

**CA : 1**

**APSA : Athlétisme => triple bond - triple saut- pentabond**

**Effets ou repères de performance**

- Mesurer l'enchaînement de 3 ou 5 bonds précédés d'une prise d'élan courue (3 foulées bondissantes pour le triple bond ; 1 cloche pied et 2 foulées bondissantes pour le triple saut, 1 cloche pied et 4 foulées bondissantes pour le pentabond). Comparer la performance réalisée avec un barème préétabli.
- Pour une analyse plus fine, mesurer la longueur de chacun des bonds

**Ressentis**

- Je ne retombe pas dans la fosse.
- Après avoir réalisé l'appel, je ne parviens pas à enchaîner le premier bond.
- Après le 1<sup>er</sup> cloche ou la 1<sup>ère</sup> foulée bondissante, je n'arrive pas à enchaîner les bonds suivants.
- Lors de mon saut, je ne saute pas mais je cours (la foulée bondissante est précipitée).
- A la fin de mon saut, je n'arrive pas à « ramener ». Je finis debout dans la fosse.

**Paramètres  
sur lesquels  
pourra  
« jouer »  
l'élève**

- Définir sa planche d'appel en fonction de ses aptitudes athlétiques => éprouver les différentes planches pour pouvoir définir la planche adaptée (arriver 1 mètre dans le sable).
- Adapter la vitesse d'approche au moment de l'appel (déterminer le nombre de foulées d'élan).
- Améliorer le placement en course et au moment de l'appel pour permettre l'enchaînement course /appel/ saut.
- Améliorer le placement lors de la réalisation des bondissements afin de faciliter l'enchaînement de ceux-ci.
- Travailler sur la longueur de chacun des bonds afin de rechercher un certain équilibre sur le bond ou cloche pied et sur les bonds entre eux.
- Renforcer les qualités de rebond (pliométrie, cloche pied, foulée bondissante).
- Améliorer l'équilibre dans l'enchaînement des sauts en utilisant les segments libres.
- Dédramatiser la réception par un travail spécifique dans le sable.

**Causes  
ou registres  
de  
régulation  
de soi**

- Choisir la "bonne" planche.
- Déterminer son pied d'appel.
- Faire le choix du nombre d'appuis en fonction de la vitesse d'approche recherchée.
- Étalonner la course d'élan pour viser de manière précise et régulière la zone d'appel.
- Travail technique de course (foulée du sprinter).
- Travail technique de bondissements.
- Manque de "pied" => travail de proprioception et renforcement.
- Manque "musculaire" => travail de la tonicité pour permettre le "rebond".
- Chercher à amortir la réception en effectuant un ramené talon/fesse.

# Triple bond et triple saut

Je ne retombe pas dans la fosse.

Définir sa planche d'appel en fonction de ses aptitudes athlétiques => éprouver les différentes planches pour pouvoir définir la planche adaptée (arriver 1 mètre dans le sable).

Choisir la "bonne" planche.

Déterminer son pied d'appel.

Après avoir réalisé l'appel, je ne parviens pas à enchaîner le premier bond.

Adapter la vitesse d'approche au moment de l'appel (déterminer le nombre de foulées d'élan).

Faire le choix du nombre d'appuis en fonction de la vitesse d'approche recherchée.

Améliorer le placement au moment de l'appel pour permettre l'enchaînement course / appel / saut.

Étalonner la course d'élan pour viser de manière précise et régulière la zone d'appel.

Travail technique de course (foulée du sprinter).

Après le 1er cloche ou la 1ère foulée bondissante, je n'arrive pas à enchaîner les bonds suivants.

Améliorer le placement lors de la réalisation des bondissements afin de faciliter l'enchaînement de ceux-ci.

Travail technique de bondissements.

Travailler sur la longueur de chacun des bonds afin de rechercher un certain équilibre sur le bond ou cloche pied et sur les bonds entre eux.

Travail technique de bondissements.

Renforcer les qualités de rebond (pliométrie, cloche pied, foulée bondissante).

Manque de "pied" => travail de proprioception et renforcement.

Manque "musculaire" => travail de la tonicité pour permettre le "rebond".

Améliorer l'équilibre dans l'enchaînement des sauts en utilisant les segments libres.

Travail technique de bondissements.

Lors de mon saut, je ne saute pas mais je cours (la foulée bondissante est précipitée).

Améliorer le placement lors de la réalisation des bondissements afin de faciliter l'enchaînement de ceux-ci.

Travail technique de bondissements.

Renforcer les qualités de rebond (pliométrie, cloche pied, foulée bondissante).

Manque de "pied" => travail de proprioception et renforcement.

Manque "musculaire" => travail de la tonicité pour permettre le "rebond".

Améliorer l'équilibre dans l'enchaînement des sauts en utilisant les segments libres.

Travail technique de bondissements.

A la fin de mon saut, je n'arrive pas à « ramener ». Je finis debout dans la fosse.

Dédramatiser la réception par un travail spécifique dans le sable.

Chercher à amortir la réception en effectuant un ramené talon/fesse.