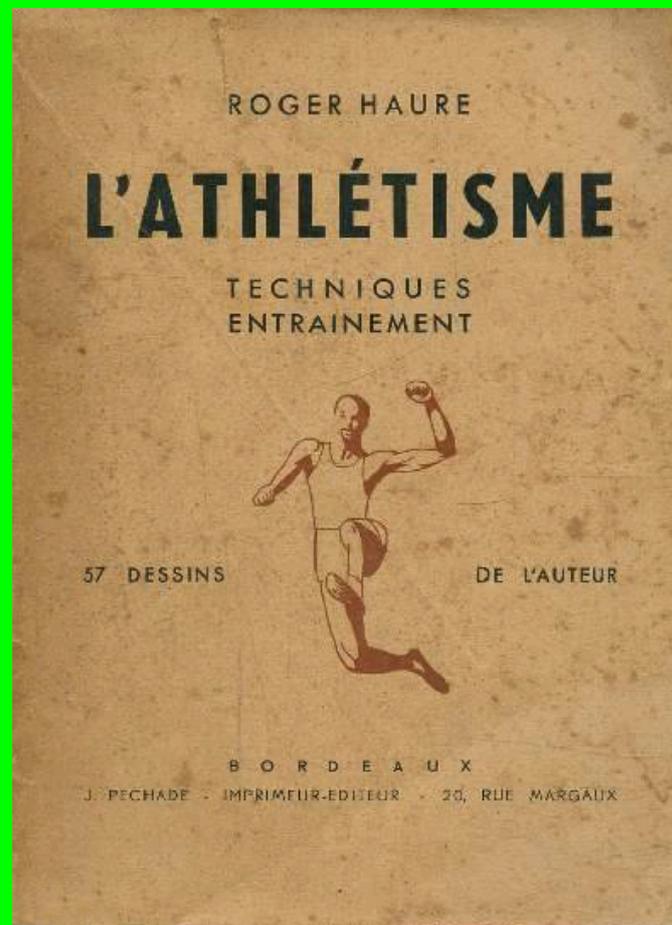


ENSEIGNER...

LE MULTIBOND - PENTABOND



Bibliographie

Vincent LAMOTTE

BIBLIOGRAPHIE SUR L'ENSEIGNEMENT DU MULTIBOND - PENTABOND

- Maggi J-P. (1986). Le triple-saut au collège. Revue EPS n°200

La pédagogie du triple saut peut revêtir des formes attrayantes, riches et variées. Les exercices répertoriés dans l'article ci-après tendent à le démontrer. Ils sont présentés sous forme d'une progression et s'adressent en priorité aux classes de quatrième et troisième

- Maggi J-P. (1986). Le triple-saut au collège. Revue EPS n°202

Dans EPS n° 200-201, l'auteur a présenté les préalables pédagogiques et les deux premières séances d'un cycle de triple saut pour des élèves de collège. Cette 2e partie donne les quatre dernières séances du cycle, ainsi que ses procédures d'évaluation et de notation

- Lacroix G. (1988). Longueur et triple saut pour débutant. Revue EPS n°209.

La longueur et le triple-saut exigent une très grande précision dans la coordination de la course d'élan avec une ou plusieurs impulsions. En effet, les vitesses relevées lors des cinq à dix derniers mètres qui précèdent l'appel avoisinent celles enregistrées sur piste par les mêmes athlètes. Ce constat pose trois problèmes à résoudre pour le jeune ou le débutant dans ces deux spécialités

- Seners P. (1992). Les multi-sauts en milieu scolaire. Revue EPS n°237

Si aborder l'apprentissage des « multi- sauts en milieu scolaire » est rattaché à l'athlétisme, cela ne doit pas nous faire oublier leur utilisation dans de nombreux autres secteurs. C'est bien à ce niveau que se situe leur richesse. Leur utilisation dans le cadre de l'enseignement permet de proposer aux élèves une véritable « Education Physique ».

- Gendre R. (1993). Le triple saut. Revue EPS n°243.

Du vécu sur le terrain à l'évaluation par nomogramme. Du nomogramme au programme. Du programme à la programmation. De la programmation à une didactique opérationnelle... La piste pédagogique se propose de faire de l'apprenant un artisan de sa réussite.

- Georget J-C. (1994). La construction d'un outil d'évaluation en triple saut. Revue EP&S n°246.

Nous présentons dans cet article l'expérimentation tentée au L.P. Henri Nominé de Sarreguemines (Moselle). Elle a concerné la classe de terminale BEP secteur industriel pour laquelle la construction d'un système d'évaluation permettant d'apprécier les acquisitions des élèves en triple saut s'est révélée nécessaire. Les procédures que nous avons retenues visent l'intégration des données les plus récentes (1) (2) (3) et la cohérence avec les objectifs définis dans le projet pédagogique EPS du lycée.

- Dubois N., Vives J. (1995). Rebondir à cloche pied. Revue EPS n°255.

Le triple saut, image d'un enchaînement « fluide » de trois immenses foulées bondissantes après une course à pleine vitesse, tel que le pratique le nouveau champion et recordman du Monde, Jonathan Edwards, peut être considéré comme un modèle. Il illustre de façon remarquable un équilibre exceptionnel entre le développement des capacités physiques et psychologiques et le perfectionnement extrême d'une habileté. Mais la facilité d'exécution ne doit pas cacher qu'il est l'aboutissement d'un long et opiniâtre entraînement incompatible avec la recherche de résultats prématurés et éphémères.

- Dhellemmes R. (1995). EPS au collège et athlétisme. Éditions INRP.

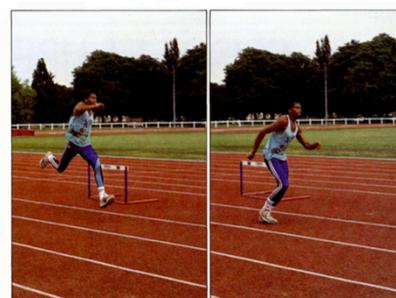
Enseigner l'athlétisme pour éduquer physiquement présuppose de rompre avec une approche de l'activité athlétique se référant exclusivement à une gestualité technique élaborée. Pour solliciter chez tous les élèves une activité adaptative productrice d'acquisitions significatives, intégrant habiletés, savoirs, méthodes et attitudes, les enseignants doivent recourir à une lecture plus compréhensive des réponses motrices et des difficultés. La conception, l'analyse et l'évaluation de trois cycles - course de haies, javelot, triple saut - sont présentées.

Sauter est conditionné par la capacité d'un individu à produire une impulsion. L'athlétisme est l'activité où la notion de saut est la plus représentative. La performance chiffrée, la mesure viennent concrétiser l'amplitude de la trajectoire. Cependant de nombreuses autres activités physiques et sportives font appel à cette capacité. Si aborder l'apprentissage des « multi-sauts en milieu scolaire » est rattaché à l'athlétisme, cela ne doit pas nous faire oublier leur utilisation dans de nombreux autres secteurs. C'est bien à ce niveau que se situe leur richesse. Leur utilisation dans le cadre de l'enseignement permet de proposer aux élèves une véritable « Education Physique ».

Sans chercher à réécrire leur enseignement aux objectifs éducatifs, et sans être exhaustif, il est possible de dire que les multi-sauts permettent :

- 1) De solliciter des facteurs d'exécution (musculature, assouplissements) trop souvent oubliés aujourd'hui et pourtant primordiaux pour les élèves ;
- 2) D'affiner la coordination de l'élève, grâce notamment aux variétés de combinaisons possibles ;
- 3) D'acquiescer certaines capacités réinvestissables dans d'autres pratiques.

Les impulsions présentées ici sont réalisées à partir d'un appel d'un pied, ce qui signifie qu'elles s'effectuent en fonction d'une certaine vitesse de déplacement. Si la notion de « multi-sauts » fait rapidement penser à la pratique future du « triple-bond ».



LES MULTI-SAUTS
EN MILIEU SCOLAIRE

PAR P. SENERS

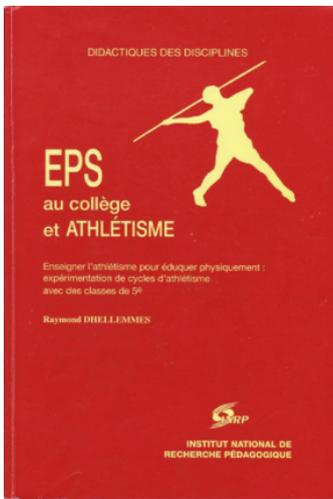


Tableau II 3 Liste des observables initiaux en TRIPLE SAUT

(1) Vitesses et variations de vitesse
Comment l'élève "régule" spontanément sa vitesse de déplacement ?
Observables :
- variation de vitesse dans l'entrée et la sortie de la phase de saut associées aux concentrations visuelles.

(2) Répartition spatiale des sauts par rapport au saut global
La double tâche est-elle intégrée ? L'élève prend-il en compte le second bond comme composante de sa performance spatiale ?
Observables :
1 distances franchies au premier et second bond référées à la distance totale franchie,
2 trajectoire (hauteur, angle de décollage).

(3) Postures prises sur la trajectoire entre deux appuis
Comment l'élève récupère-t-il l'équilibre de la poussée pour préparer celui de la réception ?
Observables :
1 différenciation des phases ascendantes/descendantes,
2 variation de l'équilibre du tronc autour de la verticale du centre de gravité,
3 variation des rapports topologiques entre la jambe libre et la jambe d'appel,
- faible durée d'écart ou écart prolongé entre les jambes ?
4 utilisation des bras (récupérer l'équilibre ?).

(4) Négociation de "l'articulation"1 réception impulsion
L'élève adopte-t-il des mesures avant la réception pour préparer l'action qui suit (poser loin, poser loin et courtir) ?
Observables :
1 activité, passivité dans les phases ascendantes/descendantes,
2 trajectoire de la jambe libre en phase descendante (référée au corps), visée du sol,
3 orientation des préparations, des projections et des fixations des segments libres.

Tableau II 4 Indicateurs macroscopiques révélant une organisation type de l'élève dans la situation de pratique TRIPLE SAUT

Problème concret : comment donner une impulsion vers l'avant à l'issue d'un bond long et sans perdre de vitesse ?

Élève organisé de façon dominante par

(1)	(2)	(3)	(4)
la récupération du déséquilibre vers l'avant consécutive à la suite des impulsions	le maintien de sa verticalité et la succession des réceptions	l'impulsion vers l'avant du bond suivant	la conservation de sa vitesse et l'impulsion vers l'avant

Indicateur macroscopique

patinette ¹ dans le vide (chute vers l'avant)	patinette dessous (chute vers le bas)	patinette derrière (recul actif jambe libre)	patinette devant (avance de la jambe d'appel)
- le déséquilibre vers l'avant s'accroît dans la progression des sauts, - la hauteur des bonds se réduit progressivement.	- la jambe libre oscille de façon dominante de haut en bas ; les bras rééquilibrent le saut (écarts du plan de déplacement)	- les segments libres sont reculés activement vers l'arrière par rapport au corps, - l'élève s'équilibre pour se donner du temps, pour se préparer.	- le futur segment d'appel tend à aller plus vite, à dépasser les segments libres qui se déplacent de façon continue (en référence à l'espace extérieur), - le bond est plus rasant.

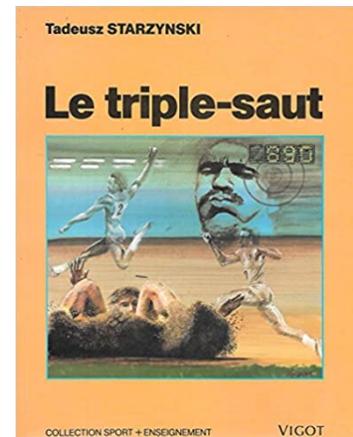
Inférence sur les stratégies d'optimisation

dominante "réactive"		dominante "proactive"	
stratégie qui valorise la vitesse au détriment de la distance (course assimilatrice de l'ensemble)	stratégie qui valorise la distance franchie au 1er bond (réception assimilatrice)	stratégie qui valorise la distance franchie en deux bonds (impulsions assimilatrices)	stratégie qui valorise la distance et la vitesse (maintien de la vitesse de déplacement assimilateur)

- Stievenart J-H (1996). Les foulées bondissantes. Revue EPS n°259.

L'objectif de cet article est de proposer des outils d'observation et d'intervention à propos de l'enseignement d'une spécialité athlétique, dans la continuité de celui écrit par P. Arnaud. L'intention est de centrer la réflexion sur les contenus et les connaissances technologiques sous-jacentes utiles pour faire accéder l'élève dit « débrouillé » à l'état de « confirmé ».

- Starzynski T. (1996). Le triple-saut. Éditions Vigot



- Blancon T. (1997). Apprendre à bondir. Revue EPS n°268.

Beaucoup de jeux d'enfants sont à base de bondissements. A l'adolescence, cette pratique est abandonnée ; les élèves perdent alors le bénéfice de ces jeux qui les faisaient bondir le temps d'une récréation.

- Soler A. (1998). Sauter vers le haut pour aller plus loin vers l'avant. Revue EPS n°270.

Le but étant de franchir le plus grand espace horizontal, l'attention se porte généralement sur l'amplitude des bonds, notamment le second et sur l'orientation rasante des appuis. Avec des débutants ne sachant pas différencier un appui de course d'un appui de saut, nous proposons une approche qui privilégie : d'une part, l'intensité des poussées avant leur orientation horizontale et d'autre part, la durée des suspensions avant l'amplitude des bonds. Il s'agit donc, de façon apparemment contradictoire, de rechercher dans le cadre d'un saut à dominante horizontale, la création d'une composante de vitesse verticale lors de l'appel et des reprises d'appui

- Bonnebaigt J. (2000). Le troisième saut. Revue EPS n°283.

L'efficacité des appuis d'appel dépend en grande partie de la vitesse antéro-postérieure du pied au moment du contact avec le sol (appelé parfois griffé). Afin de réduire le freinage au moment de ce contact, cette vitesse doit être au moins égale à la vitesse de déplacement postéro-antérieure du sauteur. La solution proposée est de soumettre l'amplitude des bonds intermédiaires à une régulation déterminée par la valeur du dernier bond.

TRIPLE SAUT REPÈRES TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Le but étant de franchir le plus grand espace horizontal, l'attention se porte généralement sur l'amplitude des bonds, notamment le second et sur l'orientation rasante des appuis. Avec des débutants ne sachant pas différencier un appui de course d'un appui de saut, nous proposons une approche qui privilégie : d'une part, l'intensité des poussées avant leur orientation horizontale et d'autre part, la durée des suspensions avant l'amplitude des bonds. Il s'agit donc, de façon apparemment contradictoire, de rechercher dans le cadre d'un saut à dominante horizontale, la création d'une composante de vitesse verticale lors de l'appel et des reprises d'appui.

Ce que l'élève peut observer pour réguler son action

- regarder devant soi (et non pas baisser la tête ou les yeux vers le sable),
- garder les épaules au-dessus de bassin lors de l'appel,
- ne pas chercher à allonger le premier bond et conserver bassin, tronc et tête au-dessus de l'appui à la réception du choc-pied,
- se grandir pendant la suspension du choc-pied, lorsque la tête le permet (2b),
- mobiliser de façon active mais sans précipitation les segments libres vers le haut.

Ce que l'élève peut percevoir pour réguler son action

- la possibilité ou non d'enchaîner un deuxième bond,
- l'état d'équilibre ou de déséquilibre lors de la réception du double saut.

Sauter vers le haut pour aller plus loin vers l'avant

Les exercices s'effectuent sur élan réduit et sans chercher à réaliser d'emblée une performance métrique. Ils sont regroupés selon deux thèmes prioritaires.

Exercice 1 : thème 1
Maîtrise de l'équilibre vertical

Ce que l'élève a à faire

- réaliser un double saut : d'abord avec le premier bond en foulée bondissante (dessin 11) ;
- élan sur 4 appuis (augmenter progressivement jusqu'à 10 ou 12 appuis selon le niveau), arriver accourci et équilibré, les deux pieds en même temps et au même niveau ;
- une modification nette de l'équilibre du corps lorsque elle se produit, en particulier lors de l'appel, ce qui entraîne le plus souvent une incapacité à rebondir après le choc-pied,
- la conséquence d'un placement de la jambe libre en avant de la jambe d'appui au moment de la reprise après le choc-pied.



- Giroud P., Arnaud P. (2003). Enseigner la répartition des bonds. Revue EPS n°299.

L'objectif de cet article est de proposer des outils d'observation et d'intervention à propos de l'enseignement d'une spécialité athlétique, dans la continuité de celui écrit par P. Arnaud et coll. L'intention est de centrer la réflexion sur les contenus et les connaissances technologiques sous-jacentes utiles pour faire accéder l'élève dit « débrouillé » à l'état de « confirmé »

- Soler A. (2004). Vers un pratiquant cultivé en EPS : un exemple en athlétisme. Les cahiers du CEDRE n°4.

Le texte présente et commente une séquence d'enseignement du triple saut, conçue et conduite dans le but d'apporter une contribution à l'éducation physique et sportive. Cette séquence comprend, après échauffement spécifique, deux situations de double saut avec cloche-pied au premier bond et une situation de triple saut réglementaire.

- Dauphas M., Chevalier M. (2010). Multibond. Guide 3 en 1. Éditions RAABE.

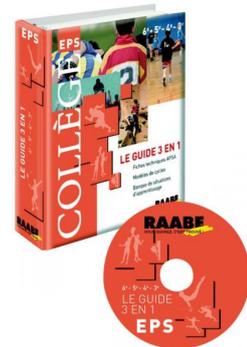
Une proposition pour l'enseignement du multibond au collège décliné en deux cycles (niveau 1 et 2).

- Capo M. Multibond 2. Guide 3 en 1. Éditions RAABE.

Une proposition pour l'enseignement du multibond au collège décliné en deux cycles (niveau 1 et 2).

- Bourdon S. Pentabond. Guide 3 en 1. Éditions RAABE.

Une proposition pour l'enseignement du pentabond au lycée.



- Hanula G. (2012). Enrichir son expérience en multibond. In Travert M., Mascret N., Rey O., L'élève débrouillé en EPS, Dossier EPS n°81.

Pour permettre aux élèves de dépasser le stade de "l'éternel débutant", le professeur d'EPS doit tenir compte des compétences qu'ils ont développées et enrichir leurs acquisitions. Le lecteur trouve ici un cadre de réflexion basé sur une situation de départ, des profils d'élèves, des compétences à viser, des obstacles à surmonter, des contenus d'enseignement, des situations d'apprentissage, des indicateurs de progrès et de fin d'étape, un outil d'évaluation.

- Soler A. (2017). Quoi enseigner en priorité pour aider l'élève à « rebondir » en triple saut ou en pentabond dans le cadre d'une « EPS physique, sportive et éducative » ? Les Dossiers Enseigner l'EPS n°3, AEEPS.

A. Soler s'intéresse à la difficulté à « rebondir » des élèves.

Après avoir exposé les différentes causes à l'origine de la très faible élévation observée chez bon nombre d'entre eux lors de la suspension de la ou des foulées bondissantes, il envisage les principaux contenus d'enseignement à privilégier en priorité pour aider les élèves à « rebondir » et à améliorer ainsi sensiblement la qualité de leurs sauts et le niveau de leurs performances.

- Groupe ressource de l'Académie de Créteil (2020). Evaluer en EPS. Dossier EPS n°87

En identifiant des "passages obligés" associés à des "manières d'apprendre", le groupe ressource "collège" de l'académie de Créteil a développé une méthodologie pour concevoir et organiser une évaluation originale pour les cycles 3 et 4 en multibonds.

- Travert M., Mascret N., Rey O. (2020). L'élève lycéen en EPS. Dossier EPS n°89

Dans la lignée des Dossiers EPS n°78 (l'élève débutant) et n°81 (l'élève débrouillé), cet ouvrage traite de l'enseignement de l'EPS au lycée. En fin d'études secondaires, l'enseignant d'EPS est fréquemment confronté à des élèves ayant vécu une ou plusieurs séquences d'apprentissage dans les différentes APSA. Dès lors comment envisager cette rencontre singulière ? Comment fixer des objectifs réalistes ? Quelles situations mettre en place pour faire progresser les élèves ? Comment apprécier leurs progrès ? Et comment envisager l'épreuve du baccalauréat ?

