

CP 1 PENTABOND

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-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"> • Les points de règlement relatifs à l'organisation d'un concours. • Le vocabulaire et connaissances culturelles spécifiques. • Les données anatomiques, physiologiques et biomécanique (notion de chaînes musculaires, types de contractions musculaires, mise en tension, action-réaction, ...). • Les principes d'efficacité liés au renforcement des actions de fixation, d'équilibration, d'allègement, et de prise d'appui dynamique,... <p>Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les différents exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer au saut en hauteur ; leur utilité (les effets attendus). • Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités. • 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 du pied d'appel, de la jambe libre, de la ligne des épaules... 	<p>Savoir-faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter le plus loin possible en optimisant la continuité des actions et la qualité des actions propulsives. • Rechercher l'équilibre des bonds et la coordination des actions propulsives. • Utiliser un élan contrôlé et optimal (vitesse sous-maximale et marque intermédiaire) pour conserver la vitesse dans les derniers appuis et enchaîner l'appel. • Etre gainé au moment de l'impulsion pour réaliser un étirement-renvoi efficace à chaque impulsion. • Perfectionner la dernière foulée pour coordonner l'appel et le cloche pied. • Conduire les bonds par une action de la jambe libre vers le haut et l'avant (genou fixé) pour les foulées bondissantes. • Utiliser les segments libres (bras) pour s'équilibrer pendant les phases aériennes du saut. • Assurer la transmission des forces propulsives par une fixation du bassin et du haut du corps. • Savoir réguler sa course d'élan (ajustement des marques d'appel) pour réaliser une performance maximale en un nombre limité de tentatives. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Automatiser la prise de repères pendant les différentes phases du pentabond pour optimiser sa technique • 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 de soi</p> <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) . <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire. • Etre disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser.