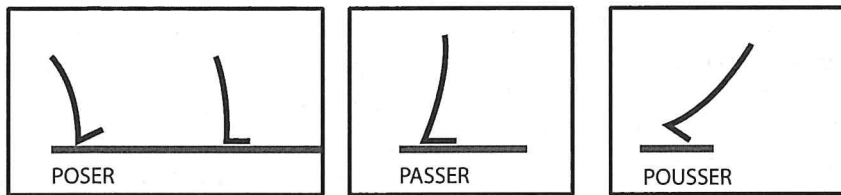
✓ Le dernier saut

Il s'apparente à un saut en longueur, mais il est souvent réalisé avec une vitesse moins importante. Les segments libres contribuent à l'élévation générale du corps et renforcent la dernière poussée. L'athlète essaie d'élever son centre de gravité, l'angle d'envol est plus important qu'au saut en longueur.



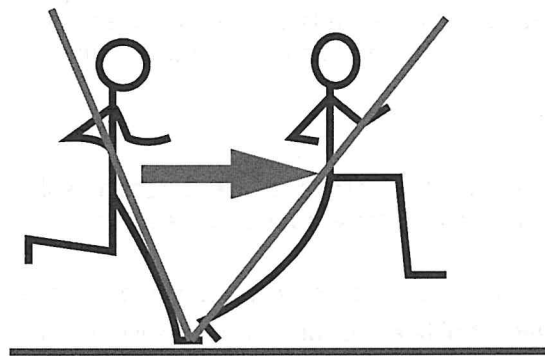
✓ Les appuis

Afin d'être le plus efficace possible, il est nécessaire d'utiliser correctement ses appuis pour rebondir. Il faut appliquer la règle des « 3 P » : poser l'appui, passer sur l'appui et pousser sur l'appui.



✓ Le déplacement du bassin sur l'appui

Utiliser correctement ses appuis au sol permet de déplacer le bassin gratuitement (à moindre coût mécanique et énergétique). Le fait de dérouler l'appui au sol permet de faire parcourir au bassin un trajet relativement long sans effort.



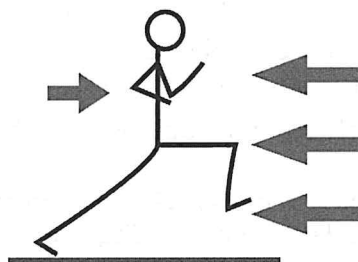
Trajet gratuit du bassin sur l'appui

✓ La règle des angles droits

Pour aller vers l'avant le plus efficacement possible et pour maintenir l'équilibre général du corps, il est important de respecter la règle des angles droits. Il faut donc former des angles de 90° de la façon suivante :

- angle tronc sur cuisse = 90° ;
- angle cuisse sur jambe = 90° ;
- angle jambe sur pied = 90°.

Il est indispensable de conserver le buste droit, le genou « pointu » ou pointé vers l'avant, la cuisse à l'horizontale et le pied armé ou disponible pour venir prendre le sol.



Les notions clés

Le pentabond constitue une unité de saut. Il faut repasser sur tout l'appui pour déplacer le bassin vers l'avant. Il faut limiter les freins afin de ne pas perdre de vitesse. Il faut courir pour sauter (emmagasiner de la vitesse pour pouvoir l'utiliser).

Les ressources sollicitées et mobilisées chez l'élève :

Ressources motrices	Ressources sociales	Ressources affectives
<ul style="list-style-type: none"> - Ajuster ses gestes et actions en vue d'un but précis. - Produire des gestes en rapport avec la logique de l'activité demandée. - Accroître ses performances en course et en saut. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se confronter aux autres. - Se positionner dans le groupe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience des risques. - Dominer ses appréhensions. - Expérimenter la technique la mieux adaptée. - Se lancer des défis. - Se motiver pour améliorer ses performances. - Choisir la technique la plus efficace pour soi. - Faire le plus et le mieux possible.

N.B. : les élèves sont amenés à utiliser les qualités physiques que sont la vitesse, la force et la détente. Le gainage est aussi très important dans l'exécution motrice du triple saut ou du pentabond. Il est donc indispensable de développer ces qualités tout au long des cycles et à toutes les leçons. Des exercices d'échauffement et de préparation physique devront être proposés dans ce sens à chaque cours, car il s'agit de donner aux élèves des outils favorisant leur efficacité motrice. Il en va également de la prévention des blessures et des traumatismes ostéo-articulaires et tendineux.

5. Vocabulaire spécifique

- **Appui :** c'est le principal élément de transmission des forces au sol, c'est le pied et par extension les articulations et chaînes musculaires des étages supérieurs (mollet, genou, quadriceps, hanche, fessiers...).
- **Cloche-pied :** bond spécifique avec appui et réception sur le même appui.
- **Foulée bondissante :** foulée amplifiée avec un temps de suspension très long et avec la recherche de distance parcourue la plus longue possible.
- **Ramené :** technique d'atterrissage dans le sable en saut en longueur et au triple-saut.
- **Alignement segmentaire :** placement sur une même ligne structurale de plusieurs articulations afin de favoriser la transmission et la restitution des forces. On parle d'alignement pied-genou-hanche-épaule.
- **Appel :** c'est le moment de passage du centre de gravité au-dessus de l'appui lorsque celui-ci est en contact au sol.
- **Accélération :** c'est le rapport de la variation de vitesse subit par le centre de gravité entre deux moments sur un intervalle de temps considéré.
- **Angle d'envol :** c'est l'angle formé d'une part par l'horizontale et, d'autre part par la tangente de la parabole du centre de gravité du sauteur.
- **Impulsion :** c'est la déformation de la trajectoire du centre de gravité.
- **Course d'élan :** moment de création de vitesse qui s'exprime sur une distance plus ou moins longue ou sur un nombre de foulées adapté à l'expertise du sujet.
- **Hauteur d'envol :** c'est la hauteur du centre de gravité du sauteur lors de la sortie de l'appel.
- **Vitesse d'envol :** c'est la vitesse du centre de gravité de l'athlète lorsque celui-ci quitte le sol.
- **Vitesse optimale :** vitesse utilisable ou compatible avec une bonne réalisation motrice. La vitesse optimale doit être infra-maximale.
- **Segments libres :** segments qui ne sont pas sollicités prioritairement dans l'action mais qui contribuent à une bonne réalisation gestuelle soit par rôle d'équilibration ou de propulsion secondaire.
- **Pliométrie :** c'est une contraction musculaire qui se caractérise par la succession d'une contraction excentrique suivie d'une contraction concentrique dans le même mouvement. C'est un rebond. Les phases frénatrices et propulsives se succèdent. Le moment de contraction isométrique est négligeable.
- **Équilibre :** c'est l'état de repos d'un système sollicité par plusieurs forces qui vont s'annuler.
- **Avoir des marques :** posséder un ou plusieurs repères sur la piste en vue d'arriver avec précision sur la planche d'appel (marque de départ, marque intermédiaire, etc.).

6. Analyse didactique

- Le pentabond comme le triple saut nécessite un apprentissage gestuel juste en parallèle du développement des qualités physiques inhérentes à cette activité. Il faut appréhender cette activité en cassant la représentation de l'élève qui consiste en la logique d'addition de 5 bonds. Le pentabond n'est pas l'addition de 1 cloche-pied, de 3 foulées bondissantes et de 1 saut en longueur. Au contraire, il doit être considéré comme une unité dans laquelle toute action influence la suivante. Un cloche-pied trop élevé entraînera une perte d'énergie et de vitesse, hypothéquant alors toute chance d'enchaîner les foulées bondissantes suivantes. De même, une rupture d'équilibre durant les suspensions ne permettra pas d'enchaîner correctement les actions. En tout état de cause, il appartient donc à l'enseignant de mettre en place une stratégie d'apprentissage allant dans ce sens. Il sera également important de débiter l'apprentissage du pentabond en commençant par apprendre l'atterrissage ou le ramené final. Un élève sachant atterrir en toute sécurité n'aura par la suite aucune appréhension à s'engager dans les bonds avec vitesse et détermination.

- La logique d'apprentissage serait donc la suivante : apprendre à atterrir, apprendre à bondir, apprendre à bondir spécifiquement sur le cloche-pied, et enfin courir pour produire de la vitesse en vue de l'utiliser de façon optimale pour ricocher et aller loin.

- Ne pas oublier non plus que le pentabond comme le triple saut sont des disciplines exigeantes tant sur le plan technique qu'au niveau des qualités physiques. L'engagement psychologique doit aussi être pris en compte. Certains élèves n'oseront pas s'engager dans le saut par crainte de la blessure, mais aussi par manque de confiance en eux ou par méconnaissance de leurs capacités physiques.

- Il est alors indispensable de faire répéter les exercices un bon nombre de fois avant que des changements moteurs s'opèrent. La répétition des exercices entraînera parallèlement un renforcement musculaire des chaînes concernées. Il est toujours utile de savoir qu'il existe 4 niveaux ou modes de « musculation » en athlétisme. Le 1^{er} est la course rapide, le sprint. En effet, durant un sprint, le sujet mobilise un maximum de fibres musculaire dans un minimum de temps, ce qui est exactement le même cas que durant une séance de musculation classique. Le 2^e niveau de renforcement consiste à faire bondir le sujet (bondissements horizontaux notamment). Le 3^e niveau fait appel aux bondissements avec contraintes fortes (bondissements avec charge additionnelle, bondissement dans des marches, par-dessus des obstacles sous forme de pliométrie). Il faut noter que lors de la réalisation de ce type d'exercices, l'athlète doit supporter 6 à 8 fois son propre poids. Ces exercices sont donc peu conseillés, voire déconseillés auprès des adolescents en pleine croissance. Le dernier niveau de renforcement est la musculation basée sur les techniques d'haltérophilie, (squats, arrachés, fentes...). S'ils sont bien exécutés et avec des charges ne dépassant pas 50 % du poids de corps, ce type de renforcement peut s'avérer efficace et non traumatisant pour les élèves.

- N'oublions pas enfin qu'une des lois de l'apprentissage est la répétition de la tâche. En effet une tâche doit être répétée longtemps et de façon variée afin d'entraîner des transformations et des acquisitions durables. Et gardons dans un coin de notre tête qu'apprendre c'est faire des erreurs, et que savoir consiste à ne plus faire d'erreurs ou tout du moins à les anticiper.

Niveau 1

✓ Conduites motrices typiques des élèves

- **N 1 : « il fait la patinette dans le vide ».**

.L'élève chute vers l'avant à chaque bond.

.Le déséquilibre vers l'avant s'accroît dans la progression des sauts (plus c'est loin, plus c'est déséquilibré).

.La hauteur des bonds se réduit progressivement.

✓ Hypothèses explicatives

- L'élève est organisé pour récupérer le déséquilibre avant et par les visées au sol qui sont le déclenchement du saut, la réception des différents bonds.

- Il valorise la vitesse de réalisation au détriment de la distance à réaliser.

✓ Transformations attendues : transformations motrices recherchées

- Apprendre à enchaîner les actions de course et de bonds.

.Optimiser son déplacement : organiser son espace d'action, établir une relation entre les 2 bonds, les 2 bonds et la course.

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

✓ **Thématiques pédagogiques de transformations**

- Intégrer l'enchaînement de bonds successifs, travail des multibonds sous toutes les formes : G/D/G/D ; D/GG/D/G.
- Différencier cloche-pied et bond, travail avec des lattes : G/G/D/D/G/G ; G/D/G/D/D/G/G/.
- Réaliser une course suivie d'un **double bond**.
- Construire une course d'élan accélérée de 10 à 12 foulées.
- Différencier des zones de départ et d'arrivée (repères plots).
- Prendre une impulsion « dans la course », sans ralentir.
- Utiliser des obstacles bas, des surfaces différentes (tapis, dessus de plinth...).
- Varier les distances à franchir au 1^{er} et au 2^e bond.
- Chercher à rebondir en conservant sa vitesse et reconnaître les effets sur la performance globale.

Niveau 2✓ **Conduites motrices typiques des élèves****- N 2 : « il fait la patinette dessous ».**

- . L'élève chute vers le bas et s'écrase ; son premier bond est très long.
- . La jambe libre oscille de haut en bas, les bras rééquilibrent le saut (écartés...).

✓ **Hypothèses explicatives**

- L'élève est organisé par le maintien de la verticalité de son corps (toujours équilibré), et par les lieux de réception de ses différents bonds.
- Il valorise la distance du premier bond.
- L'équilibre vertical est organisateur.

✓ **Transformations attendues : transformations motrices recherchées**

- Apprendre à enchaîner les actions de course et de bonds.
 - . Optimiser son déplacement : organiser son espace d'action, établir une relation entre les 2 bonds, les 2 bonds et la course.
- Enchaîner des bonds réguliers sans perte de vitesse.
 - . Optimiser les trajectoires : différencier et coordonner les actions d'impulsion et d'équilibre des bonds, rebondir sans perte de vitesse.

✓ **Thématiques pédagogiques de transformations**

- Faire des courses d'élan plus ou moins longues pour varier la vitesse d'entrée dans les sauts.
- Utiliser des zones d'impulsion de hauteurs variées, des repères afin d'optimiser la distance totale franchie (lattes).
- Faire un travail sur des objectifs différents (hauteur des bonds, distance du 1^{er} bond, distance au 2^e) afin d'en tirer des conclusions sur la réalisation finale du triple saut.
- Intérioriser la durée des bonds, construire la relation angle de décollage de chaque bond et longueur.
- Travail de la répartition des bonds dans l'espace en relation avec la durée et la vitesse de réalisation, en double bond (cloche).
- Travail du cloche-pied actif (en contre-haut, double saut).
- Travail de reprise active du 3^e bond dans le sable.
- Faire la différence entre atteindre (en visée) et franchir (pousser).

Niveau 3✓ **Conduites motrices typiques des élèves****- N 3 : « il fait la patinette derrière ».**

- . L'élève enchaîne les bonds, mais de manière irrégulière ; les segments libres sont reculés activement vers l'arrière par rapport au corps.
- . Il opère un recul actif de la jambe libre.

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

. Il s'élève pour se donner le temps de se préparer à l'appel suivant (au bond suivant).

✓ **Hypothèses explicatives**

- L'élève est organisé par l'intention de repartir vers l'avant au bond suivant.
- Il valorise la distance franchie en 2 bonds et l'enchaînement des 2 appels.
- L'impulsion vers l'avant du bond suivant est organisatrice.

✓ **Transformations attendues : transformations motrices recherchées**

- Enchaîner des bonds réguliers sans perte de vitesse.
- . Optimiser les trajectoires : différencier et coordonner les actions d'impulsion, d'action/réaction, d'équilibre des bonds... et rebondir sans perte de vitesse.

✓ **Thématiques pédagogiques de transformations**

- Faire des courses d'élan plus ou moins longues pour varier la vitesse d'entrée dans les sauts.
- Utiliser des zones d'impulsion de hauteurs variées, des repères afin d'optimiser la distance totale franchie (lattes).
- Faire un travail sur des objectifs différents (hauteur des bonds, distance du 1^{er} bond, distance au 2^e) afin d'en tirer des conclusions sur la réalisation finale du triple saut.
- Intérioriser la durée des bonds, construire la relation angle de décollage de chaque bond et longueur.
- Travail de la répartition des bonds dans l'espace en relation avec la durée et la vitesse de réalisation, en double bond (cloche).
- Travail du cloche-pied actif (en contre-haut, double saut).
- Travail de reprise active du 3^e bond dans le sable.
- Faire la différence entre atteindre (en visée) et franchir (pousser).

Niveau 4

✓ **Conduites motrices typiques des élèves**

- N 4 : « il fait la patinette devant ».
- . L'élève opère une avancée de la jambe d'appel qui anticipe les futures actions.
- . Le segment d'appel tend à aller plus vite, à dépasser les segments libres.
- . Le bond est plus rasant.
- . Il enchaîne des bonds réguliers mais à vitesse constante.

✓ **Hypothèses explicatives**

- L'élève est organisé par le maintien de sa vitesse et par l'impulsion vers l'avant.
- La stratégie est la valorisation de la distance et de la vitesse (maintien de la vitesse de déplacement).
- L'impulsion vers l'avant et la conservation de la vitesse sont organisateurs.

✓ **Transformations attendues : transformations motrices recherchées**

- Passer d'un déroulement chronologique à une anticipation des actions.
- . Optimiser la production d'impulsion : intégrer à l'action de course, l'action d'impulsion ; à la réception des bonds, l'action d'impulsion du bond suivant. Anticiper et préparer les actions.

✓ **Thématiques pédagogiques de transformations**

- Apprendre à lutter contre les freinages en rebondissant tout en allant loin et sans perte de vitesse (parcours de foulées bondissantes).
- Réaliser des parcours avec des bonds et des cloche-pieds en augmentant la distance tout en cherchant à diminuer la durée du parcours.
- Apprendre à la jambe libre à doubler la jambe d'appel (voir le travail de l'appui fictif de J. Piasenta sur la boîte en carton ; ou des parcours avec pose d'appuis fictifs sur des petits plots ou jardinières).
- Rebondir rapidement, en greffant des doubles bonds courts dans des courses rapides.
- Courir en bonds courts à la limite de la course de vitesse.

- Adapter sa course d'élan pour une entrée rapide dans le 1^{er} bond.
- Allonger sa course d'élan pour mieux rythmer les derniers appuis, la structurer pour mieux l'utiliser.

7. Rappel des instructions officielles

B.O n° 25 du 20 juin 2002

B.O n° 28 du 21 juillet 2005

Situation de référence pentabond niveau 3, lycée

- Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan.
- Le 1^{er} bond est obligatoirement 1 cloche-pied.
- 5 essais sont autorisés.
- La moyenne des 2 meilleurs sauts (S1 et S2) compte pour 75 % de la note.

Situation de référence pentabond niveau 4, lycée

- Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan.
- Le 1^{er} bond est obligatoirement 1 cloche-pied.
- Chaque candidat(e) réalise 6 essais au maximum.
- Après son échauffement et avant le début du concours, le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais.
- Mesure des sauts : depuis la limite d'appel choisie par l'élève jusqu'à la marque dans la zone de réception autorisée. Plusieurs « planches » (ou distances comprises entre la limite d'appel et la zone de réception) sont aménagées.

8. Ressources utiles

- AUBERT F., BLANCON T., LEVICQ S., *Athlétisme 2 Les Sauts*, Éditions Revue EPS, collection De l'école aux associations, 2004.
- PRADET M., HUBICHE J.-L., *Comprendre l'athlétisme*, Éditions INSEP, collection Entraînement, 2000.
- BOURDON S., *Les fondamentaux des sauts*, Éditions AEFA, N° 197, 2010.
- BOURDON S. et RENAULT J., *Lexique athlé : dictionnaire scientifique de l'athlétisme* Éditions AEFA N° 200, 2011.
- SENERS.P., *Didacthétisme/La Leçon*, Éditions Vigot.
- GIROUD P., ARNAUD.P., *Éditions Revue EPS*, n° 299, 2003.
- SOLER A., *Éditions Revue EPS*, n° 270, 1998.
- STIEVENART J.-H., *Éditions Revue EPS*, n° 259, 1996.
- SENERS P., *Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée*, Éditions Vigot, 2003.
- PIASENTA J., *L'Éducation athlétique*, Éditions Insep, 1988.
- BLANCON T., *Apprendre à Bondir*, Éditions Revue EPS n° 268, 1997.

NIVEAU 3

1. Objectifs du cycle

Rappels institutionnels	
Lycée	Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser les sauts en utilisant les actions propulsives à l'appel.
L. P.	Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser les sauts en utilisant les actions propulsives à l'appel.

Objectifs de transformation de la motricité chez les élèves
<ul style="list-style-type: none"> – Optimisation de la vitesse de déplacement pour rebondir le plus loin possible : <ul style="list-style-type: none"> • se préparer à bondir pour aller loin ; • dans la continuité de la course, bondir (ricocher au sol) pour atterrir le plus loin possible en perdant le minimum de vitesse lors des différentes actions.
<ul style="list-style-type: none"> – Optimisation de la production de vitesse et d'impulsions : <ul style="list-style-type: none"> • passer d'un déroulement chronologique à une anticipation des actions ; • passer d'une logique d'addition des bonds à une réalisation unitaire.

CP1 - PENTABOND		
<ul style="list-style-type: none"> – Compétences attendues de niveau 3 : <ul style="list-style-type: none"> • pour la voie professionnelle, au B.O. n° 2 du 19 février 2009 ; • pour la voie générale et technologique, au B.O. spécial n° 4 du 29 avril 2010. 		
Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> – Sur l'APSA : <ul style="list-style-type: none"> • la logique de l'activité (organisation, sens...); • les points de règlement : zone d'élan, zone de réception, mesure ; • le vocabulaire spécifique aux sauts athlétiques et au pentabond : cloche-pied, foulées bondissantes, etc. ; • les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : articulations sollicitées, ceintures, les groupes musculaires mobilisés, application et orientation des forces ; • les principes d'efficacité liés à la notion d'impulsion (orientation), à la continuité des actions, à l'organisation corporelle à la réception de chaque bond, à l'utilisation et à la coordination des segments libres. 	<ul style="list-style-type: none"> – Savoir-faire en action : <ul style="list-style-type: none"> • sauter le plus loin possible en assurant la continuité des actions et en maintenant un placement optimal à chaque impulsion ; • construire un élan progressivement accéléré pour atteindre une vitesse optimale ; • choisir une distance d'élan en rapport avec ses qualités motrices ; • savoir prendre ses marques ; • adopter une attitude de course qui permette un appel efficace ; • produire des trajectoires adaptées à la continuité des bonds recherchés (équilibre, pas « d'écrasement ») ; 	<ul style="list-style-type: none"> – En direction de soi : <ul style="list-style-type: none"> • persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique ; • définir et assumer un projet personnel de réalisation et d'entraînement ; • se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'un concours ; • prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils) ; • apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats ; • rester très vigilant sur les règles de sécurité.

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

<p>– Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les principes d'un échauffement général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées, progressivité de l'intensité des sollicitations musculaires...); • les repères sur soi aux points clés du saut : placement (et choix) des appuis, segments libres, regard, attitude du buste ; • les repères sur le résultat de ses actions : rythme, amplitude des bonds, écarts entre ceux-ci. Son niveau de performance, son record. <p>– Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les règles de sécurité et règlements relatifs à la mise en œuvre collective de la gestion d'une épreuve de pentabond ; • les indicateurs (visuels, sonores) sur l'organisation posturale du sauteur observé : attitude en course, à chaque impulsion, à la réception ; • les indicateurs (visuels, sonores) sur le saut : élan, enchaînement des sauts, répartition des bonds. 	<ul style="list-style-type: none"> • mobiliser la jambe libre (genou haut vers l'avant) et les bras pendant l'équilibration du saut lors des foulées bondissantes ; • mobiliser ses segments en vue de préserver l'intégrité physique, spécifiquement lors des réceptions ; • gérer ses ressources pour optimiser l'ensemble de ses performances lors d'un concours. <p>– Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • s'échauffer seul en sollicitant principalement les muscles du train inférieur, en intégrant les mobilisations articulaires sécuritaires et efficaces pour favoriser la dissociation des lignes (appuis, bassin, épaules) ; • récupérer : s'étirer... ; • repérer les différentes phases du pentabond ; • identifier le résultat de ses actions (pour réguler) ; • conseiller un partenaire à partir d'indicateurs visuels simples : pied d'appel (position, respect des marques/planches...), attitude du corps pendant le pentabond et lors de la dernière impulsion (alignement cheville-bassin-épaules) ; • fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence immédiate de l'enseignant. 	<p>– En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • respecter ses partenaires ; • développer un esprit d'entraide pour les faire progresser ; • installer et ranger le matériel ; • assumer les rôles sociaux (d'observateur, d'entraîneur...)
--	---	--

2. Compétences spécifiques visées

En course	Lors des impulsions	En suspension
<ul style="list-style-type: none"> – Courir en plante de pied. – Respecter les alignements en course (pied-genou-hanche-épaule). – Utiliser l'amplitude et la fréquence. – Savoir courir en accélération. 	<ul style="list-style-type: none"> – Poser les appuis à plat et dérouler les appuis. (Règle des « 3 P » : poser, passer, pousser). – Résister à la déformation engendrée par les reprises d'appuis. – Mobiliser les segments libres pour alléger les décollages et assurer l'équilibre. – Utiliser les appuis pour faire avancer le bassin. 	<ul style="list-style-type: none"> – Mobiliser les segments libres. – Utiliser le genou de la jambe pour « pénétrer » vers l'avant. – Garder le buste droit et utiliser la règle des angles droits pour contrôler l'avancement et les rotations avant.

3. Niveaux sélectionnés

Conduites motrices typiques des élèves	Hypothèses explicatives	Transformations attendues : <i>transformations motrices recherchées</i>	Thématiques pédagogiques de transformations
<p>– N 3 : « L'élève fait la patinette derrière ».</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève enchaîne les bonds mais de manière irrégulière, les segments libres sont reculés activement vers l'arrière par rapport au corps. • Il opère un recul actif de la jambe libre. • Il s'élève pour se donner le temps de se préparer à l'appel suivant (au bond suivant). 	<ul style="list-style-type: none"> – L'élève est organisé par l'intention de repartir vers l'avant au bond suivant. – Il valorise la distance franchie en 2 bonds, et l'enchaînement des 2 appels. – L'impulsion vers l'avant du bond suivant est organisatrice. 	<ul style="list-style-type: none"> – Enchaîner des bonds réguliers sans perte de vitesse. • Optimiser les trajectoires : différencier et coordonner les actions d'impulsion, d'action/réaction, d'équilibre des bonds... et rebondir sans perte de vitesse. 	<ul style="list-style-type: none"> – Faire des courses d'élan plus ou moins longues pour varier la vitesse d'entrée dans les sauts. – Utiliser des zones d'impulsion de hauteurs variées, des repères afin d'optimiser la distance totale franchie (lattes). – Faire un travail sur des objectifs différents (hauteur des bonds, distance du 1^{er} bond, distance au 2^e) afin d'en tirer des conclusions sur la réalisation finale du triple-saut.
	<ul style="list-style-type: none"> – L'élève est organisé par le maintien de sa vitesse et par l'impulsion vers l'avant. – La stratégie est la valorisation de la distance et de la vitesse (maintien de la vitesse de déplacement). – L'impulsion vers l'avant et la conservation de la vitesse sont organisatrices. 	<ul style="list-style-type: none"> – Passer d'un déroulement chronologique à une anticipation des actions. • Optimiser la production d'impulsion : intégrer à l'action de course, l'action d'impulsion ; à la réception des bonds, l'action d'impulsion du bond suivant. Anticiper et préparer les actions. 	<ul style="list-style-type: none"> – Intérioriser la durée des bonds, construire la relation angle de décollage de chaque bond et longueur. – Travail de la répartition des bonds dans l'espace en relation avec la durée et la vitesse de réalisation, en double bond (cloche). – Travail du cloche-pied actif (en contre haut, double saut), – travail de reprise active du 3^e bond dans le sable. – Faire la différence entre atteindre (en visée), et franchir (pousser).

4. Conditions matérielles valables pour les niveaux 3 et 4

– L'apprentissage du pentabond s'effectue la plupart du temps en extérieur sur un stade ou un plateau sportif. Il est également possible de pratiquer cette activité en gymnase, si tant est qu'il possède une fosse de réception, ou dans une salle couverte d'athlétisme.

– Néanmoins, il est envisageable de pratiquer le pentabond en gymnase en assurant une réception sur des petits tapis de gymnastique de 5 à 10 cm d'épaisseur et assez fermes. Il ne devra y avoir aucun espace entre les différents tapis.

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

- Il sera obligatoire de ratisser correctement la fosse avant le début du cours et de procéder ou de faire procéder par les élèves à un ratissage régulier et ce pour des raisons de sécurité. Il est également conseillé de mouiller le sable afin de le rendre homogène ce qui permettra d'avoir des marques de réception nettes et franches sans que le sable ne se dérobe.

- Afin d'avoir un temps de pratique suffisant pour les élèves et d'obtenir des acquisitions motrices fiables, il est fortement conseillé de disposer de deux sautoirs pour une classe. Comme nous l'avons précédemment évoqué, il est également possible de faire pratiquer certains exercices sur le côté de la fosse pour assurer un temps de pratique plus conséquent aux élèves.

- On a l'habitude également d'utiliser des cerceaux comme cibles pour réaliser les bonds. Cela reste envisageable à condition que ceux-ci soient plats et d'un diamètre conséquent. Il est toujours préférable dans la mesure du possible de matérialiser des cibles au sol à la craie. Ces cibles sont sécurisantes pour l'élève et ne peuvent entraîner des chutes.

- Enfin, il est nécessaire d'avoir du petit matériel :

- plots souples de 30 à 40 cm de hauteur, lattes antidérapantes, cerceaux plats ;
- mini-haies, bancs, plinths ;
- plaques d'impulsion de 5 cm, 7 cm et 10 cm d'épaisseur ;
- râtaux, pelles, raclettes... ;
- petits cubes de mousse, boîtes en carton ;
- grosses craies, rubans adhésifs larges de différentes couleurs.

Attention ! Éviter de pratiquer le pentabond dans une fosse non ratisée depuis longtemps, et qui posséderait un sable très dur. Ne pas pratiquer non plus dans une fosse par grand froid avec du sable qui pourrait être gelé en profondeur.

Rappel : la réglementation impose que le sable des fosses de réception soit nettoyé plusieurs fois par an et changé intégralement tous les ans.

Faire également attention à l'état des planches d'appel, et vérifier qu'elles soient bien au même niveau que le sol. Un décalage entre le sol et la planche peut provoquer une entorse.

5. Évaluation diagnostique

- Rappel de la situation de référence :

- le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan de 6 foulées au moins ;
- le 1^{er} bond est obligatoirement 1 cloche-pied ;
- 5 essais sont autorisés ;
- la moyenne des 2 meilleurs sauts (S1 et S2) compte pour 75 % de la note.

Lors de la première ou de la deuxième séance, il est nécessaire de procéder à une évaluation ou plus justement à une observation diagnostique. Voici une proposition de fiche d'observation de début de cycle.

OBSERVATION DIAGNOSTIQUE					
Nom :		Prénom :		Classe :	
Forme de la course d'élan		Bonds		Réception	
Progressivement accélérée et étalonnée.		Bondit en déroulant les appuis et en étant équilibré (conserve de la vitesse).		Réception équilibrée avec un ramené.	
Étalonnée mais arrivée en décélération.		Blocages lors des reprises d'appuis.		Réception debout.	
Mauvaises marques et arrivée en décélération.		Blocages et déséquilibres lors des différents bonds (n'arrive pas à enchaîner jusqu'au bout).		Réception déséquilibrée (le saut n'est pas fini).	
Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 4	Essai 5	Essai 6

Mettre des croix dans les cases correspondant à ce qui est observé.

6. Organisation du cycle

Tableau de progression et des thèmes avec propositions de situations pouvant être réalisées durant les séances.

Tableau programmatique du cycle pentabond niveau 3, lycée		
Séances	Thèmes abordés	Situations
S1	Évaluation diagnostique.	Situation de référence.
S2	– Atterrir en toute sécurité.	S21.
	– Enchaîner la foulée bondissante et le ramené.	S2, S21, S10, S14.
S3	– Dérouler les appuis pour bondir.	S9, S10.
	– Rebondir d'un appui sur l'autre pour aller loin.	S1, S2, S6.
S4	– Le cloche-pied.	S11, S12.
	– Enchaîner le cloche pied et les foulées bondissantes.	S8, S15.

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

S5	– Construire l'équilibre en bondissant.	S7, S19.
	– Faire du gagne terrain.	S2, S4.
S6	– Renforcer les appuis pour mieux rebondir.	S6, S9, S10.
	– Améliorer la distance parcourue.	S2, S8.
S7	– Créer de la vitesse et la conserver durant les bonds.	S5, S8, S13.
	– Prendre des marques.	S18, S22.
S8	– Conserver la vitesse acquise durant la course et affiner les marques.	S5, S8, S13, S18, S16, S20.
	– Test d'estimation de performance.	S22.
S9	– Utiliser la course pour sauter (finaliser les marques).	S18, S20, S22.
	– Renforcer les appuis.	S6, S9, S10.
S10	Évaluation	

7. Évaluation finale

- Concours individuel de pentabond.
- Course d'élan d'au moins 6 foulées, technique de saut libre, nombre d'essais limité à 6.
- Toute planche mordue est un essai invalide.
- La moyenne des deux meilleurs sauts constitue la performance qui compte pour 75 % de la note.

Barème sur 20

Rôles socioparticipatifs	OUI	NON	1 point ou 0
L'élève connaît le règlement.			
L'élève est capable de conseiller un camarade.			
Maîtrise de l'exécution			
Course progressivement accélérée.			
Précision des marques.			
La vitesse est conservée durant les bonds.			
Les bonds sont équilibrés et coordonnés.			
Présence d'un ramené au dernier saut.			
		Total /7	

Barème de performance correspondant à la moyenne des deux meilleurs sauts :

Garçons		Filles	
≥ 15,00	13	≥ 14,00	13
14,5	12	13,5	12
14	11	13	11
13,5	10	12,5	10
13	9	12	9
12,5	8	11,5	8
12	7	11	7
11,5	6	10,5	6
11	5	10	5
10,5	4	9,5	4
10	3	9	3
9,5	2	8,5	2
9	1	8	1

NIVEAU 4

1. Objectifs du cycle

Rappels institutionnels	
Lycée	Produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser les sauts en utilisant les actions propulsives à l'appel.
L. P.	Produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser les sauts en utilisant les actions propulsives à l'appel.

Objectifs de transformation de la motricité chez les élèves
<ul style="list-style-type: none"> – Optimisation de la vitesse de déplacement pour rebondir le plus loin possible : <ul style="list-style-type: none"> • se préparer à bondir pour aller loin ; • dans la continuité de la course, bondir (ricocher au sol) pour atterrir le plus loin possible en perdant le minimum de vitesse lors des différentes actions.
<ul style="list-style-type: none"> – Optimisation la production de vitesse et d'impulsions : <ul style="list-style-type: none"> • passer d'un déroulement chronologique à une anticipation des actions ; • passer d'une logique d'addition des bonds à une réalisation unitaire ; • renforcer les impulsions et améliorer la faculté à rebondir.

CP 1 - PENTABOND		
<ul style="list-style-type: none"> – Compétence attendue de niveau 4 : <ul style="list-style-type: none"> • pour la voie professionnelle, au B.O. n° 2 du 19 février 2009 ; • pour la voie générale et technologique, au B.O. spécial n° 4 du 29 avril 2010. 		
Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> – Sur l'APSA : <ul style="list-style-type: none"> • les points de règlement relatifs à l'organisation d'un concours ; • les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques (notion de chaînes musculaires, types de contractions musculaires, action / réaction) ; • les principes d'efficacité liés au renforcement des actions de fixation, d'équilibration, d'allègement, et de prise d'appuis dynamiques. – Sur sa propre activité : <ul style="list-style-type: none"> • les différents exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer au pentabond ; • leur utilité (les effets attendus) ; • les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités ; 	<ul style="list-style-type: none"> – Savoir-faire en action : <ul style="list-style-type: none"> • sauter le plus loin possible en optimisant la continuité des actions et la conservation de vitesse ; • contrôler l'élan (vitesse sous-maximale) pour accélérer les derniers appuis ; • utiliser les segments libres (jambe libre, bras) pour engager, puis fixer le haut du corps ; • assurer efficacement la transmission des forces propulsives ; • choisir sa stratégie de concours pour réaliser la meilleure performance à partir d'un nombre limité (ou non) de sauts. – Savoir-faire pour aider aux apprentissages : <ul style="list-style-type: none"> • automatiser la prise de repères pendant le saut (élan, impulsions, réception...) pour optimiser sa technique ; 	<ul style="list-style-type: none"> – En direction de soi : <ul style="list-style-type: none"> • assumer un projet quantitatif et qualitatif pour progresser ; • optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique ; • adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi (ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions ; • assumer la conception d'une séquence d'entraînement (projet personnel).

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

<ul style="list-style-type: none"> • ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources) ; • les repères internes pour la régulation des actions (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, tempo) ; • son propre record, sa zone de performance stabilisée. <p>– Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les indicateurs sur le sauteur pendant les différentes phases de son action : notion d'attitude de course (amplitude, rythme des foulées, position du tronc, des bras), de placement des appuis d'appels, de la jambe libre, de l'équilibre du tronc. 	<ul style="list-style-type: none"> • observer pour soi et chez autrui les différents facteurs de continuité / discontinuité des actions propulsives, leur coordination et en rendre compte ; • expliquer à son partenaire les conseils donnés ; • mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour identifier les procédures et comprendre le résultat des actions ; • réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, accélération / décélération) ; • gérer en autonomie un concours. 	<p>– En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • être disponible pour observer et conseiller un partenaire ; • être disponible pour travailler en équipe.
---	---	--

Attention ! Éviter de pratiquer le pentabond dans une fosse non ratissée depuis longtemps, qui posséderait un sable très dur. Ne pas pratiquer non plus dans une fosse par grand froid avec du sable qui pourrait être gelé en profondeur.

Rappel : la réglementation impose que le sable des fosses de réception soit nettoyé plusieurs fois par an et changé intégralement tous les ans.

Faire également attention à l'état des planches d'appel et vérifier qu'elles soient bien au même niveau que le sol. Un décalage entre le sol et la planche peut provoquer une entorse.

2. Compétences spécifiques visées

En course	À l'impulsion	En suspension
<ul style="list-style-type: none"> – Courir en plante de pied. – Respecter les alignements en course (pied-genou-hanche-épaule). – Utiliser l'amplitude et la fréquence. – Savoir courir en accélération, en préparant 1 impulsion rasante. 	<ul style="list-style-type: none"> – Poser les appuis à plat et dérouler les appuis. – Résister à l'écrasement sur l'appui. – Mobiliser les segments libres pour alléger le décollage. – Savoir être solide du côté de la jambe d'appel. 	<ul style="list-style-type: none"> – Fixer les segments libres. – Utiliser le genou de la jambe libre comme pour s'engager vers l'avant. – Conserver le tronc vertical pour assurer l'équilibre et la progression du corps vers l'avant.

3. Niveau sélectionné

✓ Conduites motrices typiques des élèves

– N 4 : « il fait la patinette devant ».

- L'élève opère une avancée de la jambe d'appel qui anticipe les futures actions.
- Le segment d'appel tend à aller plus vite, à dépasser les segments libres.
- Le bond est plus rasant.
- Il enchaîne des bonds réguliers mais à vitesse constante.

✓ Hypothèses explicatives

- L'élève est organisé par le maintien de sa vitesse et par l'impulsion vers l'avant.
- La stratégie est la valorisation de la distance et de la vitesse (maintien de la vitesse de déplacement).
- L'impulsion vers l'avant et la conservation de la vitesse sont organisatrices.

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

Fiches Matériel

✓ **Transformations attendues : transformations motrices recherchées**

- Passer d'un déroulement chronologique à une anticipation des actions.
- Optimiser la production d'impulsion : intégrer à l'action de course, l'action d'impulsion ; à la réception des bonds, l'action d'impulsion du bond suivant. Anticiper et préparer les actions.

✓ **Thématiques pédagogiques de transformations**

- Apprendre à lutter contre les freinages en rebondissant tout en allant loin et sans perte de vitesse (parcours foulées bondissantes).
- Réaliser des parcours avec des bonds et des cloche-pied en augmentant la distance tout en cherchant à diminuer la durée du parcours.
- Apprendre à la jambe libre à doubler la jambe d'appel (voir le travail de l'appui fictif de J.Piasenta sur la boîte en carton ; ou des parcours avec pose d'appuis fictifs sur des petits plots ou jardinières).
- Rebondir rapidement, en greffant des doubles bonds courts dans des courses rapides.
- Courir en bonds courts à la limite de la course de vitesse.
- Adapter sa course d'élan pour une entrée rapide dans le premier bond.
- Allonger sa course d'élan pour mieux rythmer les derniers appuis, la structurer pour mieux l'utiliser.

4. Conditions matérielles

Les conditions matérielles sont les mêmes que pour le niveau 3.

5. Évaluation diagnostique

OBSERVATION DIAGNOSTIQUE					
Nom :		Prénom :		Classe :	
Forme de la course d'élan		Bonds		Réception	
Course structurée avec 3 phases distinctes.		Bondit en déroulant les appuis et en étant équilibré (conserve de la vitesse).		Réception équilibrée avec un ramené.	
Course étalonnée avec 2 à 3 marques.		Blocages lors des reprises d'appuis.		Réception debout.	
Prise de planche à plus ou moins un pied de la planche.		Blocages et déséquilibres du tronc lors des différents bonds, enchaîne avec difficulté.		Réception déséquilibrée (le saut n'est pas fini).	
Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 4	Essai 5	Essai 6
Moyenne des 3 meilleurs essais					

6. Organisation du cycle

Tableau de progression et des thèmes avec propositions de situations pouvant être réalisées durant les séances.

Tableau programmatique du cycle pentabond niveau 4 lycée		
Séances	Thèmes abordés	Situations
S1	Évaluation diagnostique.	Situation de référence.
S2	– Enchaîner les foulées bondissantes à différentes vitesses.	S1, S2, S8, S9.
S3	– Dérouler les appuis pour bondir.	S2, S9.
	– Rebondir d'un appui sur l'autre pour aller loin avec du relâchement.	S2, S7, S8.
S4	– Le cloche-pied, relâchement et engagement.	S1, S11, S12, S7.
	– Enchaîner le cloche-pied et les foulées bondissantes avec de plus en plus de vitesse.	S8, S13, S15.
S5	– Construire l'équilibre en bondissant.	S3, S7.
	– Faire du gagne terrain.	S2, S4, S14.
S6	– Renforcer les appuis pour mieux rebondir.	S6, S9, S19.
	– Améliorer la distance parcourue.	S2, S4, S5, S8, S10, S13.
S7	– Créer de la vitesse et la conserver durant les bonds.	S5, S16, S20.
	– Renforcer les appuis.	S6, S9, S19.
	– Prendre des marques.	S18, S22.
S8	– Conserver la vitesse acquise durant la course et affiner les marques.	S6, S8, S13, S22.
	– Renforcer les appuis.	S6, S9, S19.
	– Test d'estimation de performance.	
S9	– Utiliser la course pour sauter (finaliser les marques).	S5, S18, S22.
	– Renforcer les appuis	S6, S9, S19.
S10	Évaluation.	

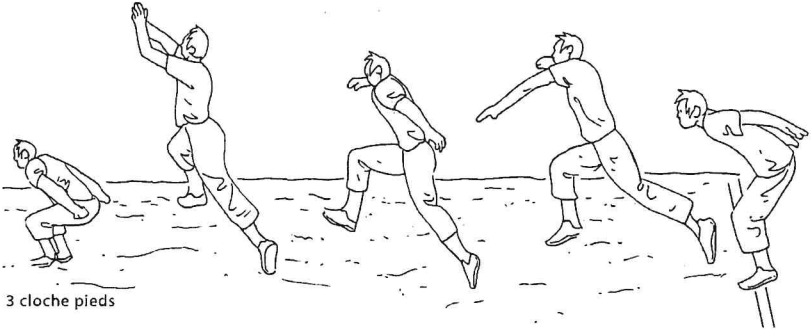
7. Évaluation finale (référentiel national)

PENTABOND		Principes d'élaboration de l'épreuve																	
Compétence attendue		Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Chaque candidat(e) réalise 6 essais au maximum. Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. Mesure des sauts : depuis la limite d'appel choisie par l'élève jusqu'à la marque dans la zone de réception autorisée. Plusieurs « planches » (ou distances comprises entre la limite d'appel et la zone de réception) sont aménagées. Cas de nullité : - lorsque le 1er bond n'est pas un cloche-pied ; - quand le sauteur prend son premier appel au-delà de la limite d'appel et/ou quand il ne retombe pas dans le sable à l'intérieur la zone de réception (qui commence un mètre au-delà du bord du sautoir ou début du sable).																	
Niveau 4		Degrés d'acquisition du niveau 4																	
Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse lors de la phase d'appel en recherchant l'équilibre des bonds et la coordination des actions propulsives.		Niveau 4 non acquis			Niveau 4			Niveau 4			Niveau 4								
Pts à affecter		Note /10		Distances Filles		Distances Garçons		Note /10		Distances Filles		Distances Garçons		Note /10		Distances Filles		Distances Garçons	
10/20		La meilleure performance		Eléments à évaluer		La meilleure performance		Moyenne des 3 meilleures performances		L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs sauts et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs sauts		Régularité des bonds et coordination		02/20		04/20		04/20	
10/20		0.5		8.87		8.00		5.0		10.14		12.53		8.0		12.22		15.28	
10/20		1.0		7.00		8.50		5.5		10.49		13.00		8.5		12.54		15.73	
10/20		1.5		7.42		9.05		6.0		10.88		13.47		9.0		12.87		16.15	
10/20		2.0		7.83		9.55		6.5		11.20		13.93		9.5		13.17		16.58	
10/20		2.5		8.22		10.07		7.0		11.55		14.39		10		13.50		17.00	
10/20		3.0		8.62		10.57		7.5		11.88		14.85							
10/20		3.5		9.00		11.08													
10/20		4.0		9.39		11.58													
10/20		4.5		9.76		12.05													
04/20		Note /4		Distances Filles		Distances Garçons		Note /4		Distances Filles		Distances Garçons		Note /4		Distances Filles		Distances Garçons	
04/20		0.2		6.30		7.50		2.0		9.39		11.56		3.2		11.55		14.39	
04/20		0.4		6.50		7.75		2.2		9.76		12.05		3.4		11.88		14.85	
04/20		0.6		6.87		8.00		2.4		10.14		12.53		3.6		12.22		15.28	
04/20		0.8		7.00		8.50		2.6		10.49		13.00		3.8		12.54		15.73	
04/20		1.0		7.42		9.05		2.8		10.88		13.47		4.0		12.87		16.15	
04/20		1.2		7.83		9.55		3.0		11.20		13.93							
04/20		1.4		8.22		10.07													
04/20		1.6		8.62		10.57													
04/20		1.8		9.00		11.08													
02/20		L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs sauts et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs sauts		Sup. ou égal à 0.60 m = 0 point Inf. à 0.60 m et Sup. ou égal à 0.40 m = 0.5 point		Enchaînement de bonds. Rythme régulier Appuis réactifs Rebonds effectifs de 1,25 à 2 points		Inf. à 0.40 m et sup. ou égal à 0.30 m = 1 point		Ensemble des bonds équilibrés Rythme régulier Appuis dynamiques Maintien d'une vitesse optimale de 2,25 à 4 points		Inf. à 0.30 m et sup. ou égal à 0.20 m = 1.5 point Inf. à 0.20 m = 2 points							
04/20		Régularité des bonds et coordination		Bonds irréguliers Appuis prolongés La vitesse décroît de 0 à 1 point															

SITUATIONS D'APPRENTISSAGES UTILISABLES AU NIVEAU 3 ET AU NIVEAU 4

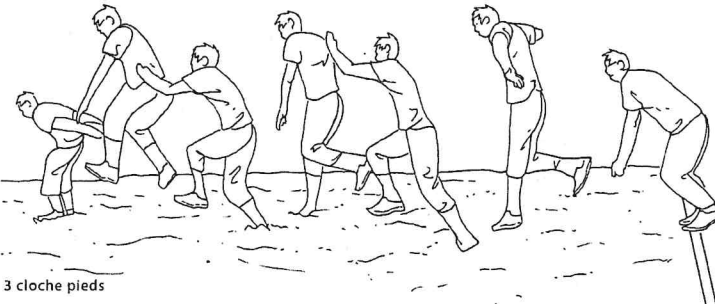
Situation 1	
Thème : apprendre la foulée bondissante et le cloche-pied.	
Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> - Départ arrêté, le 1^{er} pied dans le 1^{er} cerceau. - Rebondir d'un pied sur l'autre. Changement de pied à chaque changement de couleur. - Augmenter progressivement l'écart entre les cerceaux (de 3 à 6 pieds). - Dans un 1^{er} temps, alterner régulièrement les 2 couleurs de cerceaux. Installer 20 m de cerceaux. - L'objectif est d'aller le plus loin possible dans le parcours : compter 1 point par cerceau atteint.
Critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> - Résister à l'écrasement en conservant l'alignement pied, genou, bassin, épaule pour rebondir. - Poser le pied au sol par le talon, puis le dérouler jusqu'au gros orteil.
Matériel	Cerceaux, plots.
Variante 1	<p>Alterner 2 cerceaux rouges, 2 cerceaux bleus, et ainsi de suite pour induire 1 cloche-pied puis 1 foulée bondissante.</p>
Variante 2	<p>Alterner 2 cerceaux bleus, 1 cerceau rouge, 1 cerceau bleu, 2 cerceaux rouges et ainsi de suite.</p>
Trucs et astuces	<ul style="list-style-type: none"> - Installer les cerceaux le long d'une ligne pour conserver une trajectoire rectiligne, la distance en pieds est prise du bord d'un cerceau au bord du suivant. - Éviter d'utiliser des cerceaux ronds glissants ; privilégier des cerceaux à section plate.

Situation 2	
Thème : s'engager vers l'avant, faire du gagne terrain.	
Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> – Après 5 m d'élan, réaliser 10 foulées bondissantes. – Parcourir la plus grande distance.
Critères de réalisation	Pousser longtemps au sol et engager rapidement le genou libre vers l'avant.
Matériel	Plots, décamètre, chronomètre.
Variante 1	Chronométrer la réalisation du 1 ^{er} appui au dernier.
Variante 2	Obtenir l'indice le plus petit possible à partir du produit nombre d'appuis multiplié par le temps de réalisation du parcours.
Trucs et astuces	Après la 10 ^e foulée bondissante, terminer en course et non pieds joints.

Situation 3	
Thème : s'alléger pour mieux repartir ; s'équilibrer.	
Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> – Dans le sable pour accentuer les sensations d'impulsion, sans élan, enchaîner 2 sauts pieds joints et 1 ramené. – Respecter l'équilibre en gardant le tronc droit et en reprenant le sol de façon active. – Partir les pieds à la même hauteur, écartés de la largeur des épaules.
Critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> – Utiliser les bras de l'arrière vers l'avant à chaque impulsion pour aider à la propulsion. – Garder le buste droit.
Matériel	Fosse de réception, râteau.
Variante 1	<p>Partir les pieds à la même hauteur, écartés de la largeur des épaules, enchaîner 2 foulées bondissantes, puis 1 ramené.</p>  <p>3 cloche pieds</p>

Variante 2

Partir les pieds à la même hauteur, écartés de la largeur des épaules, enchaîner 2 cloche-pieds, puis 1 ramené. Essayer avec le pied droit, puis avec le pied gauche.



3 cloche pieds

Situation 4

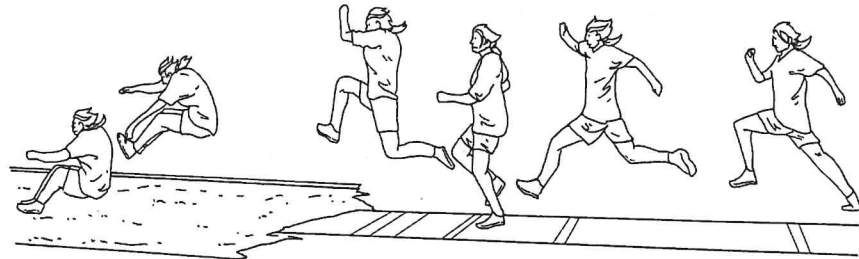
Thème : aller vers l'avant, conserver de la vitesse.

Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> – Après 6 foulées d'élan, réaliser 1 cloche-pied avec une arrivée au sol puis enchaîner avec 1 foulée bondissante avec une arrivée pieds joints dans le sable. – Réduire la distance entre les 2 premières zones d'impulsion (aux alentours de 3 m), afin de limiter l'élévation vers le haut pour conserver la vitesse de déplacement.
Critères de réalisation	Résister à l'écrasement en conservant l'alignement pied-genou-bassin-épaule pour rebondir vers l'avant.
Matériel	Fosse de réception, râteau, craies.

Variante 1

– Après 6 foulées d'élan, réaliser une foulée bondissante en prenant l'impulsion dans une zone de 1 m. Arriver au sol dans une autre zone que vous aurez délimitée en fonction des qualités de chacun (environ 3 m séparent les 2 zones d'impulsion).

– Puis réaliser 1 nouvelle foulée bondissante avec une arrivée pieds joints dans le sable.

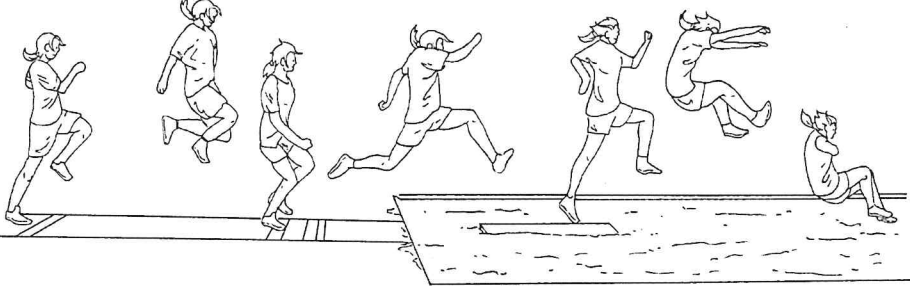


Fiches Techniques

Fiches Pratiques

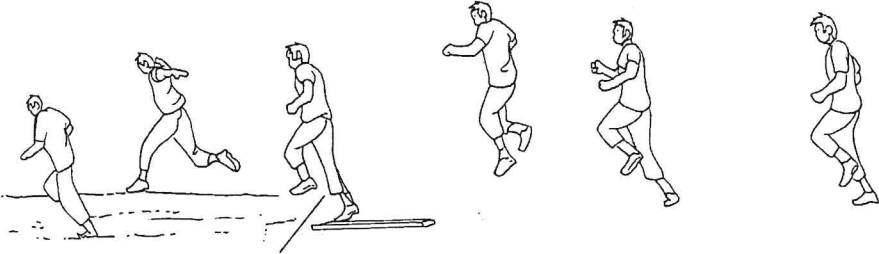
Fiches Activités

Fiches Matériel

	<ul style="list-style-type: none"> – Cette situation n'est ni plus ni moins qu'un triple saut avec les 3 dernières impulsions sur une surface meuble, qui demande une plus grande résistance à l'écrasement et une plus grande utilisation des segments libres. – Après 6 foulées d'élan, réaliser 1 cloche-pied en partant d'une zone de 50 cm, pour arriver dans une seconde zone. – Il faut réduire la distance entre ces 2 zones d'impulsion pour limiter les pertes de vitesse à ce moment-là du saut. – La distance est d'environ 3 m, et pourra varier en fonction des qualités et du niveau technique de chaque individu.
Variante 2	<ul style="list-style-type: none"> – À la suite du cloche-pied, repartir pour 1 foulée bondissante avec arrivée dans le sable. – Repartir ensuite pour 1 dernière foulée bondissante avec une arrivée pieds joints dans le sable. 

Situation 5

Thème : la course d'élan pour préparer l'impulsion.

Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> – 3 parcours de 5, 5-6, 6 pieds. – Plots jusqu'à la zone d'impulsion, excepté le dernier qui est remplacé par une latte. – Course sur plots (1 appui entre 2 plots) + impulsion pour foulée bondissante + foulée bondissante + arrivée dans le sable sur jambe libre et course dans le sable. – La zone d'impulsion est placée à environ 6 m du sable.
Critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> – Se grandir à chaque pose d'appui. – Garder le buste vertical jusqu'à l'impulsion.
Matériel	Fosse de réception, râteau, plots, plinths.
Variante 1	<ul style="list-style-type: none"> – Espace décroissant entre les plots, (8-7-6-5 pieds). – À la planche d'appel, partir sur 1 cloche-pied, reprendre sur le plinth, saut en longueur et course dans le sable. 

Fiches Techniques	Fiches Pratiques	Fiches Activités	Fiches Matériel
-------------------	------------------	------------------	-----------------

Variante 2	<ul style="list-style-type: none"> - Partir pied gauche devant sur le premier repère situé à 20 m de la planche d'appel. - Réaliser une course d'élan pour arriver le pied d'impulsion sur la planche d'appel. - Une fois ce problème résolu, s'adapter pour encore une fois arriver le pied d'impulsion sur la planche d'appel, mais en partant cette fois-ci avec le pied droit devant au départ. <div style="text-align: center;"> </div>
-------------------	---

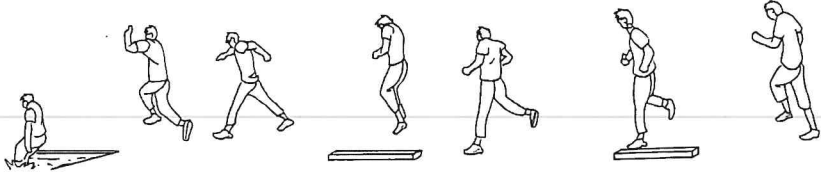
Situation 6	
Thème : résister à l'écrasement, renforcer les appuis.	
Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> - Un élément surélevé tous les 4 m. - Réaliser 2 appuis entre 2 éléments et 1 appui dessus. - Tous les appels sont orientés vers l'avant.
Critères de réalisation	Résister à l'écrasement en engageant le genou libre et les bras vers le haut et l'avant.
Matériel	Plinths ou plaques d'impulsion, fosse de réception, râteau.
Variante 1	<ul style="list-style-type: none"> - 1 élément surélevé tous les 2 m. - Réaliser 1 appui entre 2 et 1 appui sur chaque élément surélevé. - Tous les appels sont orientés vers l'avant. <div style="text-align: center;"> </div>

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

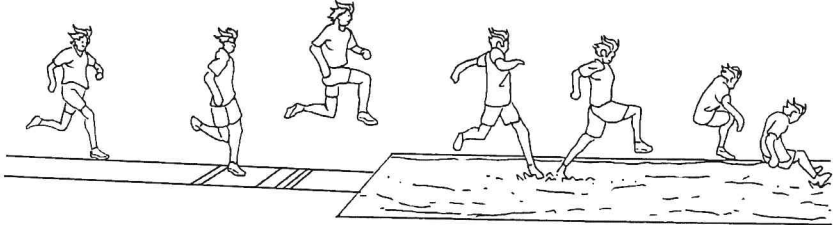
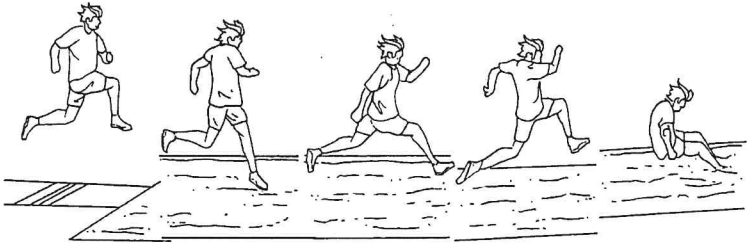
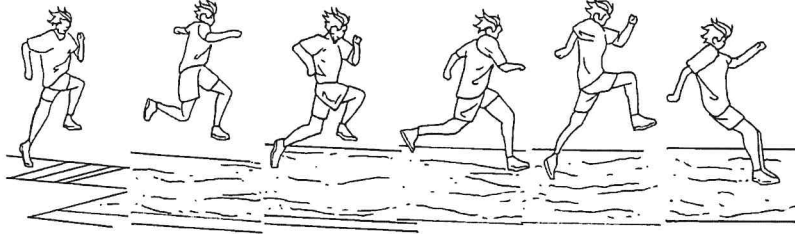
Fiches Activités

Fiches Matériel

Variante 2	<ul style="list-style-type: none"> - 1 élément surélevé tous les 2 m. - Réaliser 1 cloche-pied pour monter sur l'élément surélevé et 1 foulée bondissante pour en descendre. - Tous les appels sont orientés vers l'avant. 
-------------------	--

Situation 7

Thème : s'alléger pour rebondir plus facilement.

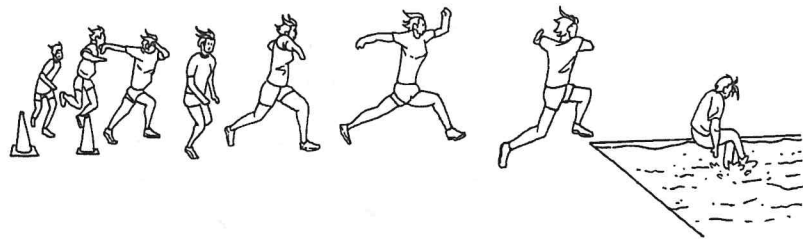
Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> - Le sable est là comme un élément perturbateur. - L'élève devra s'adapter et trouver les moyens d'aller le plus loin possible. - Après 6 foulées d'élan, départ pied d'appel devant, réaliser 1 cloche-pied et 1 foulée bondissante pour arriver pieds joints dans le sable. 
Critères de réalisation	Orienter ses impulsions vers l'avant et engager ses segments libres vers l'avant à chaque pose d'appui.
Matériel	Fosse de réception, râteau, témoin de relais.
Variante 1	Triple saut dans le sable. Appel sur la piste. Témoin en main = repère visuel. 
Variante 2	Double cloche-pied dans le sable. 

Situation 8

Thème : enchaîner les impulsions et conserver de la vitesse.

Descriptif

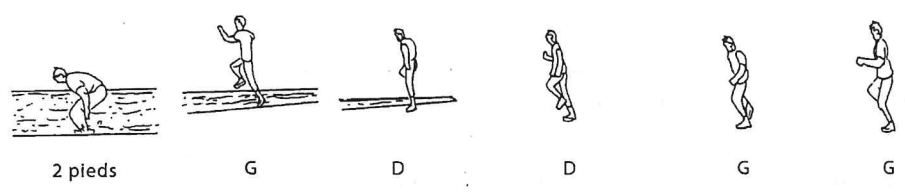
- Pentabond = 1 cloche-pied suivi de 4 foulées bondissantes, arrivée pieds joints dans le sable.
- Sans élan, avec 4 appuis d'élan, puis 8 appuis d'élan.
- Partir le pied d'appel devant et courir le plus vite possible lors de la course d'élan.
- Réaliser une moyenne des 3 meilleurs sauts.



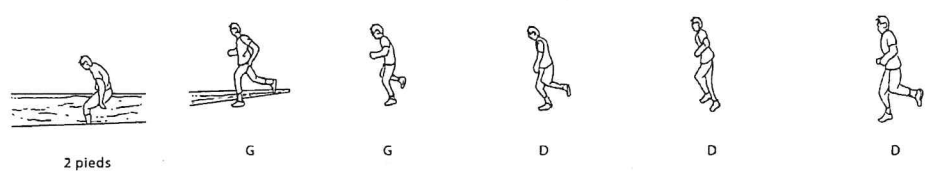
Critères de réalisation Orienter ses impulsions et ses segments libres vers l'avant à chaque pose d'appui.

Matériel Lattes, craies, fosse de réception, râteau.

Variante 1 Idem avec 1 cloche-pied, 1 foulée bondissante, 1 cloche-pied, 2 foulées bondissantes, arrivée 2 pieds joints dans le sable.



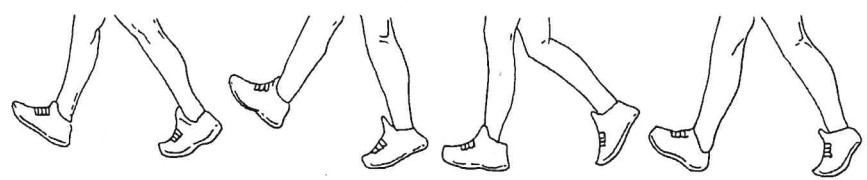
Variante 2 Idem avec 2 cloche-pieds, 1 foulée bondissante, 2 cloche-pieds, arrivée pieds joints dans le sable.



Situation 9

Thème : améliorer le passage sur l'appui et l'utilisation du pied au sol.

Descriptif Marche athlétique.

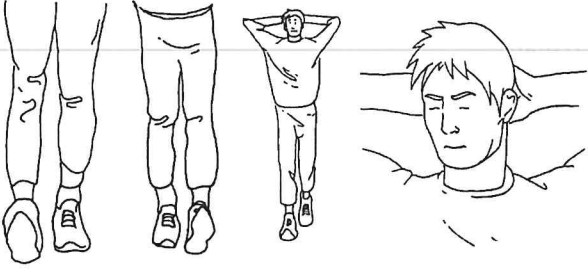


Fiches Techniques

Fiches Pratiques

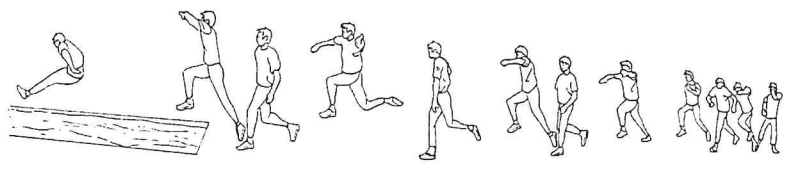

Fiches Activités

Fiches Matériel

Critères de réalisation	Aller du talon à la pointe du pied en gardant la jambe tendue.
Matériel	Piste, tapis mousse 5 cm, pelouse.
	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser l'exercice les yeux fermés sur une ligne et sur différentes surfaces (sable, tapis, pelouse...). - Réaliser l'exercice en chaussures de sport, pieds nus.
Variante	

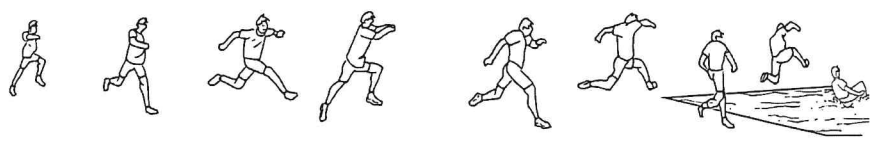
Situation 10

Thème : percevoir et améliorer le déplacement du bassin sur l'appui.

Descriptif	<p>Partir du plinth, puis sol, puis ramener.</p> 
Critères de réalisation	Passer du talon à la pointe de pied en gardant la jambe la plus tendue possible.
Matériel	Fosse de réception, râteau, plinth.
Variante	<p>Intégrer 1 cloche-pied à l'exercice.</p> 

Situation 11

Thème : améliorer le cloche-pied.

Descriptif	<p>6 à 8 foulées d'élan, puis G/D/G/G/D ou D/G/D/D/G, puis ramener.</p> 
-------------------	--

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

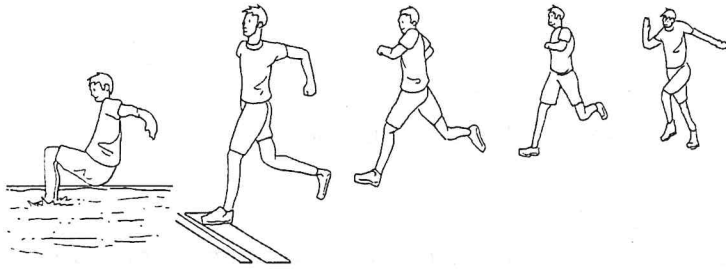
Fiches Activités

Fiches Matériel

Critères de réalisation	Effectuer les deux premières foulées bondissantes de façon la plus rasante possible.
Matériel	Aire de saut, double décimètre.
Variante	Variation de la longueur de l'élan (aller jusqu'à 12 foulées).

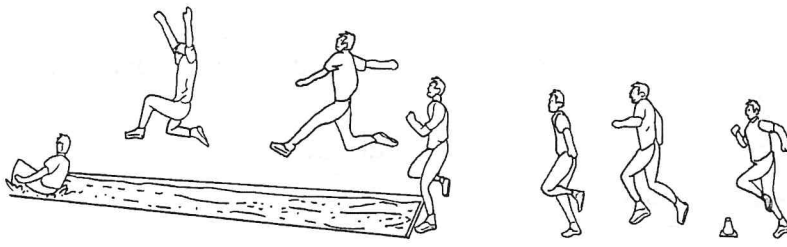
Situation 12

Thème : améliorer le cloche-pied (bis).

Descriptif	6 à 8 foulées d'élan et G/G/G/D, puis ramener. 
Critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> – Ricocher sans perdre de vitesse en déroulant les appuis et en restant solide sur l'appui. – Avoir la jambe la plus solide possible, rechercher la jambe tendue.
Matériel	Aire de saut, double décimètre.
Variante	Variation de la longueur de l'élan et changement de pied de cloche-pied.

Situation 13

Thème : améliorer l'efficacité des appuis au sol.

Descriptif	4 foulées d'élan et effectuer 1 triple saut avec cloche-pied et foulées bondissantes « bridées », (limitées en distance). 
Critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> – Passer le plus vite possible sur l'appui pour réaliser le cloche-pied et la foulée bondissante ; faire le dernier saut le plus long possible. – Arriver dans le sable le plus loin possible dans les repères.
Matériel	Aire de saut, plots, râteau, décimètre.
Variante	Mesurer le dernier saut et allonger la course d'élan et reculer la « planche » d'appel ou première zone d'impulsion.

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

Fiches Activités

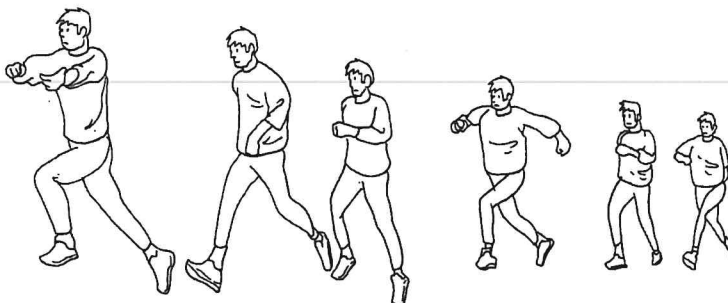
Fiches Matériel

Situation 14

Thème : maîtriser la foulée bondissante.

Effectuer des foulées bondissantes sur un parcours latté progressif.

Descriptif



Critères de réalisation

Passer du talon à la pointe de pied, et démarrer le parcours à l'arrêt.

Matériel

Lattes.

Variante

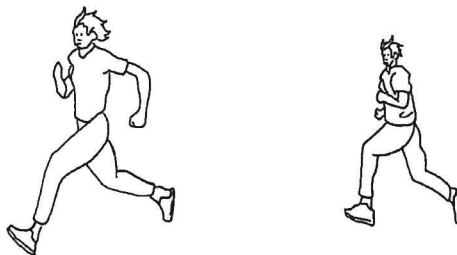
Effectuer le parcours en y introduisant un ou plusieurs cloche-pieds.

Situation 15

Thème : maîtriser la foulée bondissante et le cloche-pied

Foulées bondissantes sur un parcours avec petits obstacles de 10 cm de hauteur au maximum, avec un écart progressif.

Descriptif



Critères de réalisation

Effectuer les bonds en passant du talon à la pointe de pied et sur une jambe solide.

Matériel

Petits plots ou petites jardinières.

Variante

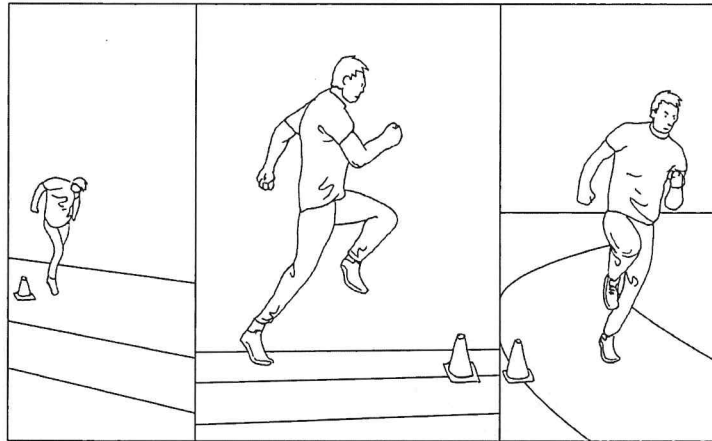
Idem en introduisant 1 cloche-pied.

Situation 16

Thème : accélérer la course, acquérir de la vitesse.

Descriptif

Aller d'un plot à l'autre en accélérant.



Critères de réalisation

Partir en exerçant des pressions fortes sur le sol, entendre l'augmentation de la fréquence des appuis au sol.

Matériel

Plots.

Variante

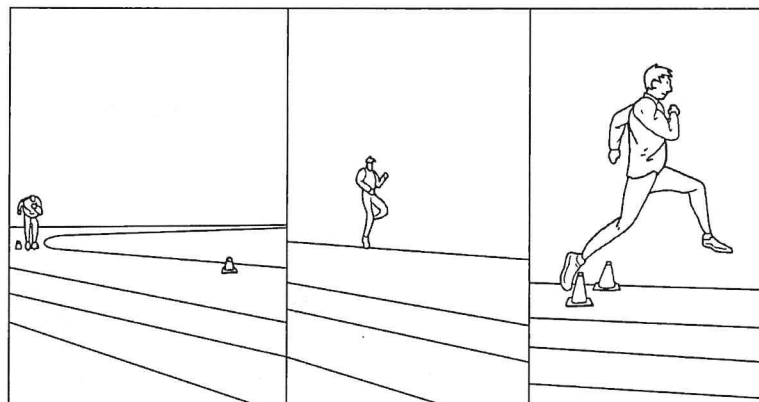
Augmenter la distance de course, courir en virage.

Situation 17

Thème : améliorer la précision de la course d'élan.

Descriptif

Course de 30 m à 60 m d'élan avec obligation de passer, puis d'arriver sur des repères.



Critères de réalisation

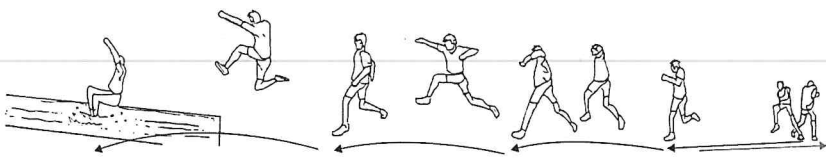
- Courir vite en restant disponible pour identifier les balises et les repères placés de façon aléatoire.
- Passer avec le pied d'appel du cloche-pied sur les repères.

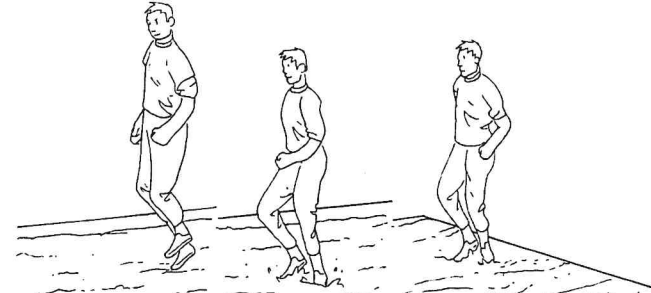
Matériel

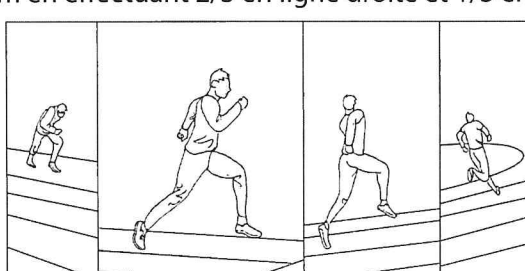
Plots, lattes, craies.

Variante

Idem en passant avec l'appui dans des zones tracées au sol à la craie, (cercle, rectangle, carré, triangle).

Situation 18	
Thème : précision sur la planche d'appel à travers l'adaptabilité.	
Descriptif	<p>Dos à la planche, de 3 à 5 pas, faire demi-tour, courir et enchaîner un pentabond en s'organisant pour ne pas mordre.</p> 
Critères de réalisation	Faire en sorte de réussir à sauter sans mordre ; adapter et réguler les appuis.
Matériel	Plots, aire de saut.
Variante	Augmenter le nombre de foulées, et faire demi-tour au signal du professeur ou d'un camarade.

Situation 19	
Thème : travail de l'équilibre et des qualités de pied.	
Descriptif	<p>Effectuer des rebonds variés dans le sable.</p> 
Critères de réalisation	Dans le sable, rebondir sans se déformer sur 1 pied ou 2 pieds. Armer le pied avant la prise de sol.
Matériel	Aire de saut, râteau.

Situation 20	
Thème : rythmer la course d'élan.	
Descriptif	<p>Courir de 30 à 40 m en effectuant 2/3 en ligne droite et 1/3 en virage.</p> 

Fiches Techniques

Fiches Pratiques

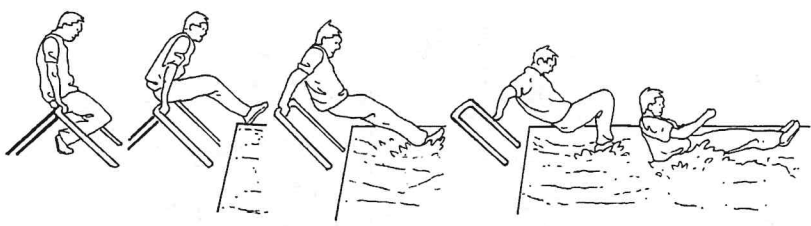
Fiches Activités

Fiches Matériel

Critères de réalisation	Démarrer en exerçant des pressions fortes au sol, laisser s'installer son amplitude, et en virage chercher à augmenter la fréquence des appuis.
Matériel	Plots.

Situation 21

Thème : apprendre à atterrir, à ramener.

Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> – Départ assis sur une haie, placer les appuis sur une cible (château de sable) par une fermeture des bras tendus sur la haie. – Prendre appui sur le sable avec les talons. – Fléchir les genoux et pousser sur le sable pour dégager les pieds vers l'avant et vers le haut en faisant passer les pieds devant les yeux. 
Critères de réalisation	<ul style="list-style-type: none"> – Projeter les talons violemment sur la cible pour la casser. – Les pieds doivent sortir rapidement vers l'avant et vers le haut pour que le bassin puisse glisser dans la marque.
Matériel	Haie, aire de réception, râteau.
Variante 1	Départ debout pieds au même niveau en bord de fosse, effectuer un petit bond vers l'avant pour se réceptionner comme précédemment.
Variante 2	Départ debout en partant pieds décalés, effectuer 1 foulée bondissante pour se réceptionner comme précédemment.

Situation 22

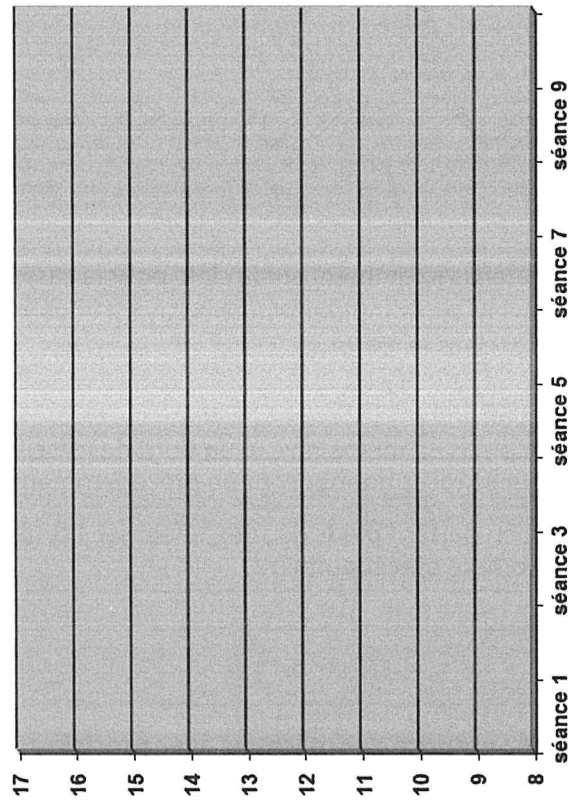
Thème : prendre des marques avec précision.

Descriptif	Trottiner ou courir sur 2 appuis, poser son pied d'appel au niveau d'un plot et sauter sur 6 foulées rythmées, comme en fin de course d'élan.
Critères de réalisation	Procéder par essais/erreurs et être capable de confirmer sa marque.
Matériel	Plots, aire de saut, craies, râteau.
Variante 1	Même situation, mais en augmentant progressivement le nombre de foulées avant les marques. En fonction des observations et du changement d'élan, il sera peut-être nécessaire de reculer le plot.
Variante 2	Même situation, mais on trace des traits à la craie tous les 10 cm avant et après la planche (de + 30 à - 30). On affecte à chaque trait un nombre de points (exemple : + ou - 10 cm = + 10 points). Le pied pleine planche = 0 pt. On donne 5 essais aux élèves. L'élève qui marque le moins de points possible gagne le jeu. Ce sera l'élève le plus précis.

FICHE MÉMO ÉLÈVE - PENTABOND

NOM : Prénom : Classe : Pied d'appel : droit OU gauche.
 Ma performance de début de cycle Ma progression

Ma courbe de progression



Rappels concernant le règlement :

- Ne pas mordre au niveau de la planche d'appel.
- Sauter dans un délai d'1 min après l'appel de son nom.
- Ne pas sortir du couloir de saut durant l'exécution du pentabond.
- Arriver dans le sable à l'issue du dernier bond.
- Ne pas revenir en arrière de la marque laissée dans le sable pour sortir de la fosse.

Mon rôle en tant que juge :

- Juger la validité du saut.
- Savoir mesurer un essai.
- Ratisser correctement la fosse de réception.
- Faire respecter l'ordre de passage des élèves.
- Faire respecter la sécurité.

KINOGRAMME DU TRIPLE SAUT

