

CP 1 PENTABOND

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA</p> <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... • 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 la coordination des segments libres,... <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 ... 	<p>Savoir-faire en action</p> <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 recherchée (équilibre, pas « d'écrasement »...) • Mobiliser la jambe libre (genou haut vers l'avant) et les bras lors de l'équilibrage 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/planche...), attitude du corps pendant sur 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 de soi</p> <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. <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, entraîneur, juge...).