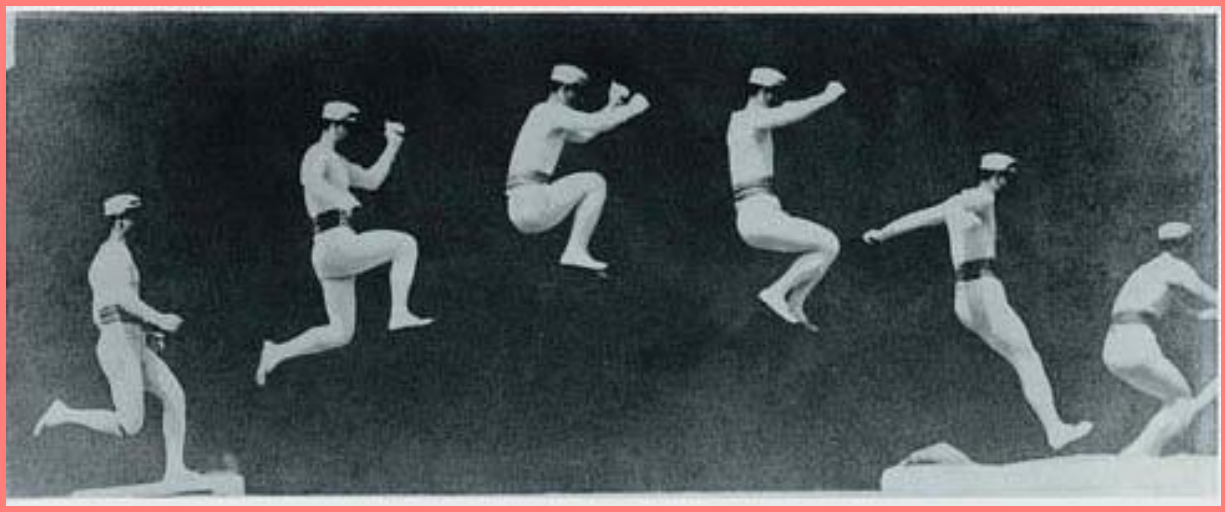
ENSEIGNER…

LE MULTIBOND - PENTABOND



Etienne-Jules Marey. Saut de l'homme en blanc. Chronophotographie sur plaque fixe vers 1887

Point de vue didactique

Vincent LAMOTTE

Lire la motricité en multibond - pentabond

Phase essentielle du travail de l'enseignant, l'observation et l'interprétation des comportements des élèves permettent d'identifier des « conduites typiques », caractérisées par des problèmes que les sauteurs vont devoir résoudre pour construire la compétence visée grâce à l'appropriation de contenus d'enseignement adéquats.

Concrètement, l'enseignant est confronté à trois difficultés :

- Que fait l'élève ? Ou la question de l'observation
- Pourquoi agit-il de cette manière ? Ou la question de l'explication de son comportement et des problèmes rencontrés.
- Quel objet d'enseignement lui proposer ? Ou la question de la hiérarchie des problèmes à résoudre.

Que fait l'élève ? Les outils d'observation

Les outils d'observation visent à mettre en relief, via des indicateurs qualitatifs et / ou quantitatifs, des comportements signifiants adoptés par le sauteur. Ils n'épousent pas forcément la chronologie de l'action et sont susceptibles de s'impacter mutuellement. Le choix de ces critères est donc grandement important dans la perspective de comprendre ensuite la logique des actions du sauteur. Ces données sont considérées comme des manifestations objectives de l'activité du pratiquant.

Critères d'observation en multibond - pentabond	
Création de la vitesse	1. Longueur de l'élan 2. Vitesse de l'élan (rapide / lente)
Conservation de la vitesse	3. Maintien de la vitesse à l'approche de la planche (accélération / décélération, piétinement) et rapport amplitude / fréquence lors de la course d'élan 4. Maintien de la vitesse pendant les sauts
Organisation de la chaîne d'impulsion	5. Reprise d'appui après les bonds (écrasement…) 6. Action de la jambe libre (genou bloqué, en mouvement) 7. Position et action des bras (équilibre, accompagne, entraîne le mouvement) 8. Équilibre du corps (droit / sur les côtés ; avant / arrière)
Trajectoire	9. Prise de planche (loin, planche, mordu) 10. Forme du cloche-pied (rasant / aérien) 11. Répartition des sauts dans l'espace (équidistance) 12. Réception (debout / assis ; déséquilibré vers l'avant / l'arrière).

Pourquoi agit-il ainsi ? Les outils d'explication

Comportements signifiants

Le postulat de base consiste à considérer que les conduites motrices sont des comportements signifiants. De fait, les actions du pratiquant doivent être lues comme des réponses cohérentes et organisées, à un moment précis de son évolution et des ressources dont il dispose, face aux contraintes qu'il rencontre. Il convient de les lire comme des modalités d'adaptation spécifiques aux contraintes imposées par l'enchaînement des sauts, et non des erreurs au regard d'un modèle d'efficacité.

Outils d'explications

Les outils d'explication des comportements observés doivent donc permettre de comprendre l'organisation motrice adoptée par le sauteur. Ils visent à interpréter et expliquer la motricité observée, afin de mieux la transformer. Toutefois, les significations construites par les athlètes ne sont pas forcément directement accessibles, ni aisément identifiables (un athlète peut avoir un déséquilibre du buste pour plusieurs raisons). Ce qui amène à distinguer l'activité observable du pratiquant de celle qu'il déploie en interne et qui ne peut qu'être inférée. C'est ainsi que pour saisir l'activité de l'élève, nous considèrerons que *« l'activité se déploie sur plusieurs plans qui s'enchâssent les uns les autres et qui structurent une pensée et une action cohérentes »* (P. Goirand, EPS au collège et gymnastique, 1998). L'activité de l'élève sera interprétée selon quatre registres : cognitif, moteur, énergétique, affectif.

Registres d'interprétation des comportements en mutibond-pentabond
Dimension affective *Exemple : l'amplitude réduite des bonds s'explique par la volonté de conserver l'équilibre du corps afin de ne pas tomber.*
Dimension cognitive *Exemple : le grand premier bond s'explique par l'idée que plus il sera long, meilleure sera la performance.*
Dimension motrice *Exemple : le piétinement fréquent observé chez les débutants avant la planche s'explique par l'ajustement moteur effectué pour arriver sur le bon pied dans la bonne zone d'impulsion.*
Dimension énergétique *Exemple : la perte progressive de vitesse observée au fur et à mesure des bonds s'explique par un manque de réactivité de l'action du pied au sol.*

Conduites typiques

Il apparaît que les réponses individuelles présentent de nombreux traits communs entre athlètes. Les comportements des élèves sont, de fait, généralisables et permettent d'identifier des « paliers adaptatifs » (R. Dhellemmes, 1995), autrement nommés « conduites typiques ». Ceux-ci ne représentent pas des niveaux de performance, mais des modalités d'adaptation typiques aux contraintes de l'environnement auquel le sujet fait face avec son niveau de ressources..

Quel objet d'enseignement lui proposer ? Hiérarchisation des problèmes

Problème

Les conduites typiques observables reposent sur des problèmes que le sujet rencontre. Un problème correspond à un conflit qui naît de l'interaction entre les exigences de la tâche et les moyens (moteurs, affectifs, cognitifs, sociaux) dont dispose l'apprenant pour résoudre cette tâche : arriver vite et précisément dans la zone d'appel. Il découle de cette exigence contradictoire une « énigme » impossible à résoudre pour l'apprenant, tant qu'il n'a pas construit un nouveau savoir (par exemple, étalonner sa course d'élan afin de pouvoir concilier vitesse et précision). On peut donc considérer que le problème illustre une crise du savoir. En d'autres termes, il s'agit de rechercher des solutions au problème pour construire une motricité extra-ordinaire.

Hiérarchie des problèmes

Si le débutant rencontre naturellement beaucoup de problèmes, leur résolution doit faire l'objet d'un traitement hiérarchisé par l'enseignant. Car l'accès à une motricité plus élaborée passe par des étapes qui s'emboîtent et ne se juxtaposent pas. L'adaptation est progressive. Elle correspond au dépassement possible et successif des obstacles rencontrés par le coureur. Le but pour l'enseignant est donc d'identifier et hiérarchiser ces problèmes. Il existe de fait des objets d'enseignement privilégiés selon les conduites typiques des élèves. *« Tout n'est pas fondamental au même moment (…) Des "pas en avant", véritables progrès décisifs dans l'APSA, jalonnent le cursus d'apprentissage des élèves* » (J-L. Ubaldi, A. Coston, M. Coltice, S. Philippon. Cibler, habiller, intervenir pour permettre à nos élèves d'apprendre en EPS. Cahiers du Cedre n°6, 2006).

Il faut toutefois souligner la porosité de ces conduites typiques et donc des problèmes moteurs à résoudre. Il arrive en effet que des problèmes a priori résolus, ressurgissent à un niveau plus élevé de pratique. En témoigne l'exemple de la foulée bondissante qui, acquise sur un enchaînement de bonds en pieds alternés, se trouve grandement altérée lorsque le cloche-pied est introduit. Pour autant, cela ne signifie pas que le sauteur appartient toujours au niveau débutant.

Problème et obstacle

Il faut donc considérer que l'insuffisance des moyens d'action de l'apprenant, qui de fait pose problème, n'est rien d'autre qu'une motricité que l'on peut qualifier « d'usuelle » et qui se révèle inadaptée pour faire face efficacement à la tâche. En d'autres termes, cette « motricité usuelle » peut être considérée comme un obstacle, c'est-à-dire une mauvaise manière de concevoir ou de réaliser l'action. Ce « déjà-là », qu'il soit d'origine cognitive (faire un grand premier bond), moteur (passivité de la jambe d'appel qui reste en arrière après l'impulsion cloche-pied) ou autre doit être dépassé par le biais d'une véritable rupture avec la manière de faire habituelle.

Objet d'enseignement

L'objet d'enseignement apparaît alors comme un savoir offrant une solution à un problème. Ce savoir est à la fois culturel, scolaire et émancipateur. Culturel car en prise avec l'objectif visé par l'action (ramener activement la jambe d'appel vers l'avant pour mieux rebondir). Scolaire car appropriable dans le contexte matériel, humain et temporel du cycle d'enseignement. Et émancipateur car il représente pour le pratiquant un « pas en avant », un changement qualitatif dans sa manière d'agir.

Transformer la motricité en multibond (situations d'apprentissage)

De la technique

Le but de l'enseignement est de permettre aux élèves d'organiser différemment leur motricité. Il s'agit de les aider à bousculer les obstacles, entendus comme manière personnelle d'agir. Ce qui nécessite soit une autre mobilisation des ressources, soit l'acquisition de nouveaux savoirs qui permettent d'agir autrement et plus efficacement). Toutefois, l'obstacle est invisible au sujet apprenant. Il ne peut en effet agir différemment puisqu'il n'en n'a tout simplement pas les moyens !

Dans cette perspective, la notion de technique ne doit pas être seulement envisagée comme un produit social, efficace et transmissible, mais être aussi appréhendée comme une production personnelle à faire évoluer. De fait, il faut considérer que tous les élèves possèdent une technique que l'enseignant cherche à transformer grâce à la connaissance des conditions d'efficacité qu'il adapte pour chaque pratiquant.

De la situation d'apprentissage

La construction d'une situation d'apprentissage pertinente nécessite a minima quatre conditions :

1) Un contenu adapté au problème rencontré par l'élève. En prise avec l'identification des problèmes identifiés chez l'apprenant, il s'agit de choisir le contenu qui va permettre à l'élève de se transformer. Un comportement n'est en effet modifiable que lorsque le sujet est confronté à une situation qu'il ne peut résoudre sans acquérir une nouvelle connaissance en prise avec son niveau de développement. Autrement dit, la progression doit être à la fois limitée (en prise avec ce que l'élève peut potentiellement faire) et brutale (il doit agir autrement).

2) Un contenu comme centre de gravité de la situation. Comme l'écrivait P. Meirieu (Apprendre, oui mais comment ? 1991), *« le sujet est orienté par la tâche, le formateur par l'obstacle »*. Il découle de cet aphorisme l'idée que la situation doit être organisée par le contenu que l'on veut faire approprier à l'élève et qu'elle n'est qu'un habillage destiné à mobiliser l'élève. Tout doit donc être pensé et construit autour de ce contenu (les « contraintes fécondes » selon P. Meirieu).

3) La mise en scène didactique comme condition de l'apprentissage. Il ne faut jamais oublier que la simple confrontation à une tâche ne garantit en rien la transformation du sujet. Le travail de l'enseignant consiste aussi et surtout à accompagner l'élève dans sa rencontre avec le savoir visé de manière à ce que la situation d'enseignement devienne une situation d'apprentissage (régulations…). Car les connaissances ne se transmettent pas, elles se (re)construisent (par l'élève). De plus, il ne faut pas oublier qu'apprendre consiste à réaliser quelque chose que l'on ne sait pas faire, faute de moyens adéquats. Et comme il n'y a de raison d'apprendre que lorsque l'on est confronté à l'insuffisance de ses moyens, apprendre signifie donc de se placer momentanément en situation d'échec, puis de tâtonnements pour découvrir, s'approprier et fiabiliser une nouvelle manière de faire (nouvelle adaptation). En outre, les conséquences affectives de cette situation pouvant être négatives (échec passager), il convient donc de s'assurer et d'accompagner humainement la transformation en cours.

4) Enfin, il faut toujours garder à l'esprit les résistances qui se mettent à l'œuvre lors d'un apprentissage. Modifier un comportement prend du temps et nécessite une quantité conséquente de pratique. Obtenir la preuve de l'efficacité d'une nouvelle manière de faire est parfois décourageant et toujours chronophage.

Architecture des situations d'apprentissage

Les situations d'apprentissage proposées pour résoudre les problèmes sont présentées selon une double logique et une triple temporalité :

- Une double logique

* Celle de l'enseignant qui est guidé par un contenu spécifique à faire acquérir pour lequel il aménage la situation (dimensions matérielles et humaines). Puis par la régulation qu'il peut apporter en cours d'apprentissage. Enfin, par la simplification ou la complexification qu'il propose si les élèves réussissent ou échouent.

* Celle de l'élève qui est mobilisé par le but qui lui est assigné, les consignes qui lui sont données et les critères de réussite pour s'engager dans la situation. Sont également précisés les contenus d'enseignement complémentaires qu'il va devoir intégrer pour réussir la situation.

- Une triple temporalité

* Mise en activité de l'élève.

* Régulation par l'enseignant et/ou par l'élève suivie d'une deuxième mise en activité.

* Évolution de la situation par une différenciation – simplification ou complexification – en fonction de l'échec ou de la réussite de l'élève.

Athlétisme	Problème :	Nom de la situation :	**Niveau**
	Intérêt de la situation par rapport au problème :		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** Contenu d'enseignement principal autour duquel est construite la situation.	**Doit faire (but de la situation)** Action que doit réaliser l'élève
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé Dispositif matériel et humain permettant de cibler le contenu d'enseignement principal. Il s'agit des contraintes que met en place l'enseignant pour orienter l'activité du pratiquant vers le contenu visé.	**Doit respecter (consignes)** Conditions d'exécution de la situation : nombre de passages, organisation des rôles…
Illustration & matériel nécessaire	**Doit réussir (critères de réussite)** Éléments objectivables et perceptibles par l'élève : nombre de réussites, temps réalisés…
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - Critères d'observation utilisables par l'enseignant, qui révèlent le degré d'acquisition des contenus visés - Modalité de régulation : explication, questionnement, démonstration, manipulation, comparaison…	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** Autres contenus d'enseignement mobilisés et/ou association à établir (si… alors…) pour réussir la situation
Peut modifier (variables didactiques) Modifications de la situation si l'élève, malgré plusieurs essais, demeure en échec	
Θ Simplification	⊕ Complexification

TABLEAU SYNTHÉTIQUE DES NIVEAUX D'ENSEIGNEMENT EN MULTIBOND - PENTABOND

CONDUITES TYPIQUES DU MULTI SAUTEUR

ENJAMBEUR

Additionne de grandes enjambées ou des bonds déséquilibrés

SAUTEUR

Enchaîne des bonds souvent déséquilibrés

BONDISSEUR

Enchaîne des bonds mais avec une perte de vitesse progressive

REBONDISSEUR

Enchaîne des bonds en conservant sa vitesse initiale

Problèmes à résoudre

1 – Arriver sans piétiner et sur le bon pied dans la zone d'appel

2) Utiliser une foulée bondissante pour agrandir ses sauts

3) Enchaîner plusieurs bonds sans rupture de rythme

4) Maintenir l'équilibre du tronc

Problèmes à résoudre

5) Arriver vite et en accélérant sur la planche

6) Rebondir après le cloche-pied

7) Équilibrer la hauteur et l'amplitude des bonds

Problèmes à résoudre

8) Anticiper les reprises d'appuis pour mieux rebondir (ricocher) et conserver la vitesse

9) Coordonner l'action des bras et des jambes

10) Différencier le dernier bond

Niveaux	Conduites typiques	Sauts organisés par…	Comportement visé	Problèmes à résoudre & contenus d'enseignement prioritaires
Débutant (multibond sans cloche-pied)	Enchaînement de grandes enjambées ou série de bonds déséquilibrés avec perte de vitesse. **L'ENJAMBEUR** - ***L'enjambeur*** effectue en guise de bonds des grandes enjambées où ce n'est pas le genou mais le pied qui « tire » la foulée (« échassier » avec les jambes presque tendues). - ***Le déséquilibré*** éprouve des difficultés de coordination soit dans la liaison course – impulsion (piétinement), soit dans l'enchaînement des bonds où son corps se trouve déséquilibré lors des sauts qui s'effectuent souvent avec un ralentissement croissant.	… le respect de la structure du saut (3, 4, 5 bonds) tout en préservant l'équilibre vertical du corps.	Passer d'une série de grandes foulées à un enchaînement de bondissements (optimiser le déplacement)	1) Arriver sans piétiner et sur le bon pied dans la zone d'appel 1.1 Augmenter sa vitesse au cours de l'élan sans piétiner. 1.2 Adopter une attitude de « course haute » et relâchée sur les derniers appuis. 1.3 Étalonner la marque, le pied de départ de l'élan, le nombre d'appuis de l'élan. 1.4 Déterminer son pied d'appel. 2) Utiliser une foulée bondissante pour agrandir ses sauts 2.1 Attaquer la foulée avec le genou haut (cuisse à l'horizontale). 2.2 Pousser longtemps sur sa jambe d'impulsion (quitter le sol avec cette jambe tendue). 2.3 Placer son regard loin devant soi. 3) Enchaîner plusieurs bonds sans rupture de rythme 3.1 Équilibrer la longueur des bonds pour ne pas s'écraser à la réception. 3.2 Anticiper les rebonds au sol lors de la suspension en « armant » le pied (pied relevé). 4) Maintenir l'équilibre du tronc 4.1 Pose du pied dans l'axe. 4.2 Utiliser ses bras pour conserver le tronc droit. 4.3 Placer son regard loin devant soi.
Débrouillé (multibond avec cloche-pied)	Enchaînement de bonds irréguliers dans l'espace (surtout le premier) ou le temps (ralentissement) **LE SAUTEUR** - ***Le double sauteur*** enchaîne des sauts à un rythme irrégulier. Après un gros cloche-pied dont la réception est souvent écrasée, il se rééquilibre sur les bonds intermédiaires, pour jeter ensuite toute son énergie dans le dernier saut. - ***Le sauteur en longueur*** effectue des premiers bonds rasants et assez courts de manière à conserver de la vitesse pour faire un dernier grand saut.	… la recherche de distance en donnant priorité à certains sauts (notamment le premier).	Passer d'un enchaînement de bondissements à des bonds « maîtrisés » (optimiser les trajectoires)	5) Arriver vite et en accélérant sur la planche 5.1 Différencier sa course d'élan en jouant sur l'amplitude et la fréquence des foulées (augmenter la fréquence des appuis à la fin de la course). 5.2 Choisir une longueur et une vitesse d'élan compatible avec l'enchaînement des bonds. 6) Rebondir après le cloche-pied 6.1 Limiter la hauteur du cloche-pied pour qu'il soit rasant (« traverser » le secteur d'impulsion). 6.2 Retour de la jambe d'appel en flexion, talon sous la fesse. 6.3 Conserver le buste droit. 7) Équilibrer la hauteur et l'amplitude des bonds 7.1 Mettre en relation performance totale avec hauteur et longueur de chaque bond. 7.2 Obtenir un rythme régulier des bonds.
Confirmé (triple-saut ou pentabond)	Enchaînement régulier de bonds, mais avec un « rebond » peu marqué lors des reprises d'appuis (temps long au sol) **LE BONDISSEUR** - ***Le bondisseur décélérateur*** enchaîne des sauts réguliers et relativement amples avec des foulées guidées par le genou libre. Cependant, les reprises d'appuis sont peu dynamiques ce qui provoque un ralentissement du déplacement et une arrivée dans le sable peu rapide.	… l'équilibre dans le temps et dans l'espace des différents sauts.	Passer de bonds « maîtrisés » en hauteur et amplitude à une anticipation des rebonds. (optimiser les impulsions)	8) Anticiper les reprises d'appuis pour mieux rebondir (ricocher) et conserver la vitesse 8.1 Effectuer une foulée fictive de la jambe libre lors du cloche-pied 8.2 Placer la jambe libre en arrière de la jambe d'appui au moment de la réception des bonds et notamment pour celle du cloche-pied. 8.3 Relevé la pointe du pied en fin de suspension de manière à pouvoir griffer le sol (intention de tracter) 8.4 Déroulé le pied lors de la reprise d'appui en plante (poser, passer, pousser). 9) Coordonner l'action des bras et des jambes 9.1 Projeter les bras vers l'avant et les bloquer pour alléger le corps. 10) Différencier le dernier bond 10.1 Augmenter l'angle d'envol 10.2 Projeter ses jambes vers l'avant pour glisser ensuite dans ses appuis (ramené).

Naturellement, les frontières entre ces différents niveaux sont très perméables. Il est ainsi fréquent de constater de fortes détériorations de la foulée bondissante lorsque le cloche-pied est introduit. Pour autant, cela ne signifie pas que le sauteur appartient toujours au niveau débutant.

NIVEAU DÉBUTANT

Attendus de fin de cycle

(AFC 1) Réaliser des efforts et enchainer plusieurs actions motrices (…) pour aller plus vite (…) plus loin.	(AFC 2) Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.	(AFC 3) Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.	(AFC 4) Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur

Compétence attendue ***(programme 2008)***	**Commentaires**
À partir d'un élan étalonné de 6 à 8 appuis (1), réaliser la meilleure performance possible sur 3 à 5 bonds (2) enchaînés et équilibrés (3). Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur (4).	- (1) Cette course d'élan relativement réduite vise à ce que l'athlète puisse arriver de manière accélérée, sur le pied voulu (pied de départ et d'appel identifiés, nombre d'appuis connus) et dans une zone d'élan précise. - (2) Si le type de bonds n'est pas précisé, la recherche de performance est prioritaire (logique du champ d'apprentissage n°1). Le choix du nombre de bonds reste à la discrétion des enseignants. Un enchaînement de 4 bonds (sans cloche-pied) constitue une option pertinente pour ce niveau dans la mesure où elle centre l'activité de l'élève sur la notion de bondissement et de vitesse, sans poser trop de problèmes, notamment celui du cloche-pied. - (3) La capacité à pouvoir rebondir de manière équilibrée dans un enchaînement de sauts signifie : sans rupture de rythme (enchaînés) ; égaux en distance et sans déformation majeure du corps lors des appuis sur les côtés ou vers l'avant (équilibrés). - (4) Savoir quoi et comment observer à propos de la prestation d'un camarade : validité du saut ; piétinement de la course d'élan ; lieu d'appel ; distance franchie ; rythme des bonds…

Conduites typiques des élèves en début de cycle (CT)

Soit l'athlète n'est pas en mesure de réellement différencier courir et rebondir, soit il enchaîne des bonds mais avec une faible vitesse ou de manière déséquilibrée = L'ENJAMBEUR

CT 1. L'enjambeur	**CT 2. Le déséquilibré**
Enchaînement de grandes enjambées	Enchaînement de bonds déséquilibrés et/ou avec perte de vitesse
L'élève effectue en guise de bonds des grandes foulées avec les jambes presque tendues où ce n'est pas le genou mais le pied qui « tire » la foulée (« échassier »).	Élève qui éprouve des difficultés de coordination soit dans la liaison course – impulsion (piétinement), soit dans l'enchaînement des bonds où son corps se trouve déséquilibré lors des sauts qui s'effectuent souvent avec un ralentissement croissant.

Objet d'enseignement : enchaîner de manière équilibrée une course avec plusieurs bonds (passer de coureur à sauteur).

Comportements observés	**Problèmes rencontrés**	**Contenus à intégrer**
- Faible gain de performance entre des sauts avec élan complet et des sauts avec élan réduit. - Course en « accordéon » avec des accélérations et des ralentissements - Piétinements avant la planche - Course d'élan lente avec vitesse d'approche faible. - Certains élèves ne connaissent pas leur pied d'appel. - Le regard est souvent orienté vers la planche	<u>Arriver vite, sans piétiner et sur le bon pied dans la zone d'appel</u> *Le peu de bénéfice apporté par la course d'élan chez des débutants a une triple explication. D'une part, comme leur course d'élan n'est pas étalonnée, elle diffère systématiquement d'un essai à l'autre, provoquant des piétinements d'ajustements avant la planche. D'autre part, beaucoup d'élèves prennent un élan trop grand. Du coup, leur course est d'abord rapide, avant de ralentir ; puis parfois dans certains cas réaccélérer sur les derniers appuis. Enfin, plusieurs élèves ne connaissent pas leur pied d'appel ce qui introduit encore plus d'hésitations dans leur course d'élan.*	- Déterminer son pied d'appel (et commencer sa course avec ce pied placé devant pour une course comportant un nombre d'appuis pair). - Étalonner sa marque : nombre d'appuis de l'élan et ajustement de la marque pour ne pas piétiner ou agrandir les dernières foulées. - Augmenter sa vitesse d'élan. - Adopter une attitude de « course haute ».
- Les sauts ressemblent davantage à de grandes foulées (ils courent plus qu'ils ne bondissent).	<u>Utiliser une foulée bondissante pour agrandir ses sauts</u> *Pour beaucoup d'élèves, effectuer des bonds est synonyme de grandes*	- Attaquer la foulée avec le genou haut (cuisse à l'horizontale).

- Il arrive parfois que ces sauts se fassent avec les jambes presque tendues. - Les pieds touchent le sol en « pointe ». - Beaucoup d'élèves s'écrasent lors des reprises d'appuis.	*foulées. Cependant, celles-ci ne sont pas obtenues par une tirade du genou vers le haut et l'avant, mais par un lancement du pied vers l'avant (course en « baguettes »).*	- Pousser longtemps sur sa jambe d'impulsion (quitter le sol avec cette jambe tendue). - Chercher un temps de « plané » lors de la suspension.
- La vitesse tend à se réduire au fur et à mesure des sauts. - On observe des retombées vers l'arrière lors de la réception. - Certains finissent presque à l'arrêt, droits comme des « i ».	<u>Enchaîner plusieurs bonds sans rupture de rythme</u> *Le fait que les bonds ne soient pas réalisés à un rythme régulier trouve une double explication. D'une part, la difficulté à rebondir (cf. problème ci-dessus) entraîne une perte progressive de vitesse lors de chaque reprise d'appui D'autre part, le fait que beaucoup d'élèves effectuent un grand premier saut rend la réception de celui-ci difficile et réduit considérablement la vitesse de déplacement.*	- Équilibrer la longueur des bonds pour ne pas s'écraser à la réception. - Anticiper les rebonds au sol lors de la suspension en « armant » le pied (pied relevé) pour limiter l'écrasement lors de la reprise d'appui.
- Certains élèves vont de droite à gauche (et inversement) pendant l'enchaînement des sauts. - Le buste est penché vers l'avant lors des réceptions (déséquilibre avant). - Beaucoup d'élèves s'écrasent au sol lors des reprises d'appuis. - Le regard est orienté vers le bas.	<u>Maintenir l'équilibre du tronc</u> *Les déséquilibres vers l'avant, fréquemment observés lorsque le sauteur reprend contact avec le sol, s'expliquent par le fait que son regard est orienté vers le bas, c'est-à-dire sur les impacts à venir. Par ailleurs, le sauteur n'établit pas de lien entre la phase de suspension et la phase d'appui. Du coup, il ne gère pas (ou peu) avec ses membres supérieurs les rotations engendrées par l'impulsion. Ce qui provoque des déformations du corps à la réception, ainsi que des déséquilibres latéraux.*	- Pose du pied dans l'axe. - Utiliser ses bras pour conserver le tronc droit (opposition bras-jambe avec la main au niveau du visage). - Placer son regard loin devant soi.

Évaluation

- Concours de quadrabonds (4 bonds par saut avec 4 essais
- Le sautoir est aménagé avec trois zones d'impulsion différentes de 40 cm de large, placées à 6 m, 8 m et 10 m du bord du sautoir.
- Les deux premiers essais se font avec élan réduit (4 appuis) ; les deux autres essais avec un élan de 6 à 8 appuis au choix.
- Concours par groupe de 4 : un sauteur, un observateur, deux juges.

Chaque observateur remplit une petite fiche de relevé (zone d'appel, rythme des bonds).

Éléments à évaluer	**Pts à affecter**	**Degré d'acquisition du niveau 1 de compétence** (maîtrise insuffisante ; fragile ; satisfaisante ; très bonne)							
<u>Performance métrique</u> Addition du meilleur saut élan réduit et du meilleur saut élan complet	Garçons	< 12 m	> 13,50 m	> 15 m	> 16,50 m	> 18 m	> 19,50 m	> 22 m	> 23,50 m
	Filles	< 10 m	> 10 m	> 11,50 m	> 13 m	> 14,50 m	> 16 m	> 17,50 m	> 20 m
	8/20	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts
<u>Étalonnage de l'élan</u> Sauts déclenchés dans la zone d'appel	4/20	0-1 saut dans zone d'appel		2 sauts dans zone d'appel		3 sauts dans zone d'appel		4 sauts dans zone d'appel	
		1 pt		2 pts		3 pts		4 pts	
<u>Bonds enchaînés et équilibrés</u> Écart entre le meilleur saut avec élan et le meilleur saut avec élan réduit	4/20	< 0,5 m		0,5 m – 0,75 m		0,75 m – 1 m		> 1 m	
		1 pt		2 pts		3 pts		4 pts	
<u>Jeune juge</u> Observateur	4/20	Juge absent		Juge dilettante		Juge fiable		Juge investi	
		1 pt		2 pts		3 pts		4 pts	

Afin de mieux prendre en compte les ressources individuelles, il est envisageable d'établir le barème de performance (noté sur 8) par rapport à une performance cible construite sur la base du record en longueur x 5.

Stratégies d'enseignement

Le multibond pose d'emblée des problèmes de coordination qui peuvent être très importants pour certains élèves. Coordonner une course avec une impulsion, ou enchaîner différents types d'impulsions (foulées bondissantes, pied droit – pied gauche ; cloche-pied…) constitue en effet un défi dont la difficulté peut s'avérer extrême.
Il convient donc de mobiliser la motricité dans cette direction tout au long du cycle pour permettre à chacun de s'améliorer (problème 4 et 1).

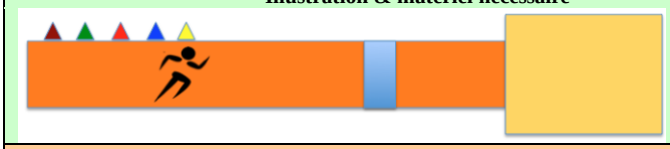
Par ailleurs, l'enchaînement des bonds doit être posée de manière simultanée avec la course d'élan. L'objectif est que l'élève puisse mettre en adéquation la longueur et la vitesse de son élan avec ses possibilités de sauter. Il s'agit là d'une véritable dialectique que le professeur va chercher à faire évoluer tout au long du cycle. Dans cette perspective, il faut que l'élève puisse avoir accès aux paramètres de l'ensemble de l'action et jouer sur ceux-ci afin de performer au mieux (problèmes 1 et 3)

Dans tous les cas, l'enseignant cherchera à inscrire très rapidement l'élève dans une dynamique de construction et production d'une performance métrée.

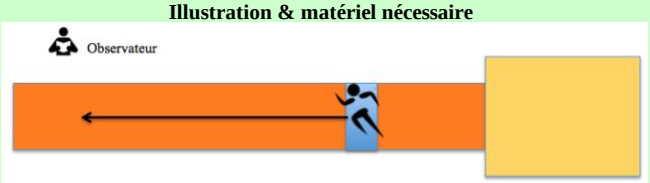
Les situations d'apprentissage du niveau débutant

Problèmes rencontrés	Contenus principaux	Situations clés
1 - Arriver vite, sans piétiner et sur le bon pied dans la zone d'appel	1.1 Augmenter sa vitesse au cours de l'élan sans piétiner.	- L'étalonneur - La course à l'envers
	1.2 Adopter une attitude de « course haute » et relâchée sur les derniers appuis.	
	1.3 Étalonner la marque, le pied de départ de l'élan, le nombre d'appuis de l'élan.	
	1.4 Déterminer son pied d'appel.	
2 - Utiliser une foulée bondissante pour agrandir ses sauts	2.1 Attaquer la foulée avec le genou haut (cuisse à l'horizontale).	- Le défi bondissant - La rivière
	2.2 Pousser longtemps sur sa jambe d'impulsion (quitter le sol avec cette jambe tendue).	
	2.3 Placer son regard loin devant soi.	
3 - Enchaîner plusieurs bonds sans rupture de rythme	3.1 Équilibrer la longueur des bonds pour ne pas s'écraser à la réception.	- Le hop 6 - La boîte à rythme
	3.2 Anticiper les rebonds au sol lors de la suspension en « armant » le pied (pied relevé).	
4) Maintenir l'équilibre du tronc	4.1 Pose du pied dans l'axe	- Le funambule bondissant - La traversée sableuse
	4.2 Utiliser ses bras pour conserver le tronc droit.	
	4.3 Placer son regard loin devant soi	

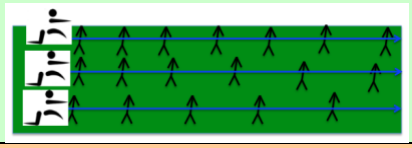
Athlétisme Multibond	Problème 1 : arriver vite, sans piétiner et sur le bon pied dans la zone d'appel	L'étalonneur	**Débutant**
	Cette situation vise à déterminer une longueur d'élan optimale.		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - Déterminer une distance d'élan qui permet d'arriver en accélérant sur la planche et d'enchaîner des foulées bondissantes.	**Doit faire (but de la situation)** - Prendre une impulsion dans la zone d'appel, sans ralentir sa course d'élan, pour enchaîner trois bonds.
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - Constitution de duos d'athlètes (un sauteur et un observateur) pour relever à tour de rôle les performances après chaque triple bond. - La zone d'élan est balisée avec des plots placés sur le côté tous les mètres (entre 6 et 14 m d'élan) pour pouvoir comparer ses performances sur un élan de 4 à 8 appuis (cf. compétence attendue visée). - Trois zones d'appel élargies de 0,5 m de large sont définies (moquette) afin de ne pas focaliser l'attention du sauteur sur la planche. - Les zones d'appel sont placées à 5 m, 6,50 m et 8 m de la fosse de manière à correspondre aux niveaux de ressources de tous les élèves.	**Doit respecter (consignes)** - Effectuer plusieurs sauts en partant à chaque fois d'un plot différent (éloignement progressif). - Partir à l'arrêt avec son pied d'appel devant (habitude). - L'observateur note la performance et s'il y a eu ralentissement avant la planche. - Attendre impérativement que le sautoir soit libre avant de s'élancer.
Illustration & matériel nécessaire  - Plots de couleur - Décamètres	**Doit réussir (critères de réussite)** 1) Poser le pied d'appel dans la zone d'impulsion. 2) Ne pas ralentir ou piétiner avant la planche 3) Enchaîner 3 foulées bondissantes.
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O). Variation de vitesse dans la course d'élan (« accordéon » ?) + vitesse d'élan. - (R) L'enseignant fait émerger le lien entre longueur de l'élan et performance en utilisant les relevés de performance selon les plots de départ.	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Une longue course d'élan n'est pas synonyme de long saut.
Peut modifier (variables didactiques)	
ϴ Effectuer un saut en longueur après l'élan.	⊕ Modifier la structure du saut : cloche-pied + cloche-pied + saut pour montrer que la vitesse d'élan doit varier si l'athlète veut réussir son saut.

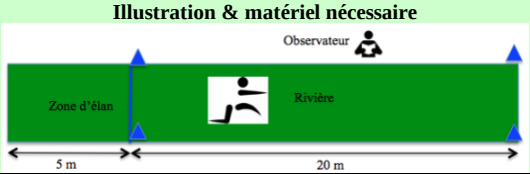
Athlétisme Multibond	Problème 1 : arriver vite, sans piétiner et sur le bon pied, dans la zone d'appel	La course à l'envers	**Débutant**
	Dans le prolongement de la situation précédente, cet exercice ambitionne de permettre au sauteur d'affiner ses marques afin d'arriver vite et sur le bon pied sur la planche.		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - Disposer d'une marque qui permet d'arriver vite et sur le bon pied dans la zone d'appel. *Point de repère : une foulée + 6 pieds environ*	**Doit faire (but de la situation)** - 1er temps : sur la base du nombre d'appui choisi pour sa course d'élan (cf. situation ci-dessus), partir avec son pied d'appel dans la zone d'appel et courir le plus vite possible « à l'envers » (vers le début de la zone d'élan). - 2e temps : effectuer le saut « à l'endroit » en partant de l'endroit trouvé lors de la course « à l'envers ».
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - Constitution de duos d'athlètes (un sauteur et un observateur) pour effectuer les relevés de la course d'élan et permettre la récupération. - Trois zones d'appel élargies de 0,5 m sont balisées (moquette) afin de prendre en compte les variations des courses d'élan. - Les zones d'appel sont placées à 5 m, 6,50 m et 8 m de la fosse de manière à correspondre aux niveaux de ressources de tous les élèves. - Le sauteur place un foulard de couleur sur la cheville de son pied d'appel afin de faciliter l'observation.	**Doit respecter (consignes)** - 1er temps : le sauteur annonce à son observateur le nombre d'appui de sa course d'élan. Puis il s'élance « à l'envers » en partant avec son pied d'appel dans sa zone d'appel. L'observateur place alors un repère (plot, latte…) à l'endroit où le sauteur pose son pied d'appel. - 2e temps : l'observateur note où se pose le pied d'appel et s'il y a eu modification des dernières foulées afin d'affiner les marques. - Attendre impérativement que le sautoir soit libre avant de s'élancer.
Illustration & matériel nécessaire  	**Doit réussir (critères de réussite)** 1) Poser le pied d'appel dans la zone d'impulsion 2 fois sur 3. 2) Ne pas ralentir ou piétiner.
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O). Ralentissement de la vitesse d'élan + modification des dernières foulées + prise de planche. - (R) Après chaque passage, le sauteur règle ses marques en fonction des observations faites par son camarade.	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Si je piétine tout en « prenant la planche », alors je dois reculer mes marques d'au moins un pied. - Idem si je mors la planche sans ralentir. - À l'inverse, si je suis trop loin de la planche (allongement des dernières foulées), je dois rapprocher mes marques.
Peut modifier (variables didactiques)	
ϴ Réduire la distance d'élan	⊕ Augmenter la distance et/ou la vitesse d'élan.

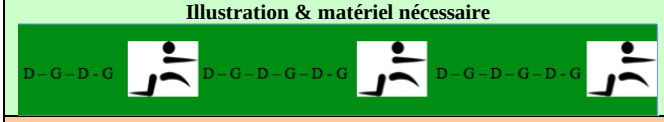
Athlétisme Multibond	Problème 2 : utiliser une foulée bondissante pour agrandir ses sauts	Le défi bondissant	**Débutant**
	Cette situation ambitionne de permettre au sauteur d'enchaîner des bonds sans s'écraser au moment de la réception.		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - Tirade du genou vers l'avant et le haut pour agrandir la foulée (montée de grosse marche d'escalier).	**Doit faire (but de la situation)** - Après deux pas d'élan, enchaîner des foulées bondissantes par-dessus de petites haies (20 cm de hauteur).
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - Mise en place de 4 parcours avec de petits obstacles (surélevés) pour forcer la montée du genou libre. - Augmentation progressive des obstacles pour forcer la poussée de la jambe d'impulsion. - Trois parcours différenciés pour s'adresser aux niveaux de ressources de tous les élèves : 1,40 m, puis + 0,05 cm (parcours 1) ou + 0,10 cm (parcours 2) ou + 0,15 cm (parcours 3). - Travail sur terrain souple (foot gazonné…) pour limiter les impacts.	**Doit respecter (consignes)** - Dès qu'un parcours est réussi deux fois, l'élève passe au parcours supérieur. - Quatre passages
Illustration & matériel nécessaire  - Petites haies	**Doit réussir (critères de réussite)** 1) Réussir un des 3 parcours installé. 2) Sensation de plané lors de la suspension.
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O) Réussite des parcours. Tirade du genou avec buste droit. Sensation de « plané ». Écrasement à la réception. - (R) Au bout de quatre tentatives, l'enseignant regroupe les élèves. Il met en évidence, par le biais d'un élève qui a intégré la tirade du genou, l'importance de ce contenu (démonstration). Il donne l'image du ricochet pour insister sur l'action du pied lors de l'appui.	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Ne pas jeter le pied devant, mais tirer la jambe avec le genou. - Ne pas poser le pied trop en avant du corps. - Pointe de pied relevée. - Passer sur tout l'appui en « griffant » le sol : poussée complète de la jambe. - Poussée complète de la jambe d'appel - Conserver le buste droit - S'aider des bras pour s'alléger lors de l'impulsion (synchronisme bras-jambes).
Peut modifier (variables didactiques)	
⊖ Remplacer les petits obstacles par des lattes.. ⊖ Réduire le nombre de bonds.	⊕ Proposer d'autres formes de bond (cloche-pied…) dans l'enchaînement des sauts.

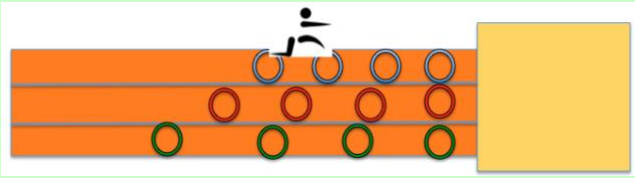
Athlétisme Multibond	Problème 2 : utiliser une foulée bondissante pour agrandir ses sauts	La rivière	**Débutant**
	Cette situation ambitionne de permettre au sauteur d'enchaîner des bonds sans s'écraser au moment de la réception.		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - Tirade du genou vers l'avant et le haut pour agrandir la foulée (montée de grosse marche d'escalier).	**Doit faire (but de la situation)** - Après 5 m d'élan, effectuer le moins d'appui possible pour traverser une rivière longue de 20 m.
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - Une zone d'élan de 5 m pour pouvoir enchaîner des foulées, sans poser le problème de la liaison course – impulsion. - Une rivière de 20 m pour inviter l'élève à transformer sa foulée de course en bondissement. - Travail sur terrain souple (foot gazonné…) pour limiter les impacts. - Constitution de duos d'athlètes (un sauteur et un observateur) pour effectuer les relevés du nombre d'appuis et permettre la récupération.	**Doit respecter (consignes)** - Effectuer 3 passages.
Illustration & matériel nécessaire  	**Doit réussir (critères de réussite)** 1) Réduire le nombre d'appuis réalisé lors de la première tentative. 2) Sensation de plané lors de la suspension.
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O) Réussite des parcours. Tirade du genou vers le haut et l'avant (au moins à l'horizontale) avec buste droit. Sensation de « plané ». Écrasement à la réception. - (R) Au bout de cinq tentatives, l'enseignant regroupe les élèves. Il met en évidence, par le biais d'un élève qui a intégré la tirade du genou, l'importance de ce contenu (démonstration). Il donne aussi l'image du ricochet pour insister sur l'action du pied lors de l'appui.	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Ne pas jeter le pied devant, mais tirer la jambe avec le genou. - Ne pas poser le pied trop en avant du corps. - Passer sur tout l'appui en « griffant » le sol : poussée complète de la jambe. - Pointe de pied relevée. - Poussée complète de la jambe d'appel. - Conserver le buste droit - S'aider des bras pour s'alléger lors de l'impulsion (synchronisme bras-jambes).
Peut modifier (variables didactiques)	
⊖ Réduire la longueur de la rivière.	⊕ Proposer d'autres formes de bond (cloche-pied…) dans l'enchaînement des sauts.

Athlétisme Multibond	Problème 3 : enchaîner plusieurs bonds sans rupture de rythme	Le hop 6	**Débutant**
	Cette situation ambitionne de faire comprendre à l'athlète que la réception d'un bond doit permettre d'enchaîner une autre action.		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - Différencier une foulée de course avec une foulée bondissante.	**Doit faire (but de la situation)** - Après un élan de 4 appuis, réaliser une foulée bondissante. Puis enchaîner une course de 6 appuis avant de déclencher à nouveau une foulée bondissante…
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - Travail sur terrain souple (foot gazonné…) pour limiter les impacts au niveau des articulations.	**Doit respecter (consignes)** - Enchaîner 4 foulées bondissantes - 5 passages.
Illustration & matériel nécessaire 	**Doit réussir (critères de réussite)** 1) Planer pendant la phase de suspension avec genou bloqué haut devant 2) Effectuer une reprise de course rapide (sans écrasement).
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O). Tirade du genou + reprise de course. Structure rythmique régulière. - (R). L'enseignant attire l'attention de ses élèves sur « l'arrêt sur image » lors de la suspension et sur le rythme des appuis tout au long du déplacement.	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Tirer la jambe avec le genou. - Poussée complète de la jambe d'appui. - Chercher à planer pendant la phase de suspension. - Contrôler son équilibre lors de la foulée bondissante : utiliser ses segments libres pour conserver le tronc droit.
Peut modifier (variables didactiques)	
ϴ Matérialiser les zones de foulées bondissantes (lattes).	⊕ Proposer une structure rythmique différente : hop 6 – hop 4 – hop 6… Proposer un enchaînement de bonds différents : foulée bondissante – cloche-pied…

Athlétisme Multibond	Problème 3 : enchaîner plusieurs bonds sans rupture de rythme	La boîte à rythme	**Débutant**
	Cette situation ambitionne de faire comprendre à l'athlète que le premier bond s'effectue avec peu d'angle (15°) de manière à pouvoir enchaîner ensuite de manière régulière d'autres bonds.		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - « Traverser » le secteur d'impulsion lors du premier bond qui doit être rasant.	**Doit faire (but de la situation)** - Après un élan de 6 appuis, enchaîner 4 foulées bondissantes en plaçant chaque appui dans un cerceau.
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - Mise en place de 3 parcours différenciés par l'écartement des cerceaux pour s'adresser aux niveaux de ressources de tous les élèves : 1,80 m, 2 m, 2,20m - Utilisation de cerceaux plats pour éviter des glissades.	**Doit respecter (consignes)** - Dès qu'un parcours est réussi, passer au suivant. - 4 passages au total.
Illustration & matériel nécessaire  - 3 jeux de cerceaux plats de 3 couleurs différentes	**Doit réussir (critères de réussite)** 1) Mettre un appui dans chaque cerceau.
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O). Réussite du parcours. Rebond et temps de plané lors de la suspension. - (R) L'enseignant attire l'attention de ses élèves sur « l'arrêt sur image » lors de la suspension et sur le rythme des appuis tout au long du déplacement.	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Tirer la jambe avec le genou. - Poussée complète de la jambe d'appui. - Chercher à planer pendant la phase de suspension. - Contrôler son équilibre lors de la foulée bondissante : utiliser ses segments libres pour conserver le tronc droit.
Peut modifier (variables didactiques)	
ϴ Réduire le nombre de bonds.	⊕ Augmenter l'espacement entre les cerceaux.

Athlétisme Multibond	Problème 4 : rester équilibré dans l'axe du déplacement	Le funambule bondissant	**Débutant**
	Cette situation vise à faire percevoir le rôle déterminant de la tête dans le maintient de la verticalité du buste..		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - Conserver la tête droite pour maintenir le buste vertical.	**Doit faire (but de la situation)** - Enchaîner des foulées bondissantes sans les bras.
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - Bondissements avec les mains sur la nuque pour faire percevoir la nécessité de contrôler les déséquilibres par un buste droit. - Placer deux poteaux surmontés d'un cône de couleur (2 m de hauteur) pour servir de repère visuel et garder ainsi la tête haute. - Bondissements sur 12 m afin d'obliger un maintien du corps droit tout en évitant une déformation et fatigue. - Rebondir sur une surface souple (pelouse) pour limiter les impacts.	**Doit respecter (consignes)** - Lors des bondissements, le sauteur place ses mains sur la nuque. - Bondissement sur 12 m.
Illustration & matériel nécessaire 	**Doit réussir (critères de réussite)** 1) Enchaîner la série de bonds sans déséquilibre et en conservant la vitesse.
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O). Position du buste lors des bonds - (R). Par une observation ciblée sur un élève qui bondit de manière équilibrée, l'enseignant attire l'attention des autres élèves sur l'importance de conserver le buste droit.	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Tirade du genou vers l'avant pour déclencher la foulée. - Effectuer une poussée complète de la jambe d'appui (pour finir jambe tendue). - Regard droit devant.
Peut modifier (variables didactiques)	
Θ Libérer les bras après le 2e bond.	⊕ Effectuer les bondissements en cloche-pied ou en enchaînements de sauts variés. Effectuer les bondissements en plaçant les appuis sur une ligne.

Athlétisme Multibond	Problème 4 : rester équilibré dans l'axe du déplacement	La traversée sableuse	**Débutant**
	Cette situation vise à faire percevoir l'action des bras pour équilibrer le corps lors des sauts.		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - Conserver le buste droit grâce à l'action des bras : positionner les bras pour obtenir une opposition bras-jambe avec la main au niveau du visage.	**Doit faire (but de la situation)** - Traverser la fosse de sable en faisant le moins de foulées bondissantes possibles.
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - Bondissements dans la fosse de sable pour faire percevoir la nécessité de contrôler les déséquilibres par un buste droit et une action des bras.	**Doit respecter (consignes)** - Effectuer trois passages en se servant de ses bras comme éléments équilibrateurs.
Illustration & matériel nécessaire 	**Doit réussir (critères de réussite)** 1) Effectuer moins de bonds lorsque les bras participent à l'action. 2) Maintenir les épaules orientées face au sautoir. 3) Maintenir les épaules au-dessus du bassin (verticalité du buste).
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O). Position du buste lors des bonds - (R). L'enseignant attire l'attention des élèves sur le rôle des bras comme élément équilibrateur du corps lors des sauts.	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Tirade du genou vers l'avant pour déclencher la foulée. - Effectuer une poussée complète de la jambe d'appui (pour finir jambe tendue). - Regard droit devant.
Peut modifier (variables didactiques)	
Θ Rebondir sur une surface plus dure (pelouse).	⊕ Enchaîner un cloche-pied avec 2 foulées

NIVEAU DÉBROUILLÉ (Cycle 4 collège)

Attendus de fin de cycle

(AFC 1) Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance	(AFC 2) S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif	(AFC 3) Planifier et réaliser une épreuve combinée.	(AFC 4) S'échauffer avant un effort	(AFC 5) Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux

Compétence attendue
(programme 2008)

À partir d'un élan étalonné et accéléré de 8 à 12 appuis (1), rechercher la meilleure performance possible sur 3 à 5 bonds (2) en conservant la vitesse et en maitrisant l'amplitude et la hauteur des bonds (3). Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge (4).

Commentaires

À ce niveau, nous faisons le choix d'un quadrabond avec cloche-pied

- (1) La course d'élan s'allonge par rapport au niveau 1. Elle doit toujours amener le sauteur « vite et bien » sur la planche, mais avec davantage de vitesse.
- (2) La production de la meilleure performance reste centrale dans l'activité de l'élève au regard de son niveau de ressources. La forme du saut n'est pas déterminée. Le choix du quadrabond avec cloche-pied suivi de 2 foulées bondissantes et d'un saut semble opportun. En effet, le cloche-pied pose ouvertement la question de la conservation de la vitesse. Quant aux deux foulées bondissantes offrent à la fois la possibilité au sauteur de se rééquilibrer après le cloche-pied, tout en évitant des stratégies de contournement des foulées bondissantes (possible sur un triple saut avec un premier et dernier gros bonds).
- (3) La gestion de la forme des bonds de manière à rebondir, avec une attention particulière accordée au premier bond qui conditionne l'enchaînement des sauts suivants, constitue l'objectif prioritaire à ce niveau.
- (4) L'observateur doit être capable de contrôler la validité d'un saut et de relever une performance ; mais aussi d'apprécier la hauteur et l'amplitude des bonds.

Conduites typiques des élèves en début de cycle (CT)

Avec la présence d'un cloche-pied en début de saut, les bonds se caractérisent le plus souvent par des structures rythmiques irrégulières = LE SAUTEUR.

CT 1. Le double sauteur

Ce profil majoritairement rencontré correspond à un sauteur dont le rythme des sauts est irrégulier. Après un gros cloche-pied dont la réception est souvent écrasée, il se rééquilibre sur les bonds intermédiaires, pour jeter ensuite toute son énergie dans le dernier saut. L'élève est ici organisé par une conception isolée des bonds entre eux.

CT 2. Le sauteur en longueur

Ce profil moins fréquent se traduit par trois premiers bonds plutôt réduits en hauteur et en amplitude de manière à conserver de la vitesse pour performer au maximum dans le dernier bond. L'élève est ici organisé par le dernier saut dans la fosse.

Objet d'enseignement : Réguler l'amplitude et la hauteur des différents bonds (passer de sauteur à multibondisseur).

Comportements observés	Problèmes rencontrés	Contenus à intégrer
- Des ralentissements dans les dernières foulées afin d'ajuster la course à la planche. - La planche n'est pas toujours prise (déclenchement du saut avant ou après la planche).	<u>Arriver vite et en accélérant sur la planche</u> *Si la course est généralement étalonnée et permet au sauteur d'arriver dans la zone d'appel, elle est rarement accélérée au moment de l'impulsion (surtout si l'élan est plus long). À ce niveau, l'athlète ne différencie pas amplitude et fréquence (il ne passe pas en fréquence à la fin de sa course d'élan). De plus, il ne prend pas le risque d'accélérer sa course de peur de mordre.*	- Différencier sa course d'élan en jouant sur l'amplitude et la fréquence des foulées (augmenter la fréquence des appuis à la fin de la course). - Choisir une longueur et une vitesse d'élan compatible avec l'enchaînement des bonds.
- Ecrasement manifeste à la reprise du cloche-pied. - Le premier bond est long (grand et haut), alors	<u>Rebondir après le cloche-pied</u> *Le fait que l'élève effectue un gros premier saut très aérien traduit une représentation encore erronée de la performance selon laquelle, pour*	- Limiter la hauteur du cloche-pied pour qu'il soit rasant (« traverser » le secteur d'impulsion). - Retour de la jambe d'appel en flexion, talon sous la

que le deuxième est petit et écrasé. - La jambe libre oscille de bas en haut.	*performer, il faut commencer dès le début du saut par aller loin (aspect pourtant travaillé au cycle 1). Il n'envisage pas que ce premier saut va impacter grandement les suivants. Du coup, cela débouche sur un écrasement important à la réception (surtout lorsqu'il s'agit d'un cloche-pied) et réduit considérablement l'amplitude du deuxième bond qui devient alors essentiellement équilibrateur.* *La difficulté à rebondir après le cloche-pied peut aussi s'expliquer par un déséquilibre du corps vers l'avant à la réception ou par le fait que la jambe libre se retrouve en avant de la jambe de poussée lors de la reprise au sol. Du coup, elle ne peut pas être mobilisée de l'arrière vers l'avant pour aider à la propulsion du corps.*	fesse. - Conserver le buste droit. - Déroulé le pied lors de la reprise d'appui (poser, passer, pousser). - Projeter les bras vers l'avant et les bloquer pour alléger la sortie du cloche-pied.
- Sauts irréguliers (constat qui réapparaît avec l'introduction du cloche-pied). - La vitesse tend à décroitre au fur et à mesure des sauts. - Le tronc est orienté vers l'avant dans les sauts, ce qui entraîne une cassure du bassin. - Le genou de la jambe libre tend à rester bloqué lors des phases de suspension. Parfois, la jambe libre oscille également de haut en bas. - Angle d'envol faible sur le dernier saut.	<u>Équilibrer la hauteur et l'amplitude des bonds</u> *L'irrégularité des bonds s'explique par une mauvaise représentation du saut qui reste liée à l'objectif de produire soit un premier gros saut et / ou un dernier gros saut. Du coup, les sauts intermédiaires se trouvent très réduits (soit pour rééquilibrer le premier, soit pour préparer le dernier).* *Enfin, les déséquilibres vers l'avant encore observés lorsque le sauteur prend appui sur le sol sont toujours liés au fait que le regard reste orienté vers le sol.*	- Mettre en relation performance totale avec hauteur et longueur de chaque bonds. - Obtenir un rythme régulier des bonds. - Lancer et bloquer les bras vers l'avant lors de l'impulsion.

Évaluation

- Concours de quadrabonds (4 bonds par saut dont le premier est un cloche-pied) avec 3 essais.
- Le sautoir est aménagé avec trois zones d'impulsion différentes de 30 cm de large, placées à 6 m, 8 m et 10 m du bord du sautoir.
- Les deux premiers essais se font avec élan réduit (4 appuis) ; les deux autres essais avec un élan de 6 à 8 appuis au choix.
- Concours par groupe de 4 : un sauteur, un observateur, deux juges.

Chaque observateur remplit une petite fiche de relevé (zone d'appel, rythme des bonds).

Éléments à évaluer	**Pts à affecter**	**Degré d'acquisition du niveau 1 de compétence** (maîtrise insuffisante ; fragile ; satisfaisante ; très bonne)							
<u>Performance métrique</u> Addition des 2 meilleurs sauts	Garçons	> 11 m	> 14 m	> 16,50 m	> 18 m	> 19,50 m	> 21 m	> 22,50 m	> 24 m
	Filles	> 10 m	> 12 m	> 14,50 m	> 16 m	> 17,50 m	> 19 m	> 20,50 m	> 22 m
	8/20	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts
<u>Élan étalonné et accéléré</u> Vitesse sur les 4 derniers appuis	2/20	Planche non prise (2 sauts / 3)		Ralentissement (piétinement)		Vitesse limitée		Vitesse importante	
		0 pt		0,5 pt		1 pt		2 pts	
<u>Maîtrise hauteur et amplitude des bonds (+ conservation vitesse)</u> Rythme des sauts	6/20	Très irrégulier		Irrégulier		Globalement régulier		Régulier	
		1 pt		2 pts				5 pts	
<u>Jeune juge</u> Mesureur, observateur	4/20	Juge absent		Juge dilettante		Juge fiable		Juge investi	
		0 pt		1 pt		2 pts		3 pts	

Afin de mieux prendre en compte les ressources individuelles, il est envisageable d'établir le barème de performance (noté sur 8) par rapport à une performance cible construite sur la base du record en longueur x 3.
Il est également possible d'apprécier le critère n°3 sur la base d'un rapport établi entre la longueur du cloche-pied et la longueur du quadrabond.

Stratégies d'enseignement

Ce niveau ce caractérise par la recherche d'un triple progrès liés aux trois problèmes identifiés. Il est possible d'aborder la recherche de ces progrès de manière différente selon les options didactiques choisies.

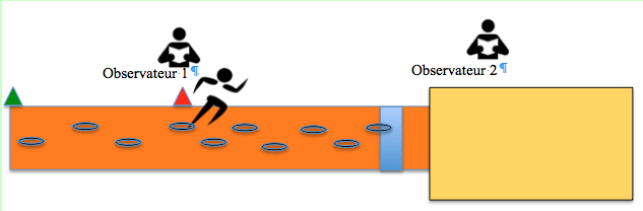
De notre point de vue, la vitesse de course doit être déterminée par la capacité du sauteur à rebondir sur les sauts qui suivent, et notamment le cloche-pied qui fait son apparition à ce niveau débrouillé. Le problème 5 doit donc obligatoirement travaillé en prise avec le problème 6.

Et ce n'est qu'une fois le meilleur compromis trouvé entre course d'élan et cloche-pied que l'on pourra s'intéresser de manière plus spécifique à la gestion des bonds suivants (problème 7).

Les situations d'apprentissage du niveau débrouillé

Problèmes rencontrés	Contenus principaux	Situations clés
5) Arriver vite et en accélérant sur la planche	5.1 Différencier sa course d'élan en jouant sur l'amplitude et la fréquence des foulées (augmenter la fréquence des appuis à la fin de la course).	- La boîte de vitesse (4 + 6)
	5.2 Choisir une longueur et une vitesse d'élan compatible avec l'enchaînement des bonds.	
6) Rebondir après le cloche-pied	6.1 Limiter la hauteur du cloche-pied pour qu'il soit rasant (« traverser » le secteur d'impulsion).	- L'enchaînement sans fin - Le double saut
	6.2 Retour de la jambe d'appel en flexion, talon sous la fesse	
	6.3 Conserver le buste droit	
7) Équilibrer la hauteur et l'amplitude des bonds	7.1 Mettre en relation performance totale avec hauteur et longueur de chaque bond	- L'équation
	7.2 Obtenir un rythme régulier des bonds	

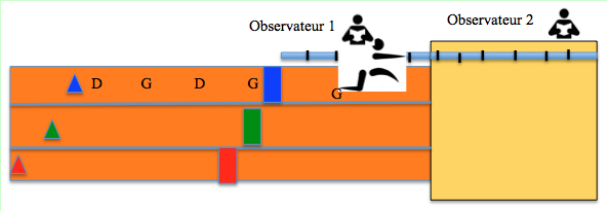
Athlétisme Multibond	Problème 5 : arriver précisément et en accélérant sur la planche	La boîte de vitesse (4+6)	**Débrouillé**
	Cette situation vise à ce que l'élève arrive en accélérant sur la planche suite à une course comportant une phase de création de vitesse, puis une phase de conservation de la vitesse.		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - Différencier les foulées de mise en action (amplitude) et de course (fréquence) lors de l'élan.	**Doit faire (but de la situation)** - Prendre un élan en poussant les 4 premières foulées (amplitude), puis en enchaînant une course rapide grâce à des foulées plus en fréquence avant de déclencher un saut en longueur.
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - Un plot intermédiaire pour baliser la pose du 4e appui, ce qui oblige à « pousser » les premières foulées. - Travail en trinôme afin que l'observateur 1 puisse identifier la pose du 4e appui et l'observateur 2 donner son avis sur la forme de la course d'élan.	**Doit respecter (consignes)** - Poser le 4e appui au niveau d'une marque intérmédiaire (plot) puis enchaîner 6 appuis avant de prendre son appel. - L'observateur 1 identifie l'endroit de pose du 4e appui. - L'observateur 2 identifie la forme de la course
Illustration & matériel nécessaire  	**Doit réussir (critères de réussite)** - Poser le 4e appui au niveau du plot. - Modifier l'amplitude de ses foulées à partir du 4e appui, tout en conservant la vitesse.
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O) La modification de la foulée à partir du 4e appui - (R) L'enseignant attire l'attention des élèves par une comparaison entre un élan où les 4 premiers appuis sont poussés et un élan qui démarre sans poussée visible des premiers appuis.	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Pousser fortement sur les appuis lors des 4 premiers appuis. - Augmenter la fréquence sur les 6 derniers appuis - Conserver une attitude de course haute.
Peut modifier (variables didactiques)	
ϴ Baliser les 4 premiers appuis (voire les suivants) avec des petites lattes.	⊕ Augmenter le nombre d'appuis de la course d'élan

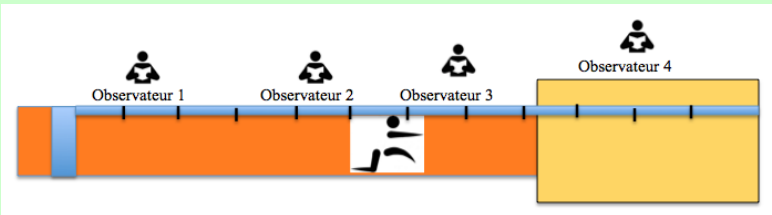
Athlétisme Multibond	Problème 6 : effectuer une foulée « bondissante » après un cloche-pied	L'enchaînement sans fin	**Débrouillé**
	Cette situation vise à construire un cloche-pied équilibré et « rebondissant ».		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - Cloche-pied avec retour de la jambe d'appel en flexion, talon sous la fesse (pas de « jambe de bois »).	**Doit faire (but de la situation)** - Enchaîner une série de 8 cloche-pied.
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - Travail sur sol souple (type pelouse) pour éviter les traumatismes au niveau du genou et du dos. - Distance délimitée pour matérialiser l'espace d'évolution. - Constitution de duos d'athlètes (un sauteur et un observateur) pour effectuer les relevés de performance, observer la qualité des cloche-pied et permettre la récupération.	**Doit respecter (consignes)** Effectuer la plus grande distance possible en 8 cloche-pied.
Illustration & matériel nécessaire - Plots - Décamètre	**Doit réussir (critères de réussite)** 1) Rythme régulier des appuis 2) Sensation d'équilibre.
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O) Distance franchie + écrasement lors des réceptions. - (R) L'enseignant centre l'attention des sauteurs sur le pied d'appel qui doit toucher la fesse lors du retour vers l'avant.	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Déroulé le pied lors de l'impulsion. - Retour de la jambe d'appel en flexion, talon sous la fesse. - Conserver le buste droit. - Projeter le bras opposé vers l'avant et le bloquer au niveau des yeux
Peut modifier (variables didactiques)	
ϴ Réduire le nombre de cloche-pied à enchaîner. Effectuer un cloche-pied en écrasant un boule de papier avant de revenir sur un petit contre-haut (écraser – pousser).	⊕ Enchaîner à plusieurs reprises un cloche-pied avec deux foulées bondissantes. Enchaîner 3 triple sauts complets. Enchaîner des bonds (cloche-pied et/ou foulées bondissantes) avec un léger contre-haut tous les deux appuis (attention, forte sollicitation musculaire).

Athlétisme Multibond	Problème 6 : effectuer une foulée « bondissante » après un cloche-pied	Le double saut	**Débrouillé**
	Cette situation ambitionne d'éviter un écrasement lors de la réception du cloche-pied grâce à un maintien vertical du buste.		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - Conserver le buste droit lors de la reprise d'appui du cloche-pied pour augmenter la durée du double saut.	**Doit faire (but de la situation)** - Après 4 foulées d'élan, effectuer un double saut en réalisant un cloche-pied lors du premier bond, puis un saut dans la fosse.
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - Proposer différentes planches pour répondre aux caractéristiques de tous les sauteurs de manière à ce que tous réceptionnent le cloche-pied sur la piste et retombent ensuite dans le sable : ligne d'appel de 8 à 12 pieds - Élan limitée à 4 foulées (20 pieds environ) de manière à renforcer la liaison cloche-pied / saut. - Constitution de trios d'athlètes (un sauteur et deux observateurs) pour effectuer les relevés de performance (distance cloche-pied et distance totale) et permettre la récupération.	**Doit respecter (consignes)** - S'élancer depuis une position à l'arrêt, appuis décalés, pied d'appel en avant. - Faire durer le plus longtemps possible le double-saut avec une durée du deuxième bond supérieure à celle du cloche-pied. - Effectuer 3 séries 3 sauts consécutifs. - Se réceptionner accroupi et équilibré avec les deux pieds au même niveau.
Illustration & matériel nécessaire  - Plots, lattes - Décamètre	**Doit réussir (critères de réussite)** 1) Deuxième bond égal, voire plus long que le premier
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O) Déséquilibre (avant / arrière) lors de la réception du cloche-pied + écrasement + durée du deuxième bond - (R) Questionner les élèves sur l'organisation de leur saut.	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Contrôler l'équilibre du saut grâce à l'action des bras. - Adopter une attitude de course avec le buste droit. - Regarder la planche, mais sans baisser la tête.
Peut modifier (variables didactiques)	
ϴ Matérialiser la reprise d'appui du cloche-pied.	⊕ Rajouter 2 foulées d'élan. ⊕ Triple saut « irlandais » : 2 cloche-pied et un saut.

Athlétisme Multibond	Problème 7 : équilibrer la hauteur et l'amplitude des bonds	L'équation	**Débrouillé**
	Cette situation vise à convaincre l'élève de répartir équitablement la longueur de ses sauts pour mieux performer		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - Construire une répartition équitable de la longueur des différents sauts	**Doit faire (but de la situation)** - Effectuer un quadrabond commençant par un cloche-pied, tout en répartissant équitablement la longueur de chaque bond.
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - Constitution de groupes de 5 d'athlètes (un sauteur et quatre observateurs) pour effectuer les relevés de performance (distance de chaque bonds) et permettre l'échange et la récupération. - Un double décamètre est déroulé à partir de la planche jusqu'au milieu de la fosse afin de puvoir effectuer les mesures.	**Doit respecter (consignes)** - Le sauteur effectue son quadrabond. - Pendant ce temps, chaque observateur dépose une petite latte caoutchouc à l'endroit où le sauteur a impacté et note la distance indiquée par le décamètre. - Le sauteur effectue une 2e tentative en essayant d'équilibrer au mieux ses 4 bonds.
Illustration & matériel nécessaire  - Décamètre	**Doit réussir (critères de réussite)** 1) Avoir des sauts équivalents en distance.
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O). Rythme des appuis + relevé des distances des sauts intermédiaires. - (R) Écouter le rythme des appuis	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Jouer sur la hauteur des sauts pour obtenir de la régularité dans la distance de ceux-ci. - Cloche-pied rasant avec retour sous la fesse de la jambe d'impulsion. - Foulées bondissantes : montée vers le haut et l'avant de la jambe d'impulsion + sensation de plané
Peut modifier (variables didactiques)	
ϴ Baliser avec des cerceaux plats les zones d'appuis Effectuer un quadrabond sans le cloche-pied.	⊕ Jouer volontairement sur la hauteur et la longueur du cloche-pied.

NIVEAU CONFIRMÉ (lycée)		
Attendus de fin de cycle		
(AFL 1) S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.	(AFL 2) S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance	(AFL 3) Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

Compétence attendue *(référentiel bac 2019)*	**Commentaires**
Pour produire la meilleure performance (1) en un nombre limité de tentatives (2), accroître la vitesse lors de la phase d'appel (3) en recherchant l'équilibre des bonds (4) et la coordination des actions propulsives (5).	1 –Dans la logique du champ d'apprentissage n°1, l'objectif demeure encore et toujours de s'organiser au mieux pour performer. 2 – Cette dimension qui s'inscrit dans la logique de la pratique culturelle, sous-entend un geste stabilisé. 3 – Dans la continuité du niveau débrouillé, l'amélioration de la performance passe par une course d'élan plus rapide, ce qui soulève le problème de gérer le rapport amplitude fréquence pendant l'élan et d'optimiser la longueur et la vitesse de l'élan. 4 – L'équilibre des bonds est une constante travaillée depuis le niveau débutant. Elle doit être maintenue à ce niveau avec une vitesse d'élan plus importante, via la gestion de la hauteur et de la longueur des bonds. 5 – La coordination des actions propulsives concerne l'action de la jambe libre et la position du pied pendant la phase de suspension (préparation au griffé), ainsi que l'action des bras en lien avec les appuis.

Conduites typiques des élèves en début de cycle (CT)

CT 1. LE BONDISSEUR DÉCÉLERATEUR**.** Enchaînement régulier de bonds, mais avec un « rebond » peu marqué lors des reprises d'appuis (temps long au sol)

L'athlète enchaîne des sauts réguliers et relativement amples avec des foulées guidées par le genou libre. Cependant, les reprises d'appuis sont peu dynamiques ce qui tend à provoquer un ralentissement du déplacement et une arrivée dans le sable peu rapide (le sauteur a du mal à glisser dans ses traces).

Objet d'enseignement : Rebondir lors des reprises d'appuis (passer de bondisseur à rebondisseur).

Comportements observés	**Problèmes rencontrés**	**Contenus à intégrer**
- Certains athlètes ont des courses d'élan réduite (8 à 10 appuis) - La vitesse tend à décroitre au fur et à mesure des sauts. - Le genou de la jambe libre reste bloqué lors des phases de suspension. Parfois, la jambe libre oscille de haut en bas.	<u>Anticiper les reprises d'appuis pour conserver la vitesse</u> *À la réception du cloche-pied, la jambe libre se trouve au niveau, voire en avant de la jambe d'impulsion. Du coup, elle ne peut pas être mobilisée de l'arrière vers l'avant et le haut pour contribuer à la propulsion du corps (il convient donc de ne pas garder trop longtemps le genou libre devant).* *Par ailleurs, lors de l'appui, le bassin n'est pas en rétroversion. Du coup, l'orientation de la poussée ne se fait pas toujours dans l'axe de déplacement.* *Enfin, il n'y a pas « d'armé » du pied (pointe de pied relevée) qui fait que celui-ci arrive passif au sol. Il n'y a pas de « griffé » possible.*	- Effectuer une foulée fictive de la jambe libre lors du cloche-pied - Placer la jambe libre en arrière de la jambe d'appui au moment de la réception des bonds et notamment pour celle du cloche-pied. - Relever la pointe du pied en fin de suspension de manière à pouvoir griffer le sol (intention de tracter) - Dérouler le pied lors de la reprise d'appui en plante (poser, passer, pousser). - « Griffer » le sol lors de la pose d'appui.
- La jambe d'appel est avancée pour anticiper la reprise d'appui lors des bonds intermédiaires. - Les bras ne sont pas toujours fixés et se « baladent ».	<u>Coordonner l'action des bras et des jambes pour mieux ricocher</u> *Le rôle des bras n'est pas envisagé comme moyen d'améliorer la performance. Du coup, ceux-ci subissent l'action des membres inférieurs au lieu de contribuer à l'équilibre et à l'efficacité des sauts.*	- Projeter les bras vers l'avant et les bloquer pour alléger le corps.

- Angle d'envol faible sur le dernier saut. - La réception dans le sable se fait parfois debout et rarement en déséquilibre arrière.	Optimiser le dernier bond *La réception est vécue de manière passive par le sauteur qui la conçoit comme une simple résultante de son saut. En conséquence, il se laisse simplement retomber sans même faire l'effort d'envoyer ses jambes vers l'avant pour gagner quelques centimètres.*	- Augmenter l'angle d'envol - Projeter ses jambes vers l'avant pour glisser ensuite dans ses appuis (ramené).

Évaluation

Repères d'évaluation de l'AFL1

S'engager pour produire une performance maximale en un nombre limité de tentatives à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre la vitesse d'élan et la coordination des actions propulsives.

L'élève dispose de 4 essais pour réaliser les meilleures performances possibles en pentabond et triple-saut (au moins une performance dans chaque type de saut). La longueur de la course d'élan est laissée au choix de l'élève. L'élément 1 correspond aux deux meilleures performances réalisées dans chacun des sauts (triple-saut et pentabond). L'élément 2 correspond à l'écart entre les deux meilleures performances réalisées en triple-saut et pentabond.

Éléments à évaluer		**Degré 1**						**Degré 2**					**Seuil national**		**Degré 3**					**Degré 4**					
		Barème établissement						**Barème établissement**							**Barème établissement**					**Barème établissement**					
Performance maximale (meilleur TS + meilleur PB)	Filles	12,2	12,7	13,1	13,6	14,1	14,6	15,1	15,6	16,2	16,7	17,2	17,7	18,2	18,7	19,2	19,7	20,2	12,2	12,7	13,1	13,6	14,1	14,6	15,1
	Garçons	15,1	14,8	15,5	16,2	16,9	17,6	18,3	19	19,7	20,4	21,1	21,8	22,5	23,2	23,9	24,6	25,3	15,1	14,8	15,5	16,2	16,9	17,6	18,3
Points /12 (meilleure perf. TS + PB)		**0,5**	**1**	**1,5**	**2**	**2,5**	**3**	**3,5**	**4**	**4,5**	**5**	**5,5**	**6**	**6,5**	**7**	**7,5**	**8**	**8,5**	**9**	**9,5**	**10**	**10,5**	**11**	**11,5**	**12**
Efficacité technique : coordination actions propulsives (écart en % entre les meilleures performances réalisées TS et PB)		◆ >91% ou <60%						◆ 86-90% ou 60-64%						81-85% ou 65-69% ◆											70-80%◆

Repères d'évaluation de l'AFL2.

S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance à l'aide d'un carnet d'entrainement ou d'un recueil de données (sur 2, 4 ou 6 points ; cf. AFL 3)

Degré 1. Entraînement inadapté	Degré 2. Entraînement partiellement adapté	Degré 3. Entraînement adapté	Degré 4. Entraînement optimisé
- Carnet d'entraînement partiellement complété. Analyse et régulations inexistantes. - Engagement limité en cours dans les répétitions et les efforts demandés. Élève isolé	- Carnet d'entraînement complété très simplement. Analyse et régulations à l'aide de repères externes simples. - Engagement irrégulier en cours dans les répétitions et les efforts demandés. Élève suiveur	- Carnet d'entraînement complété avec sérieux. Analyse et régulations en rapport avec ses ressources. - Engagement constant en cours dans les répétitions et les efforts demandés Élève acteur	- Carnet d'entraînement complété avec soin et détails. Analyse et régulations ciblés pour soi et pour les autres. - Engagement de qualité en cours dans les répétitions et les efforts demandés. Élève moteur / leader

Repères d'évaluation de l'AFL3. Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire (sur 2, 4 ou 6 points ; cf AFL 2)

Degré 1. Rôles subis	Degré 2. Rôles aléatoires	Degré 3. Rôles préférentiels	Degré 4. Rôles au service du collectif
- Juge : erreurs - Observateur : peu de fiabilité dans le prélèvement des informations	- Juge : connaît le règlement, mais a du mal à le mettre en œuvre (gestion des sauts…) - Observateur : les informations sont prélevées mais partiellement transmises.	- Juge : rôle connu et maîtrisé. - Observateur : les informations sont prélevées et transmises.	- Juge : rôle connu et maîtrisé. Aide les autres. - Observateur : les informations sont prélevées, interprétées et transmises.

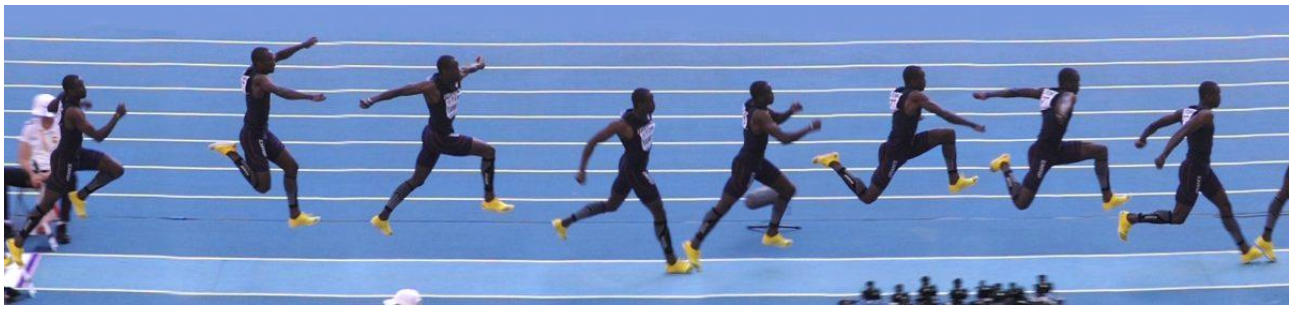
Stratégies d'enseignement

À ce niveau, l'objectif principal consiste à pouvoir ricocher sur le sol. De fait, toute la motricité s'organise pour ne pas perdre de vitesse et de capacité à bondir à chaque reprise d'appui.

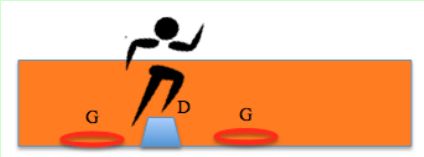
Il est donc tout à fait possible d'enchaîner la programmation des trois problèmes dans l'ordre où nous les présentons. Il est aussi tout à fait envisageable d'aborder le problème n°3 dès le début du cycle. Cela permettra d'ailleurs au sauteur de s'organiser de manière à pouvoir s'envoler au mieux sur son dernier saut (sans toutefois réduire le 2e bond)

Les situations d'apprentissage du niveau confirmé

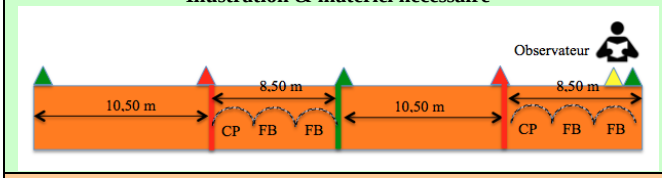
Problèmes rencontrés	Contenus principaux	Situations clés
8) Anticiper les reprises d'appuis pour mieux rebondir (ricocher) et conserver la vitesse	8.1 Effectuer une foulée fictive de la jambe libre lors du cloche-pied	- La boîte en carton
	8.2 Placer la jambe libre en arrière de la jambe d'appui au moment de la réception des bonds et notamment pour celle du cloche-pied.	- Le double triple - Le décabond chrono
	8.3 Relevé la pointe du pied en fin de suspension de manière à pouvoir griffer le sol (intention de tracter)	
	8.4 Déroulé le pied lors de la reprise d'appui en plante (poser, passer, pousser).	
9) Coordonner l'action des bras et des jambes	9.1 Projeter les bras vers l'avant et les bloquer pour alléger le corps.	- Le défi - Le hop – hop – jump - jump
10) Différencier le dernier bond	10.1 Augmenter l'angle d'envol	- Le tremplin
	10.2 Projeter ses jambes vers l'avant pour glisser ensuite dans ses appuis (ramené).	- Le ramené



Athlétisme Multibond	Problème 8 : anticiper les reprises d'appuis pour conserver la vitesse	La boîte en carton	**Confirmé**
	Cette situation vise à ce que la jambe d'appel double la jambe libre lors du cloche-pied.		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - Effectuer une foulée fictive de la jambe libre lors du cloche-pied de manière à ce que celle-ci se retrouve en arrière de la jambe d'appui au moment de la réception du cloche-pied (pour mieux projeter ensuite le genou libre vers l'avant).	**Doit faire (but de la situation)** - Après 4 foulées d'élan, effectuer un cloche-pied en posant de manière fictive la jambe libre sur une boîte en carton (sans écraser celui-ci).
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - Mise en place d'un carton à hauteur de tibia pour aider le sauteur à placer correctement sa jambe libre lors du cloche-pied.	**Doit respecter (consignes)** - Le sauteur doit conserver la jambe libre au contact de la boîte jusqu'à la réception du sol.
Illustration & matériel nécessaire  	**Doit réussir (critères de réussite)** 1) Ne pas écraser la boîte tout en restant « grand » 2) Conserver la jambe libre au contact de la boîte jusqu'à la réception du sol.
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O) A l'appui fictif, la ligne épaule – bassin – jambe libre doit être à la verticale - (R) L'enseignant régule sur la base du slogan « la jambe d'appel double la jambe libre… fixée dynamiquement »	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Pousser longtemps sur la jambe d'appel. - Le talon de la jambe d'appel revient vers l'avant en passant sous la fesse. - Conserver le pied libre relâché. - Conserver la synchronisation bras – jambe - Sensation de soulevé des épaules.
Peut modifier (variables didactiques)	
ϴ Effectuer l'exercice sans élan. Possibilité de poser légèrement l'appui sur une boîte rigide (step)	⊕ Augmenter le nombre de foulées d'élan. Enchaîner avec une foulée bondissante.

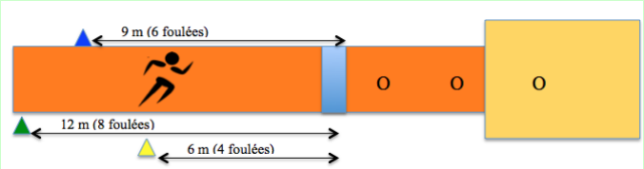
Athlétisme Multibond	Problème 8 : anticiper les reprises d'appuis pour conserver la vitesse	Le double triple	**Confirmé**
	Cette situation vise à conserver la vitesse malgré l'enchaînement des bonds.		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - Griffer le sol lors des reprises d'appuis	**Doit faire (but de la situation)** - Enchaîner deux fois : course de 6 foulées + cloche-pied et deux foulées bondissantes.
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - Enchaînement de 2 triples sauts de manière à forcer l'action du pied sur la reprise de course après la première série de bond (conservation de la vitesse). - 2 parcours différenciés sur la longueur des intervalles pour permettre la réussite de tous. - Chaque parcours comprend 2 deuxièmes zones. Celle-ci permet de rendre compte de la perte / conservation de la vitesse lors de la première phase du saut. - Travail en binôme pour que l'observateur puisse rendre compte de la réalisation du sauteur.	**Doit respecter (consignes)** - Choisir un parcours adapté à son niveau de ressources. - 3 tentatives
Illustration & matériel nécessaire  	**Doit réussir (critères de réussite)** 1) Accélération visible sur les appuis qui suivent l'enchaînement de la première série de bonds. 2) Progresser d'une zone d'espacement dans l'enchaînement n°2 des bonds.
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O) L'enseignant observe la reprise de course après le premier enchaînement de bonds. Il observe également le maintien de la verticalité du corps. - (R) Insister sur le fait que la reprise de course à la réception de la deuxième foulée bondissante doit se faire avec une foulée orientée vers l'avant et très rapide dans le griffé.	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Engager les segments libres (genou et bras) vers l'avant à chaque pose d'appui. - Garder le pied longtemps au sol (poser, passer, pousser) - Conserver le buste droit et le regard droit - Relever la pointe du pied en fin de suspension de manière à pouvoir griffer le sol (intention de tracter)
Peut modifier (variables didactiques)	
ϴ Réduire la vitesse de bondissement pour mieux insister sur la reprise de course après la première série de bonds.	⊕ Enchaîner plusieurs séquences de « deux cloche-pied + foulée ».

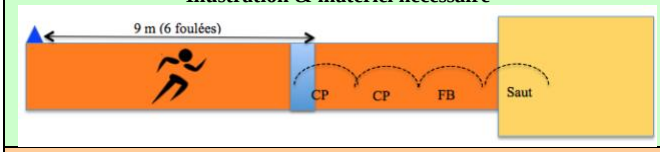
Athlétisme Multibond	Problème 8 : anticiper les reprises d'appuis pour conserver la vitesse	Le décabond chrono	**Confirmé**
	Cette situation vise à conserver la vitesse malgré l'enchaînement des bonds.		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - Griffer le sol lors des reprises d'appuis	**Doit faire (but de la situation)** - Aller le plus loin possible dans le meilleur temps possible : enchaîner 10 bonds chronométrés après 6 foulées d'élan.
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - 6 foulées d'élan pour créer une vitesse de déplacement importante. - Dix foulées pour rendre plus visible la conservation (ou non) de la vitesse. - Chronométrage pour cibler l'importance de l'action du pied au sol - Zone de performance pétrée pour rendre visible la longueur du décabond. - Travail en binôme pour que l'observateur puisse rendre compte de la réalisation du sauteur. - Travail sur pelouse afin de réduire l'impact des appuis.	**Doit respecter (consignes)** - Prendre de la vitesse avec les 6 foulées d'élan. - Le décabond se déclenche à partir d'une marque posée sur le sol (= appui 0) - L'observateur déclenche le chrono lors de l'appui 0 et l'arrête à l'appui n°10. Il note la zone atteinte à l'appui 10. Il détermine un indice de performance = mètres franchis – temps réalisé (exemple 20m – 3''5= 16,5) - 3 tentatives
Illustration & matériel nécessaire 	**Doit réussir (critères de réussite)** 1) Améliorer sa performance initiale (essai 1) sur l'un des deux essais suivants
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O) L'enseignant relève les indices de performance des élèves. - (R) Sur la base des résultats obtenus, l'enseignant montre que la vitesse permet d'obtenir un rapport intéressant (tout en bondissant !).	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Engager les segments libres (genou et bras) vers l'avant à chaque pose d'appui. - Garder le pied longtemps au sol (poser, passer, pousser) - Conserver le buste droit et le regard droit - Relever la pointe du pied en fin de suspension de manière à pouvoir griffer le sol (intention de tracter)
Peut modifier (variables didactiques)	
ϴ Réduire le nombre d'appuis	⊕ Placer un (ou deux) cloche-pied dans la série de bonds

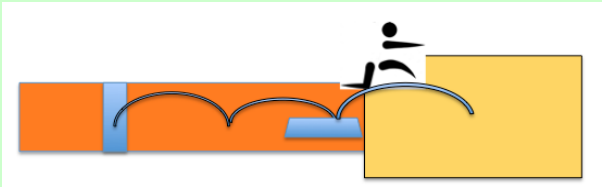
Athlétisme Multibond	Problème 9 : coordonner l'action des bras et des jambes pour mieux ricocher	Le défi	**Confirmé**
	Cette situation vise à ce que le sauteur perçoive l'importance de la mobilisation des segments libres pendant l'enchaînement des sauts.		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - Augmenter l'amplitude du mouvement des segments libres.	**Doit faire (but de la situation)** - Effectuer trois triple-saut avec un élan de plus en plus court, tout en en maintenant la distance franchie.
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - Baliser trois marques de départ à 12 m, 9 m et 6 m pour que le sauteur prenne un élan de 8, 6 et 4 foulées. - La planche d'appel reste la même sur les 3 sauts pour forcer le sauteur à augmenter ses bonds en réponse à la dimuinution de l'élan.	**Doit respecter (consignes)** - Effectuer les trois triple-saut avec 8, puis 6, puis 4 foulées d'élan. - Chaque saut est mesuré.
Illustration & matériel nécessaire  	**Doit réussir (critères de réussite)** 1) Atteindre la même zone de performance lors des 3 sauts. 2) Augmenter la durée du temps de suspension lors des bondissements.
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O) L'enseignant centre son attention sur la mobilisation vers l'avant des segments libres (genou et bras). - (R) Centrer l'attention du sauteur sur l'action de son genou libre et de ses bras qui doivent être projetés vers l'avant.	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Différencier le temps de tonicité complète de l'impulsion (jambe d'appel) avec la conduite vers l'avant des segments libres (genou et bras) : « ne pas se crisper ».
Peut modifier (variables didactiques)	
ϴ Réduire la vitesse d'élan pour mieux différencier l'action de la jambe d'appel avec l'action des segments libres.	⊕ Sur la même distance d'élan, effectuer 2 foulées d'élan de plus pour marquer encore plus le contraste avec l'amplitude élastique des bonds.

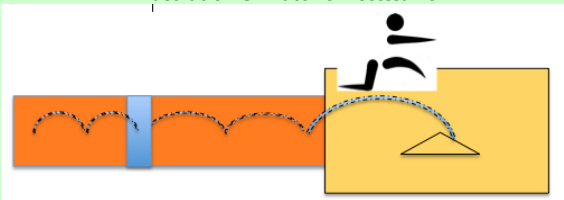
Athlétisme Multibond	Problème 9 : coordonner l'action des bras et des jambes pour mieux ricocher	Le hop – hop – jump - jump	**Confirmé**
	Cette situation vise à ce que le sauteur perçoive l'importance de la mobilisation des segments libres pendant l'enchaînement de sauts variés.		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - Utiliser l'action des bras pour maintenir l'équilibre du corps et favoriser sa projection vers l'avant.	**Doit faire (but de la situation)** - Performer sur un enchaînement de 2 cloche-pied, une foulée bondissante et un saut.
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - Élan de 6 foulées (9 m) pour ne pas avoir trop de vitesse dans l'enchaînement des sauts. - Enchaînement de 2 cloche-pied pour « obliger » les bras à jouer un rôle équilibrateur et propulseur.	**Doit respecter (consignes)** - Effectuer une série de 4 quadrabonds.
Illustration & matériel nécessaire 	**Doit réussir (critères de réussite)** 1) Conserver un rythme régulier des bonds. 2) Conserver la verticalité du corps lors des reprises d'appuis.
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O) L'enseignant centre son attention sur la mobilisation vers l'avant des segments libres (genou et bras). - (R) Centrer l'attention du sauteur sur l'action de son genou libre et de ses bras qui doivent être projetés vers l'avant.	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Tirade du genou libre vers l'avant - Regard haut
Peut modifier (variables didactiques)	
⊖ Réduire la longueur de l'élan	⊕ Modifier la combinaison des sauts

Athlétisme Multibond	Problème 10 : optimiser le dernier bond	Le tremplin	**Confirmé**
	Cette situation vise à ce que le sauteur ait un angle d'envol plus important pour son dernier bond.		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - Augmenter l'angle d'envol du dernier bond	**Doit faire (but de la situation)** - Effectuer un triple-saut en prenant le dernier appel sur un plinth
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - Un plinth bas (20 cm de haut et 70 cm de long) de manière à cibler la dernière impulsion - Six foulées d'élan (élan limité) pour renforcer l'importance des impulsions (et notamment la dernière).	**Doit respecter (consignes)** - Élan de 6 foulées (9 m) - Réaliser trois essais
Illustration & matériel nécessaire 	**Doit réussir (critères de réussite)** 1) « S'envoler » sur le dernier bond 2) Finir avec les pieds devant qui chassent le sable
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O) Longueur du dernier bond - (R) L'enseignant insiste sur l'idée d'un envol sur le dernier bond (orientation de l'impulsion) et d'un gain de distance à l'atterrissage (jambe en avant pour glisser dans ses traces).	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Chercher à « griffer » le plinth - Conserver l'équilibre vertical du buste sur l'ensemble du saut - Placer ses pieds vers l'avant avant la chute dans le sable.
Peut modifier (variables didactiques)	
⊖ Impulser sur le tremplin sur un double saut (foulée – saut).	⊕ Augmenter la longueur de l'élan

Athlétisme Multibond	Problème 10 : optimiser le dernier bond	Le ramené	**Confirmé**
	Cette situation vise à anticiper la réception de manière à augmenter la taille du dernier bond.		

Ce que l'enseignant…	**Ce que l'élève…**
Cherche à faire acquérir **(objectif de la situation = contenus d'enseignement principal)** - Projeter ses pieds vers l'avant pour « glisser » ensuite dans ses appuis.	**Doit faire (but de la situation)** - Après deux pas d'élan, prendre un appel avant d'atterrir sur un petit tas de sable.
Met en place pour conduire l'élève vers l'objectif visé **(dispositif matériel et humain)** - Deux pas d'élan pour ne pas provoquer un attérissage trop brutal tout en ayant de la vitesse pour « glisser » dans ses pieds. - Attérissage sur un petit tas de sable pour « adoucir » la réception. - Après chaque saut, le petit tas de sable est reformé pour que chaque sauteur attérisse en sécurité.	**Doit respecter (consignes)** - Effectuer une série de quatre sauts en amenant les pieds devant de manière à pouvoir ensuite glisser dans ses traces de pieds.
Illustration & matériel nécessaire 	**Doit réussir (critères de réussite)** 1) Finir en s'asseyant sur l'endroit où les pieds se sont posés en premier. 2) Projection de sable vers l'avant.
Observe (O) et met en œuvre pour réguler l'apprentissage (R) **(démarche d'apprentissage)** - (O) Position du corps à la réception dans le sable - (R)	**Doit comprendre et/ou ressentir (contenus d'enseignement)** - Lancer les deux bras vers le haut et l'avant - Poussée complète de la jambe d'appel
Peut modifier (variables didactiques)	
⊖ Effectuer l'exercice sans élan depuis un petit contre-haut. Possibilité de mettre un petit obstacle pour augmenter l'angle d'envol.	⊕ Effectuer l'exercice avec un élan plus important.