



LE PENTABOND

Caen 1 décembre 2006

Daniel LAIGRE
Coordonnateur national des sauts



LE PENTABOND

Nouvelle épreuve apparue au programme du
bac en 2002

Une discipline n'ayant pas d'existence culturelle



LE PENTABOND, POURQUOI?

Activité dérivée du triple saut

Situation d'entraînement du triple sauteur

Permet de chercher la conservation de vitesse

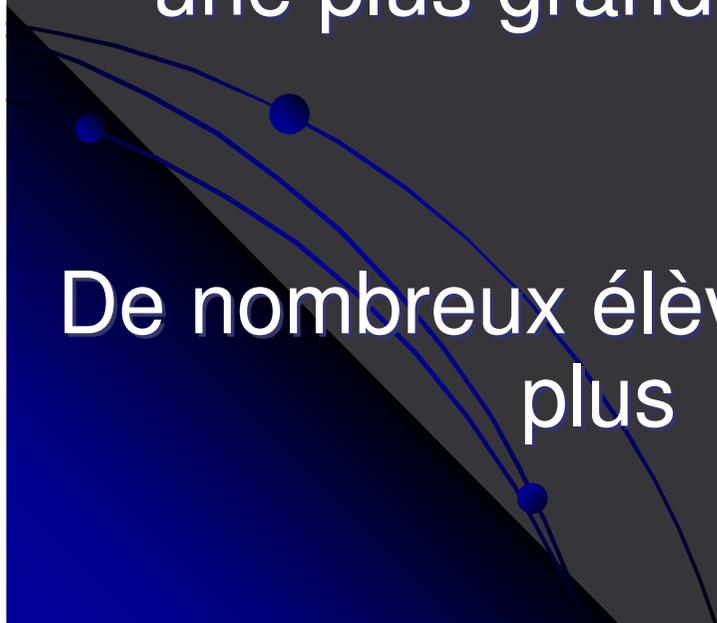


PREMIER BILAN

Beaucoup d'élèves ne maîtrisent ni la foulée bondissante ni le cloche pied.

Le pourcentage d'élèves capables de franchir une plus grande distance avec l'élan long est peu important.

De nombreux élèves prennent un élan court des plus restreint (2 foulées).

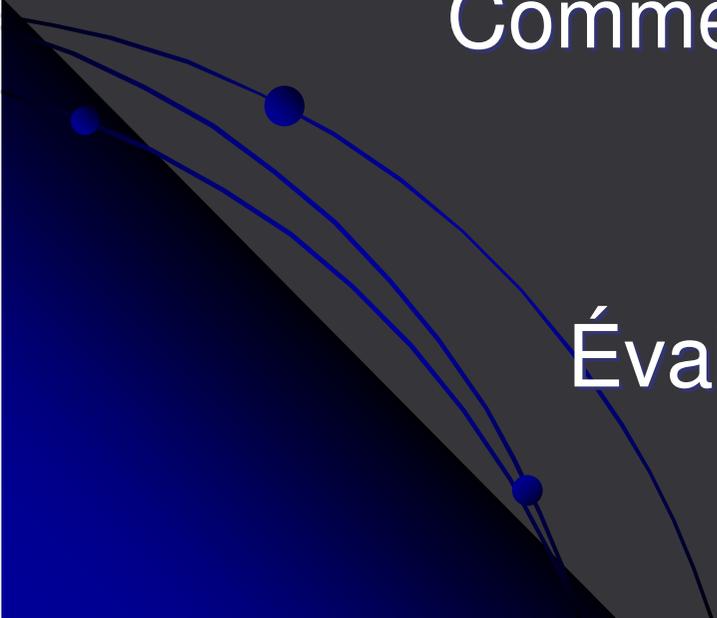


LE PENTABOND

Sa logique interne.

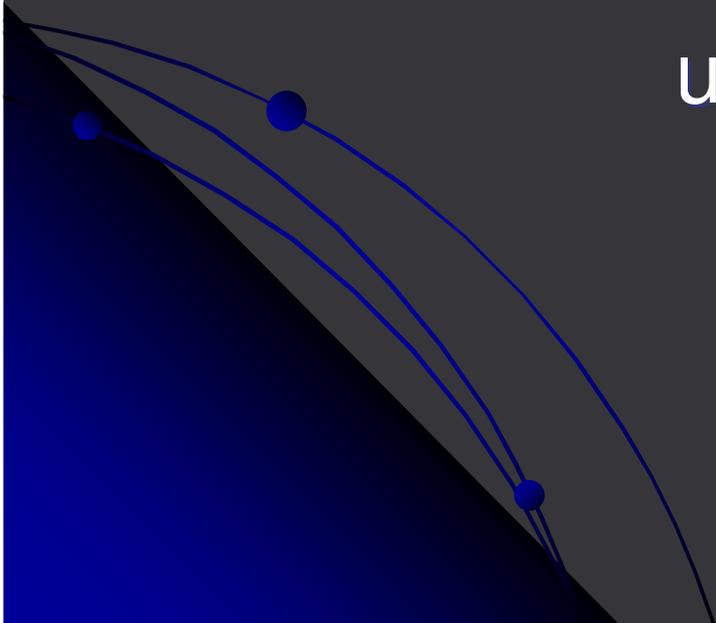
Comment l'aborder en cours ?

Évaluer sans dénaturer.

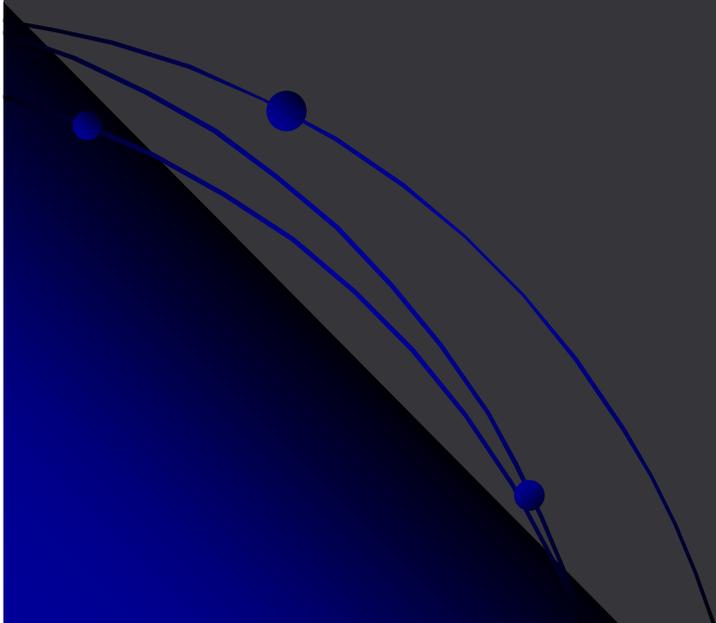


L'OBJECTIF DE L'ÉPREUVE

Franchir la plus grande distance possible en effectuant cinq bonds, le premier étant un cloche pied.



SORTIR DE LA LOGIQUE D'ADDITION



LE PENTABOND N'EST PAS:

L'addition de cinq bonds

Un cloche pied

trois foulées bondissantes

Un saut en longueur

La logique interne du pentabond

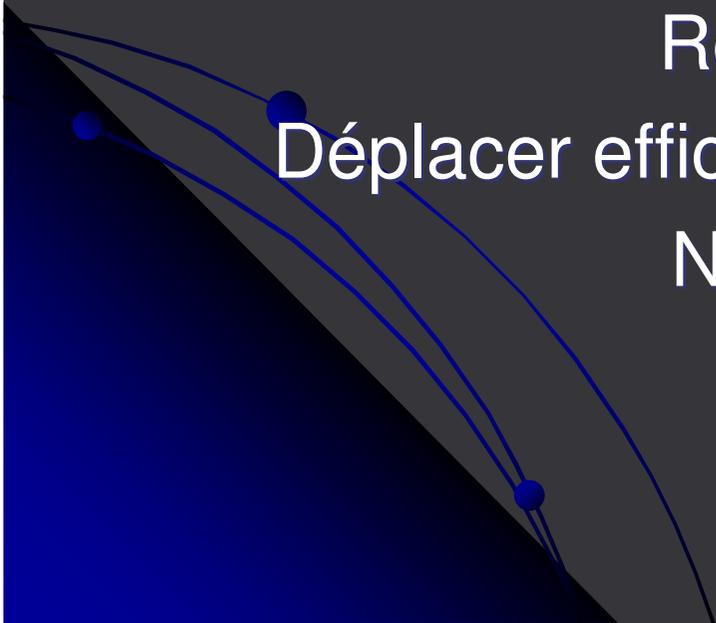
Conserver un maximum de vitesse sur chaque reprise pour ricocher efficacement.

Pour ce faire il convient de:

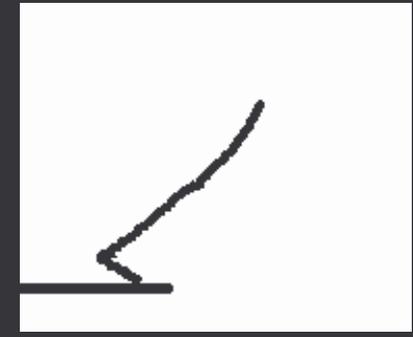
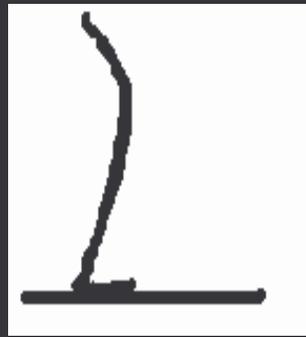
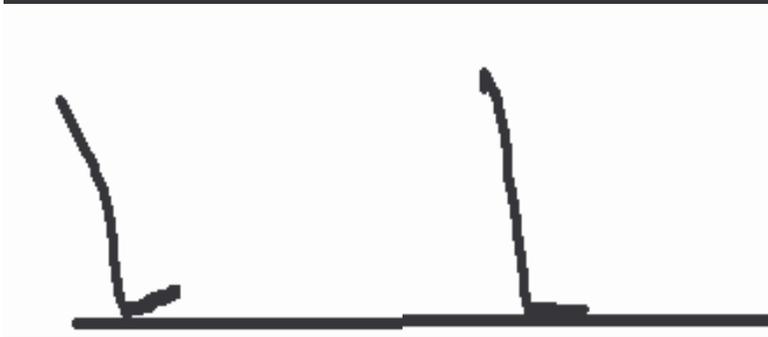
Repasser sur l'appui.

Déplacer efficacement la hanche sur le pied.

Ne pas se déformer.



La règle des trois P

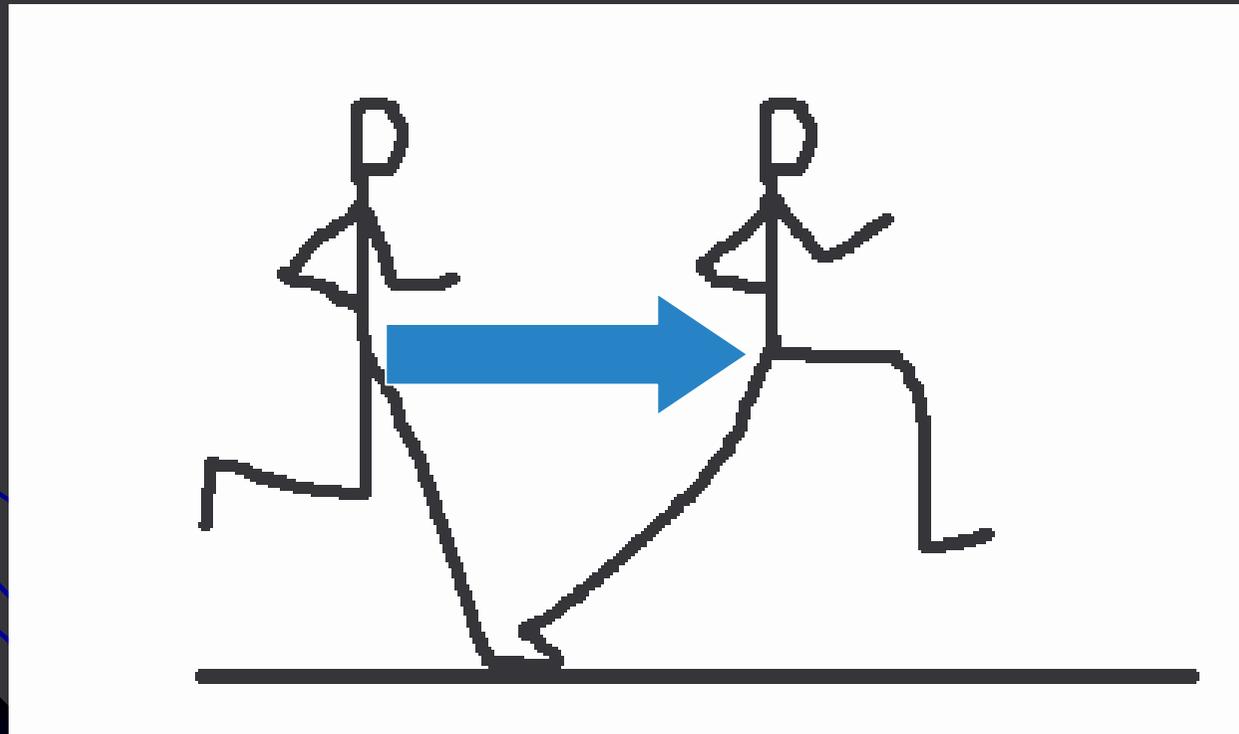


Poser

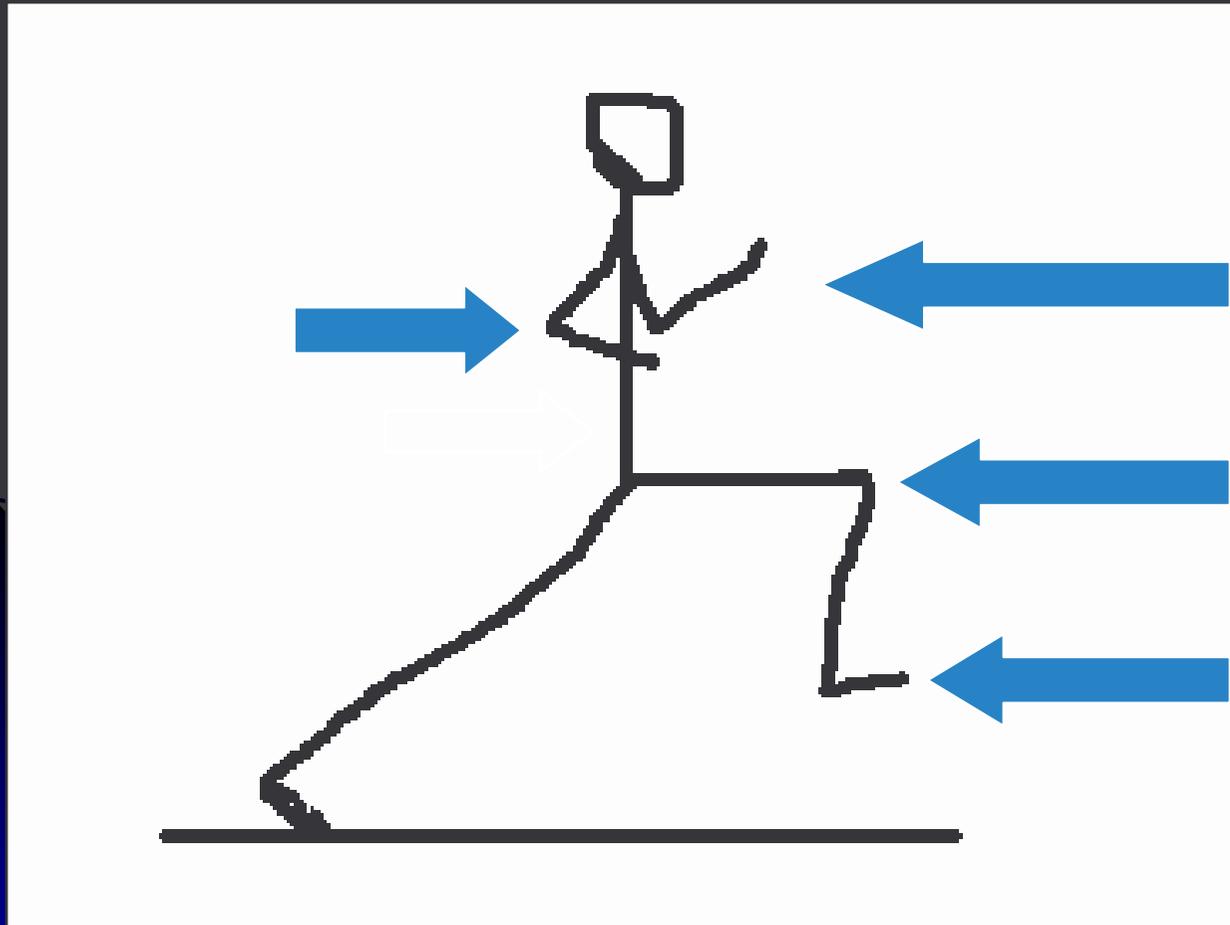
Passer

Pousser

Le déplacement du bassin sur l'appui



La règle des angles droits



BUSTE DROIT

GENOU POINTU

PIED ARME

Les notions clefs

UNE UNITE DE SAUT

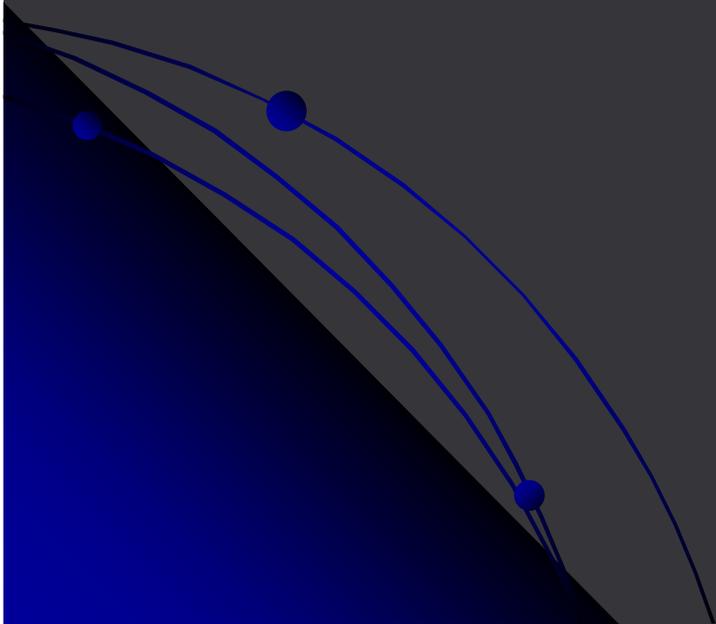
REPASSER SUR TOUT L'APPUI

LIMITER LES FREINS

COURIR POUR SAUTER



Comment l'aborder en cours?



La foulée bondissante

DE LA MARCHE ATHLETIQUE...

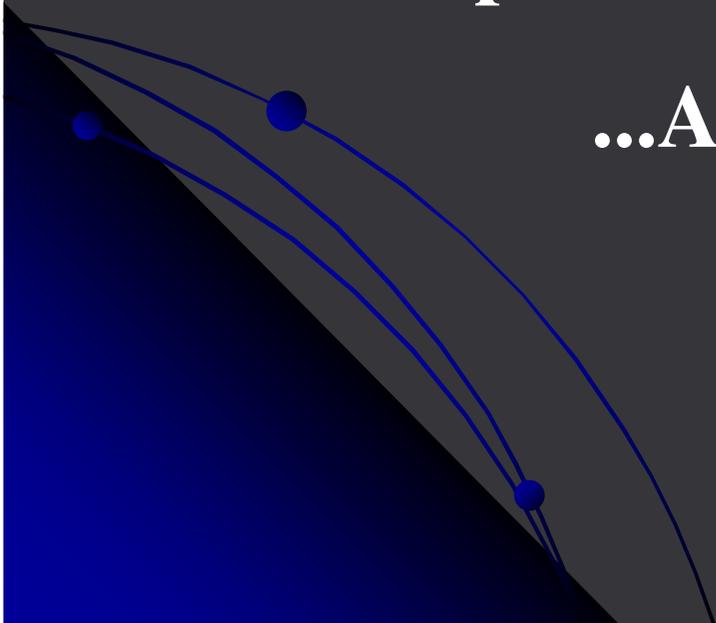
attaque dominante talon

repasser sur tout l'appui

...A LA FOULEE BONDISSANTE

ricocher

ne pas se déformer



La marche athlétique

- Doucement
- Vite
- Sur une ligne
- En croisant les appuis
- Yeux ouverts
- Yeux fermés
- De la marche athlétique à la foulée bondissante



La proprioception

Sur place et sur des sols différents, s'équilibrer:

**Sur un pied,
yeux ouverts , yeux fermés.**

**Sur deux pieds,
en percevant le déplacement des pressions sur la voûte plantaire.**



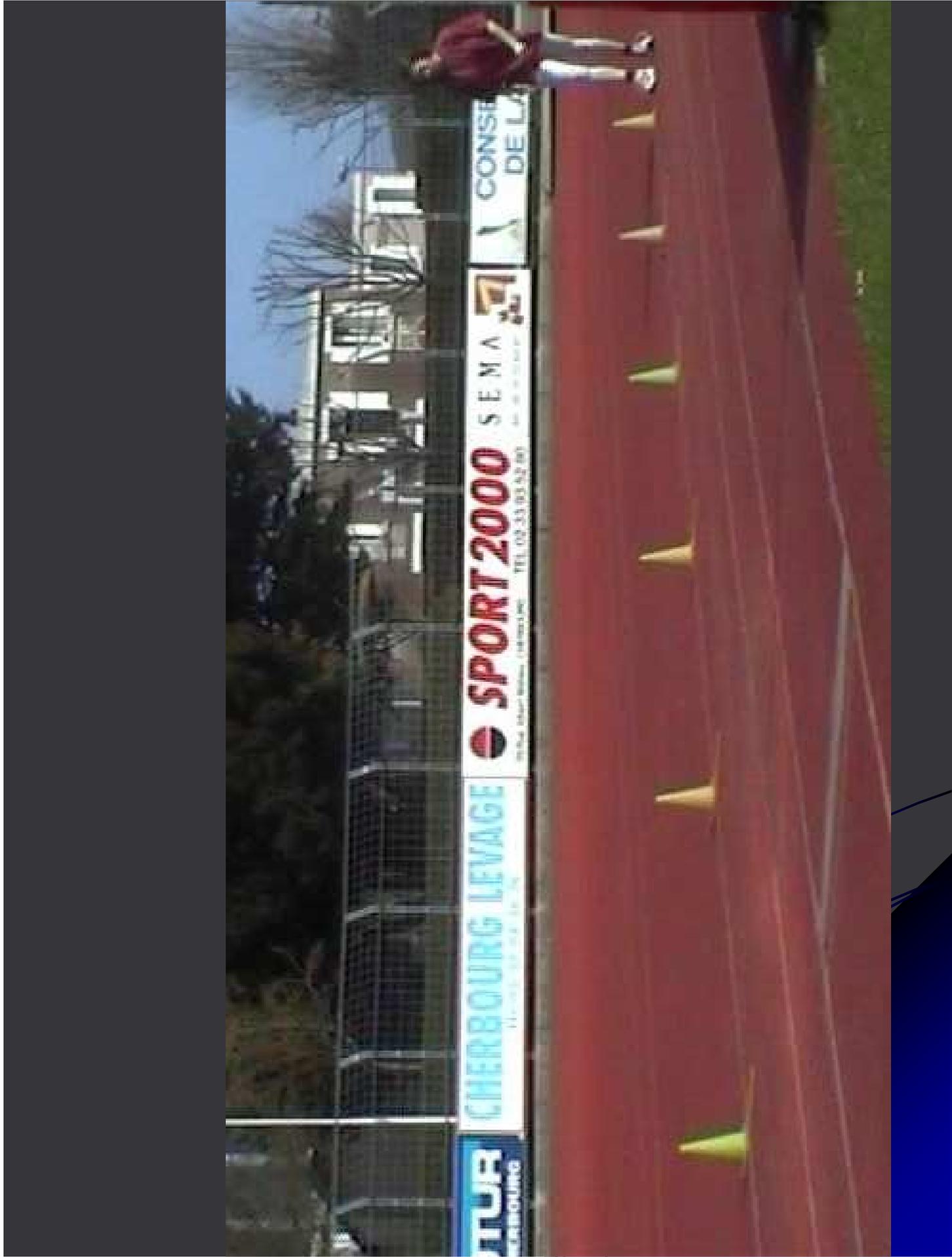
Le parcours de foulées bondissantes

Ecart progressif

Départ arrêté

Repasser sur tout l'appui





Le parcours de foulées bondissantes

Départ arrêté, l'amplitude de la foulée sera progressivement augmentée en repassant bien sur tout l'appui.



Le parcours de foulées bondissantes

Départ arrêté, l'amplitude de la foulée sera progressivement augmentée en repassant bien sur tout l'appui.

BALISE

GI DI GI DI GI DI DI GI DI GI DI

Sable

Parcours latté: 1m60 puis + 0m15

CLOCHE PIED NOYE DANS LES FOULEES BONDISSANTES

Le parcours de foulées bondissantes

Départ arrêté, l'amplitude de la foulée sera progressivement augmentée en repassant bien sur tout l'appui.



Parcours latté: 1m60 puis + 0m15

DEUX CLOCHE PIEDS NOYES DANS LES FOULEES BONDISSANTES

Le parcours de foulées bondissantes

Départ arrêté, l'amplitude de la foulée sera progressivement augmentée en repassant bien sur tout l'appui.

BALISE BALISE

GI DI GI DI GI DI DI DI GI DI GI

Sable

Parcours latté: 1m60 puis + 0m15

 DOUBLE CLOCHE PIED NOYE DANS LES FOULEES BONDISSANTES

Le parcours de foulées bondissantes

Départ arrêté, l'amplitude de la foulée sera progressivement augmentée en repassant bien sur tout l'appui.

BALISE

GI DI GI DI GI DI GI GI DI GI DI



Sable

Parcours latté: 1m60 puis + 0m15

PENTABOND NOYE DANS LES FOULEES BONDISSANTES

Le parcours avec élan

Élan 2 foulées

G D G

D

G

G

D

G

Sable

CLOCHE PIED NOYE DANS LES FOULEES BONDISSANTES



The diagram shows a horizontal line representing a running path. Above the line, a box labeled 'Élan 2 foulées' is positioned above the first three footprints. The footprints are labeled G, D, G, followed by a vertical line, then D, G, G, D, G. To the right of the path, a yellow box labeled 'Sable' is connected to the path line. In the bottom left corner, there is a blue gradient area with three blue dots and curved lines, representing a sand trap.

Le parcours avec élan

Élan 4 foulées

G D G D G

D

G

G

D

G

Sable

CLOCHE PIED NOYE DANS LES FOULEES BONDISSANTES



The diagram shows a horizontal line representing a running path. Above the line, a box labeled 'Élan 4 foulées' is positioned above the first four footprints. The footprints are labeled 'G D G D G' followed by a vertical bar. To the right of the bar, there are five more footprints labeled 'D G G D G'. At the end of the path, a yellow box labeled 'Sable' is connected to the line by a horizontal line. In the bottom left corner, there is a blue gradient area with three blue dots and curved lines, representing a sand trap.

Le parcours avec élan

Élan 4 foulées

G D G D G G G D G D

Sable

DOUBLE CLOCHE PIED



Le parcours avec élan

Élan 4 foulées et plus

G D G D G

G

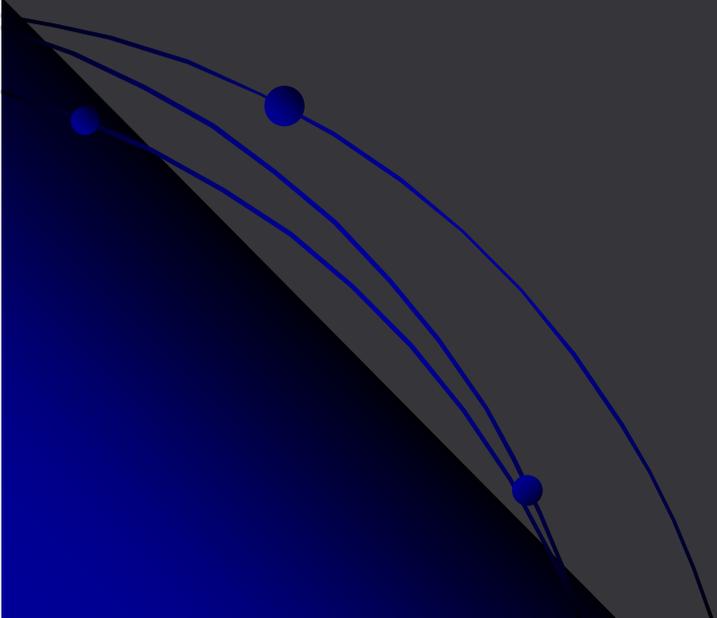
D

G

D

Sable

PENTABOND



Ne pas se déformer

le gainage

STATIQUE

DYNAMIQUE

S'équilibrer

BONDS ET REBONDS

SITUATIONS DANS LE SABLE



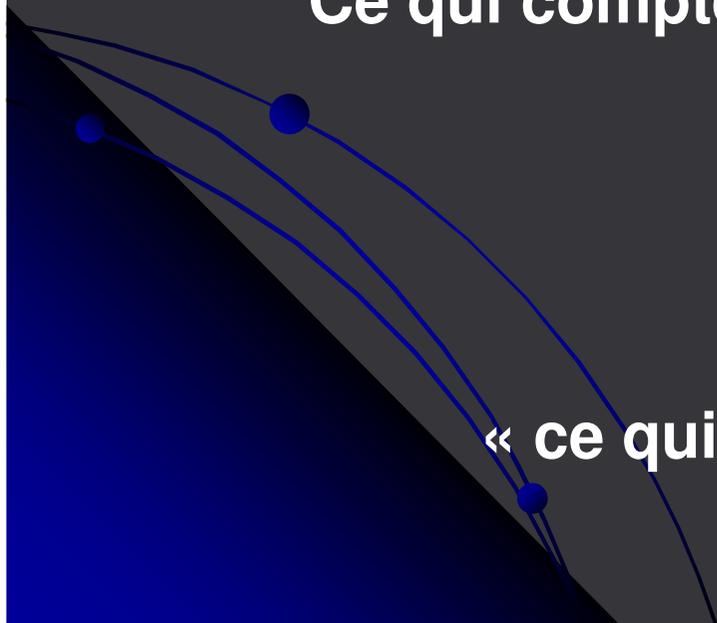
Intervenir sur les représentations

Le cloche pied ne s'effectue pas pendant un temps plus long que la foulée bondissante.

Ce qui compte c'est ce qui se passe au sol.

Lutter contre:

« ce qui est pris n'est plus à prendre »

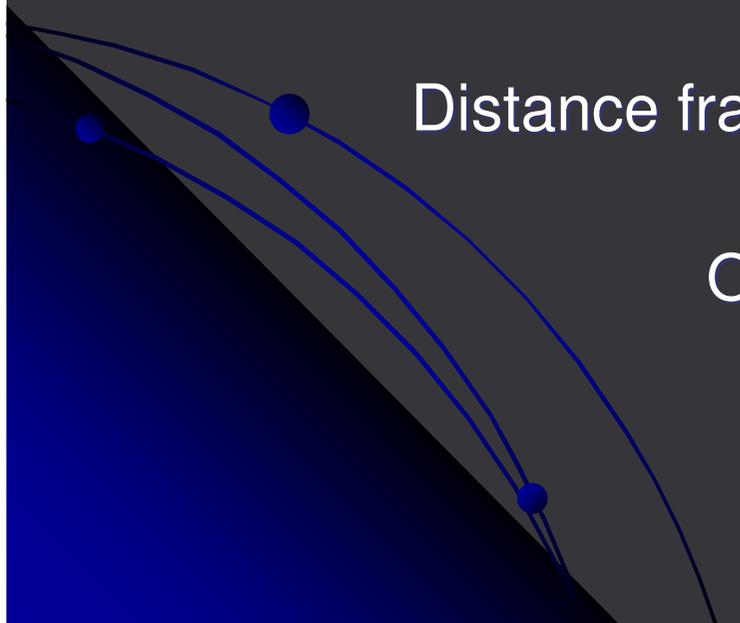


Evaluer sans dénaturer ?

Épreuve de stratégie?

Evaluer en tenant compte des directives.

Sans dénaturer l'activité athlétique (activité de production de performance)



The diagram shows a grey shaded area representing the flight path of a javelin. Three blue dots are placed along the curve to indicate different stages of the throw. The top dot is at the peak of the curve, the middle dot is on the downward slope, and the bottom dot is at the end of the trajectory. The background is dark blue with a gradient.

Distance franchie (élan long+élan court :2)

Optimisation de l'élan

Projet de l'élève

Evaluation :

Deux essais avec élan réduit (3f) ; meilleur essai = S.1

Quatre essais avec élan de au moins 6 foulées ; meilleur essai = S.2

$$(S.1 + S.2) : 2 = 60\% \text{ de la note}$$

$$(S.2 - S.1) : 2 = 20\% \text{ de la note}$$

$$\text{Écart au projet} = 20\% \text{ de la note}$$

(Le projet : prédire $(S.2 + S.3)$ et faire la différence avec la réalisation de $(S.2 + S.3)$)

Performance: 60%

Note /20	Note /12	Dist. Filles	Dist. Garçons
01	0.6	6.87	8.00
03	1.8	7.42	9.05
05	3	8.22	10.07
07	4.2	9.00	11.06
10	6.0	10.14	12.53
12	7.2	10.86	13.47
15	9	11.88	14.85
17	10.2	12.54	15.73
20	12.0	13.50	17.00

Amélioration avec élan: 20%

Aucune amélioration = 0 point

Supérieur à 0 et inférieur à 0.40 m = 0.5 point

Supérieur à 0.50 m et inférieur à 0.90 m = 1 point

Supérieur ou égal à 0.90 et inférieur à 1.10 m = 1.5 point

Supérieur ou égal à 1.10 et inférieur à 1.40 m = 2 points

Supérieur ou égal à 1.40 et inférieur à 1.80 m = 3 points

Supérieur ou égal à 1.80 = 4 points

Écart avec le projet : 20%

Supérieur à 0.60 m = 0 point

Inférieur à 0.60 met supérieur ou égal à 0.50 m = 0.50 point

Inférieur à 0.50 met supérieur ou égal à 0.40 m = 1 point

Inférieur à 0.40 met supérieur ou égal à 0.25 m = 2 points

Inférieur à 0.25 met supérieur ou égal à 0.10 m = 3 points

Inférieur à 0.10 m = 4 points



Merci de votre attention



L'athlétisme l'excellence de la motricité

