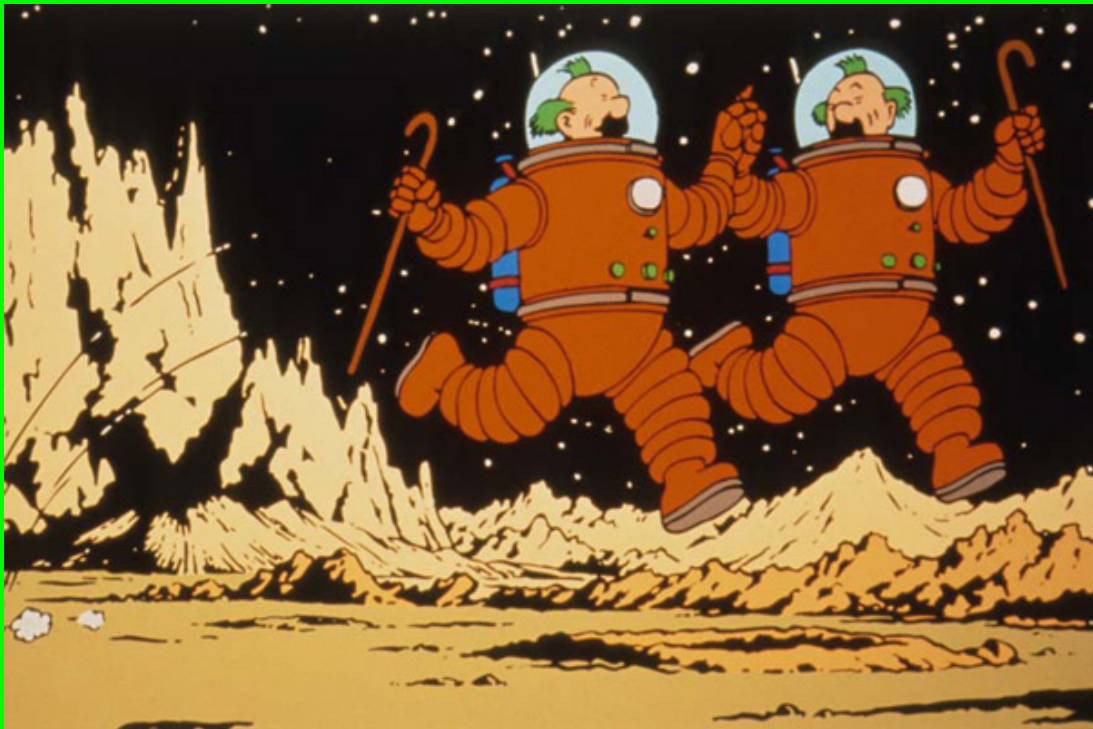


ENSEIGNER...

LE MULTIBOND - PENTABOND



Point de vue pédagogique

Vincent LAMOTTE

Les programmes d'EPS en multibond - pentabond

En intégrant cette activité dans son enseignement (Programmes EPS collège 1996 et lycée 2002), l'éducation physique et sportive crée une forme de pratique scolaire qui se démarque de la pratique sociale de référence (le triple saut). Celle-ci se veut accessible à tous les élèves (chacun peut enchaîner 3, 4 ou 5 bonds sur la planche qui lui convient), motivante car les marges de progression sont importantes, authentique car elle est finalisée par la recherche de la meilleure performance et pose des problèmes spécifiquement athlétiques (concilier vitesse et précision) et enfin émancipatrice, car elle nécessite une connaissance fine de soi (choix de la planche, de la vitesse d'élan optimale...).

Quatre remarques peuvent être formulées à propos de ce programme de formation :

- Une grande liberté est laissée aux équipes pédagogiques quant au choix de la forme exacte du saut : trois, quatre ou cinq bonds, avec ou sans cloche-pied. Même s'il faut noter que les ressources d'accompagnement des programmes 2015 mentionnent un triathlon athlétique qui comporte... un saut en longueur ! Quant au pentabond avec cloche-pied, il a constitué pendant longtemps l'épreuve de référence au bac. En recherchant l'optimisation dans l'enchaînement des bonds, l'idée est de favoriser une organisation motrice qui aille au-delà de simples aptitudes naturelles.
- En filigrane des attendus de fin de cycle, émerge très clairement la dimension méthodologique de la pratique. Il est en effet demandé à l'élève d'être un acteur central de ses progrès, notamment pas l'analyse de sa pratique.
- Enfin, les rôles sociaux demeurent un élément central de cet enseignement.

SAUTS

Nous présentons une nouvelle spécialité, le triple saut, qui peut d'ailleurs être introduite par le triple bond, voire par les multibonds. Ces pratiques présentent de multiples avantages :

De part la variété des mises en œuvre, elles présentent un caractère plus ludique que la plupart des autres sauts athlétiques. Convenablement organisé, elles peuvent être une source de renforcement musculaire peu traumatisante, et donc intéressante en cette période d'adolescence.

Exigeantes sur le plan des coordinations motrices, elles stimulent puissamment les qualités d'adresse. Elles permettent des mises en œuvre collectives qui favorisent les quantités de travail, et donc la stabilisation des apprentissages.

L'organisation matérielle est facilitée par la multiplicité des procédures et favorise une individualisation du travail.

L'amélioration de la maîtrise technique se traduit rapidement par des gains de performance importants.

Les procédures d'évaluation peuvent intégrer facilement des critères de maîtrise objectifs et complémentaires du niveau de performance

(Document d'accompagnement des programmes de 6^e, 5^e et 4^e, Livret 6, 1997).

Le tableau ci-dessous regroupe l'ensemble des prescriptions institutionnelles relatives à cette activité. Nous avons toutefois souligné en plus :

- Les éléments qui traduisent l'appartenance au champ d'apprentissage (bleu).
- Les dimensions motrices spécifiques à l'activité (vert).
- Les éléments qui font appel aux aspects méthodologiques et sociaux (rouge).

Pour le collège, lorsque les nouvelles ressources d'accompagnement des programmes 2015 ne précisent pas les compétences attendues, les anciens programmes 2008 ont été repris (en grisé et en italique).

Collège (2015)						
Cycle 3	AFC 2015	Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.	Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.	Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.	Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur	
	CA	(Programme 2008, niveau 1) À partir d'un élan étalonné de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible sur 3 à 5 bonds enchaînés et équilibrés. Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur.				
Cycle 4	AFC 2015	Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance.	S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.	Planifier et réaliser une épreuve combinée.	S'échauffer avant un effort.	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux.
	CA	(Programme 2008, niveau 2). À partir d'un élan étalonné et accéléré de 8 à 12 appuis, rechercher la meilleure performance possible sur 3 à 5 bonds en conservant la vitesse et en maîtrisant l'amplitude et la hauteur des bonds. Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.				

CAP (2019)

AFC CAP 2019	Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.	S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance.	Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.	Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.
CA 2018 niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort et réaliser une suite de bonds valides (cloche-pied suivi de quatre foulées bondissantes) et sécurisés en utilisant des actions propulsives successives.					
Évaluation 2018 (Extrait)	Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Cinq essais sont autorisés. La moyenne des 2 meilleurs sauts (S1 et S2) compte pour 75% de la note (15 pts). L'échauffement et la récupération comptent pour 25%. (5 pts).					

Bac Pro (2019)

AFC CAP 2019	Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.	Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.
CA 2018 niveau 4	Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse lors de la phase d'appel en recherchant l'équilibre des bonds et la coordination des actions propulsives.					
Éval 2018 (Extrait)	Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Chaque candidat(e) réalise 6 essais au maximum. Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. Il est noté : o- Pour 40% la performance réalisée par son meilleur saut (8 pts). - Pour 40% sur la performance moyenne des 3 meilleurs sauts (8 pts) - Pour 20% sur la justesse de sa prévision (4 pts).					

Lycée Général et technologique (2019)

AFC 2019	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.	S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.
CA 2018 niveau 4	Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse lors de la phase d'appel en recherchant l'équilibre des bonds et la coordination des actions propulsives.		
Évaluation Bac 2018 (Extrait)	Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Chaque candidat(e) réalise 6 essais au maximum. Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. Notation : - meilleure performance (/10) ; - moyenne des 3 meilleures performances (/4) ; - écart entre moyenne des 3 meilleurs sauts et prévision (/2) ; - régularité des bonds et coordination (/4)		

RA = ressources accompagnement. AFC = attendus de fin de cycle. CA = compétences attendues

UNSS

Registre des épreuves



	BF	BG	MF	MG	CF	CG	JSF	JSG
Athlétisme hivernal	Triple-bond	Triple-bond	Triple-saut	Triple-saut	Triple-saut	Triple-saut		
Athlétisme estival	Triple-bond	Triple-bond	Triple-saut	Triple-saut	Triple-saut	Triple-saut	Triple-saut	Triple-saut

Conception de l'enseignement du multibond - pentabond

Cette activité s'inscrit dans le champ d'apprentissage n°1. Notre conception de l'enseignement du multibond - pentabond repose sur six points qui doivent teinter les situations d'apprentissage.

1) Aménager l'espace athlétique

Avec la course de haies, le multibond - pentabond est sûrement la discipline athlétique qui nécessite le plus un aménagement matériel en prise avec les ressources des élèves.

C'est ainsi que l'éloignement des planches par rapport à la fosse doit permettre à tous de performer en sécurité (arrivée du dernier bond dans le sable). Cette multiplication des planches permet une augmentation de la quantité de pratique. Il est d'ailleurs possible d'utiliser la fosse dans sa largeur si celle-ci permet plusieurs zones d'élan.

Il est aussi envisageable d'élargir la largeur de la planche d'appel (de 20 à 50 cm) afin d'éviter que les élèves réduisent trop leur vitesse de course d'élan pour « assurer » la planche ».

2) Performer sur un enchaînement de sauts

Chez les débutants (et parfois chez les débrouillés), la représentation dominante pour performer repose sur un grand premier bond (« *tout ce qui est pris n'est plus à prendre* »). Or la performance est bien le fruit de la meilleure combinaison possible entre les différents sauts. Il faut ainsi faire prendre conscience le plus rapidement possible à l'athlète que chaque saut est à la fois déterminé par le précédent et déterminant pour le suivant. En d'autres termes, il s'agit de sortir de la logique d'une addition de sauts pour aller vers un enchaînement de sauts.

Dans cette optique, il paraît pertinent d'augmenter le nombre de bonds.

Quatre ou cinq bons permettent en effet de court-circuiter la stratégie

adoptée par plusieurs élèves qui consiste, sur le triple saut, à opter pour deux bonds (le premier et le dernier) plus une foulée d'équilibration, plutôt que trois bonds enchaînés.

Il faut aussi rappeler que cet enchaînement de bonds à grande vitesse pose des problèmes d'équilibre, ce qui peut amener le pratiquant à volontairement réduire sa vitesse d'élan.



3) S'inscrire dans une logique de performance (performance brute et performance relative)

Aspect primordial de l'activité, le décabond doit être un juge de paix essentiel. Il permet à chaque athlète d'apprécier les différentes options de formes et combinaisons de sauts.

Cette performance peut-être :

- « brute », qui débouche sur une comparaison sociale ;

- « relative », qui est dans ce cas un défi par rapport à son potentiel. La comparaison entre un décabond, départ arrêté et un pentabond avec élan peut par exemple offrir une source de défi à relever.

Enfin, pour que les élèves puissent se situer dans cette perspective de performance, le professeur veillera à médiatiser (affichage) et « historiser » les performances d'une leçon à l'autre.

4) Stabiliser une performance (performance maîtrisée)

L'individualisation du travail doit permettre à l'élève de trouver un élan optimal (vitesse et longueur), un choix approprié de bond (rasant, plus aérien), ainsi qu'une répartition pertinente des bonds afin de maintenir l'équilibre du corps tout en conservant sa vitesse de déplacement. Chaque athlète va ainsi devoir trouver le meilleur compromis en jouant sur les composantes de la performance de manière à performer au mieux. La performance devient maîtrisée lorsque l'élève peut la reproduire (moyenne des essais 2 et 3 par exemple) ou l'annoncer (projet de performance du saut 2).

5) Produire une performance « sociale »

En faisant travailler les élèves par trinôme (un sauteur, un observateur, un juge), le multibond - pentabond offre une place centrale aux apprentissages méthodologiques.

- D'abord en sollicitant une observation – conseil sur la base de critères précis (prise de planche, longueur des sauts...).

- Ensuite, en exerçant les rôles de juge (à l'appel, à la réception, à la mesure).

6) Éprouver le plaisir de performer en sautant

La liberté de pouvoir choisir sa planche, sa longueur d'élan et la structure de son saut constitue des sources favorables pour éprouver des sensations agréables. Par ailleurs, en permettant à chacun de réussir avec une planche adaptée à son niveau de ressource et en « historisant » ses performances, on permet à l'élève de vivre une « tranche d'athlète ».

Pour éviter de faire des « faux bonds » :

- Non, le multibond – pentabond n'est pas une activité culturellement pauvre. Le rapport avec son cousin du triple saut cache en fait une forme de pratique athlétique parfaitement adaptée à la diversité du public scolaire. L'activité se révèle en effet d'une grande richesse sur le plan moteur, réduisant l'importance de la vitesse d'élan au profit de la capacité à rebondir.

- Non, le multibond – pentabond ne se cantonne pas à une simple prise de performance. Les occasions de gérer un concours sont nombreuses et variées : marquer des points en fonction des coordinations requises, annoncer et réaliser un projet de performance...
- Non, le multibond – pentabond n'est pas une activité traumatisante. Il suffit de ne pas faire sauter les élèves sur du goudron ou avec des chaussures de mauvaise qualité. Il est même possible d'utiliser des tapis de type « sarneige » si l'on évolue à l'intérieur.
- Non, le multibond – pentabond n'est pas interdit aux élèves qui souffrent d'une surcharge pondérale. Il suffit juste de mettre davantage l'accent sur la coordination pour valoriser ces pratiquants.

Particularités de l'enseignement du multibond - pentabond

L'enseignement du multibond / pentabond pose concrètement à l'enseignant deux problèmes principaux :

Les bobos

Le multibond / pentabond se révèle parfois traumatisant pour des élèves qui se plaignent de mal aux genoux ou de petites elongations aux quadriceps. Il convient donc de proposer un échauffement particulièrement progressif et adapté à cette activité. Il est aussi conseillé de travailler sur un sol souple (pelouse par exemple), tout en veillant à ce que le sable ne soit pas trop dur.

L'essaim

L'activité sollicite de nombreux rôles : sauteurs (sur plusieurs couloirs), mesureurs, observateurs, juges, ratisseurs... De fait, l'enseignant doit se montrer particulièrement vigilant quant au positionnement et aux actions de chacun.

Organisation de l'espace pédagogique

Afin d'éviter de longues file d'attente, l'idéal est de bénéficier d'une fosse de sable large avec plusieurs couloirs d'élans pour que chacun puisse pratiquer à son niveau.

De manière à éviter les gênes, voire collisions entre élèves, l'enseignant veillera à baliser très clairement les différents espaces d'évolution. Il est ainsi possible de tracer (si la fosse de réception est assez large) 5 couloirs :

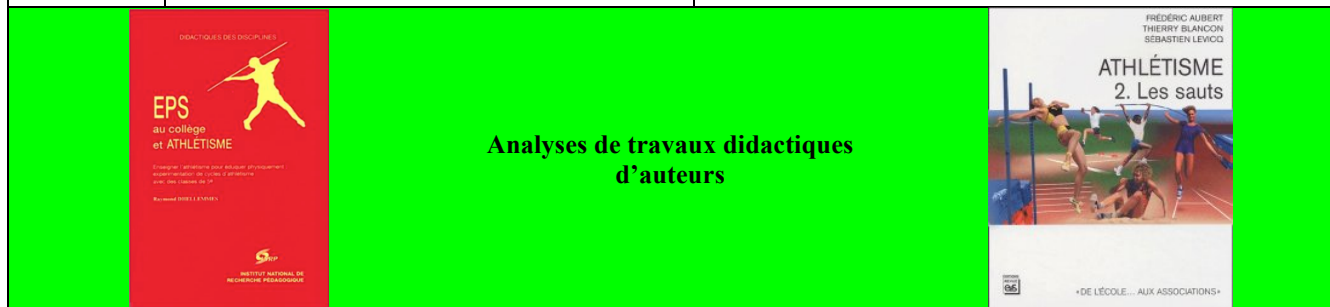
- celui du milieu est neutralisé afin de permettre aux élèves d'attendre sans gêner leurs camarades et d'annihiler les percussions entre élèves.
- les quatre autres couloirs comportent des planches différemment éloignées de la fosse de réception (avec toutefois la même planche pour les couloirs du milieu où il y a le plus d'élèves). Chaque planche est clairement matérialisée, notamment par des grands plots de couleurs différentes.

Par ailleurs, sur chaque bord de la zone de réception, des plots placés tous les 50 cm indiquent les zones de performances.

Enfin, il faudra s'attacher à ce que le sable de la fosse soit régulièrement ratisé en profondeur.



Variables de pratiques scolaires		
Variables	Aménagements	Commentaires
Largeur de la planche d'appel	Possibilité de doubler, voire tripler la largeur de la zone d'impulsion en la matérialisant (craie, moquette).	La durée d'un cycle d'apprentissage en EPS ne permet pas une prise de marque assez fine pour arriver précisément sur une planche de 20 cm. Une planche élargie permet donc d'absorber les variations d'élan, tout en évitant une centration visuelle sur celle-ci.
Ligne d'appel	Possibilité d'adapter la distance des lignes d'appel en fonction du public (entre 4 et 11 m selon le public et le nombre de bonds).	Il faut offrir aux élèves plusieurs planches de manière à ce que chacun puisse être en situation de réussite.
Structure des bonds	Le multibonds est un enchaînement de foulées bondissantes (généralement de 3 à 5). Le pentabond consiste à enchaîner un cloche pied avec 3 foulées bondissantes et un dernier saut. Enfin, le triple saut est composé d'un cloche-pied, d'une foulée bondissante et d'un saut.	L'introduction du cloche-pied ne doit pas être immédiate car il s'agit déjà, pour de jeunes pratiquants, d'une complexification de coordination au regard de l'enchaînement de foulées bondissantes. De plus, la sollicitation musculaire à la réception du cloche-pied est forte.
Nombre de bonds	Les enseignants peuvent choisir le nombre de bonds constitutifs des sauts (de 3 à 5 généralement).	Plus le nombre de bonds augmente et plus la question de la coordination se pose. Aussi, le temps d'apprentissage et les ressources des élèves vont être les facteurs déterminants du choix du nombre de bonds autorisés.
Course d'élan	Là aussi, les enseignants peuvent réguler l'élan. Dans tous les cas, il s'agit de faire comprendre à l'élève qu'il existe un élan optimal en vitesse et distance.	Réduire l'élan (voire le supprimer) renforce l'importance de l'équilibre, de la coordination et de la capacité à rebondir au sol. Cela cible donc davantage les apprentissages visés en EPS. L'élan ne peut en effet plus palier à un multibond désorganisé.



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

Sur la base d'organisations types qui définissent des paliers d'apprentissage, l'auteur propose des indicateurs macroscopiques en triple saut auxquels il attache des thèmes d'études.

Type 1	Type 2	Type 3	Type 4
<u>Organisation dominante</u> Élève organisé par la récupération du déséquilibre vers l'avant consécutive à la suite des impulsions.	<u>Organisation dominante</u> Élève organisé par le maintien de sa verticalité et la succession des réceptions.	<u>Organisation dominante</u> Élève organisé par l'impulsion vers l'avant du bond suivant.	<u>Organisation dominante</u> Élève organisé par la conservation de sa vitesse et l'impulsion vers l'avant
<u>Indicateurs macroscopiques</u> Patinette dans le vide - Le déséquilibre vers l'avant s'accroît dans la progression des sauts. - La hauteur des bonds se réduit progressivement.	<u>Indicateurs macroscopiques</u> Patinette dessous - La jambe libre oscille de façon dominante de haut en bas ; les bras rééquilibrent le saut (écartés du plan du déplacement). <u>Thème d'étude</u> - Différencier et coordonner les actions d'impulsion, de reprise d'appui, d'équilibration sur les trajectoires corporelles des bonds pour optimiser la distance franchie.	<u>Indicateurs macroscopiques</u> Patinette derrière - Les segments libres sont reculés activement vers l'arrière par rapport au corps. - L'élève s'élève pour se donner du temps pour se préparer. <u>Thème d'étude</u> - Intégrer à l'action de réception, l'action d'impulsion dans la succession des bonds.	<u>Indicateurs macroscopiques</u> Patinette devant - Le futur segment d'appel tend à aller plus vite, à dépasser les segments libres qui se déplacent de façon continue (en référence à l'espace extérieur). - Le bond est plus rasant.

Aubert F., Blanc T., Levicq S. (2004). Athlétisme. Les sauts. Éditions Revue EPS

Les auteurs distinguent 3 niveaux en triple saut.

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<u>Caractéristiques</u> Le débutant est instable dans son approche du saut, tantôt penché en avant, tantôt	<u>Caractéristiques</u> Le sauteur débrouillé sait se redresser pour sauter. Mais subsiste	<u>Caractéristiques</u> - L'attitude du sauteur est stable et redressée, la forme et la répartition de ses bonds

refusant le saut ou piétinant avant l'appel. La principale difficulté réside dans la forme et la répartition de ses bonds : le cloche-pied monte avec une jambe raide, et une ruade de la jambe libre provoque un écrasement qui empêche l'impulsion du 2^e bond. Le sauteur achève sans vitesse son parcours.

Objectif

- Découvrir la composition du triple saut.
- Se sensibiliser à la notion d'équilibre dans les impulsions puis dans les sauts au travers des temps forts et faibles de chacun.
- Maintenir le buste à la verticale pour rebondir avec une assiette constante, nécessaire à la composition du triple saut.
- Limiter l'élan pour évacuer tout risque d'écrasement aggravé à la réception du cloche-pied.

le problème de l'envol excessif au premier bond, ce qui entraîne toujours l'effondrement du 2^e saut. Néanmoins, l'athlète débrouillé semble s'en accommoder et enchaîne de plus en plus vite son triple saut, précipitant son 2^e bond, notamment pour réaliser un dernier bond plus conséquent.

Objectifs

- Lisser l'enchaînement du cloche-pied et de la foulée bondissante en améliorant la gestuelle de chacun des bonds. Le projet du triple saut entier passe par l'équilibre des deux premiers bonds.

s'harmonisent, il a acquis une dynamique rythmique et le rôle des segments libres est plus franc. Néanmoins, prendre plus de risques dans la répartition des bonds peut occasionner des sauts ratés, non terminés. C'est le cas lorsque l'enchaînement cloche-pied / foulées bondissantes est perturbé par un retard au griffé d'impulsion, par une faute d'équilibre en rotation avant, ou encore par une élévation trop grande au cloche-pied.

Objectifs

- Assumer une vitesse d'approche plus grande, produite par un élan plus long. Conserver cette vitesse dans l'enchaînement du triple saut.
- Prendre des risques mesurés dans la recherche de l'allongement du premier bond.
- Le renforcement musculaire est indissociable de la préparation du triple sauteur.

Évaluer en multibond

J-L Hubiche et M. Pradet (Comprendre l'athlétisme, 1993) proposent une évaluation de trois paramètres qu'ils considèrent comme primordiaux en triple-saut

- Régularité dans l'amplitude des sauts. Nomogramme qui relie la performance du triple-saut (réalisée en mètres) avec la somme de l'écart de chaque saut par rapport au saut moyen (= performance divisée par le nombre de sauts).
- Orientation rasante des forces de poussées. Sur la base du postulat selon lequel un multibond rasant aura une durée plus courte qu'un multibond avec des sauts plus verticaux (pour une même performance). Nomogramme qui relie la performance d'un décabond (réalisée en mètres) avec la durée totale du décabond.
- Équilibre général dans le saut. Sur la base du postulat selon lequel un sauteur équilibré pose ses appuis dans un couloir étroit (15 cm de large), l'évaluateur note le nombre d'appuis « décalés ».

G. Hanula (Approfondir son expérience en triple saut. L'élève lycéen en EPS. Dossier EPS n°89, 2020) propose au lycée d'évaluer les élèves en triple-saut au regard d'une performance-cible construite pour chaque élève sur la base de la formule : (Record en longueur x 2) + 1 m. Cette formule pouvant être réajustée en cours de cycle. Il précise également que la performance de saut en longueur peut-être prise en compte dans l'évaluation de manière à éviter des stratégies de contournement par les élèves (minorer volontairement le saut en longueur). Enfin, il propose un bonus possible pour l'élève : « compétition brute » (battre un adversaire qui a la même performance-cible) ; « compétition équitable » (se rapprocher avec un camarade des performances-cibles) ; « régularité » (sur 6 tentatives, se rapprocher de sa performance-cible sur son 3^e meilleur saut) ; « maîtrise » (3 bonds équilibrés) ; « dépassement » (dépasse sa performance-cible).

S'échauffer en multibond - pentabond

L'intensité du multibond - pentabond nécessite un échauffement sérieux sous peine de voir les élèves se blesser, le plus souvent sous forme d'élongations du quadriceps.

Une triple perspective

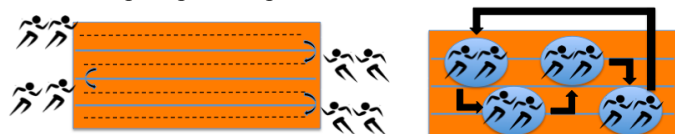
L'échauffement athlétique se déroule selon trois perspectives qui répondent à trois questions : quand, comment, pourquoi :

Temporalité de l'échauffement (quand : GST). Trois temps de mobilisation dont la durée cumulée est d'environ 20' :

- Général : activation progressive cardio-musculaire-articulaire ;
- Spécifique : gammes athlétiques en prise avec l'activité ;
- Technique : tourné vers la leçon à venir.

Forme de l'échauffement (comment : EBG). L'échauffement peut prendre plusieurs formes dans :

- Espace : occupation différente de l'espace : couloirs de la piste ; ateliers...
- But : jeux, défis, maîtrise, découverte...
- Groupe : individuel, groupes...



Intentions de l'échauffement (pourquoi : PAC). Trois objectifs peuvent justifier les exercices proposés :

- Physique (préparation à l'effort). L'échauffement doit respecter des principes de progressivité et de continuité. C'est ainsi qu'il commence par une phase de mobilisation générale pour finir sur une mobilisation spécifique afin de pouvoir produire ensuite des efforts violents.
- Affectif (motivation). Dans le cadre de l'EPS, pour que l'échauffement « accroche » les élèves, il doit surprendre,

amuser, solliciter... tout en offrant un cadre ritualisé. C'est un point clé, notamment pour l'athlétisme qui souffre parfois d'une réputation peu ludique.

- Cognitif (lien avec la leçon à venir). L'échauffement doit offrir les conditions d'une mobilisation corporelle ciblée sur les apprentissages de la leçon.

Exemples d'échauffement pour le multibond

Échauffement général (cardio-musculaire-articulaire)

- Les métronomes. Chaque groupe, qui doit courir ensemble, effectue un tour de terrain dans un temps (2'40'') ou à une vitesse (9 km/h) donné(e).

- Les synchrones. La piste est balisée tous les 50 m. Les élèves sont par deux et sont placés à l'opposé sur la piste. Chaque fois qu'ils sont synchrones sur un plot sans ralentir ni accélérer, ils marquent 1 pt. À partir de 20 points, la doublette a le droit de s'arrêter.

- Les ponctuels. Les élèves sont par deux. Chaque doublette passe 5 fois sur 9" de course en choisissant un plot à atteindre précisément (par exemple, 40 m en 9" soit 16 km/h). En cas d'échec la doublette recommence. À chaque réussite, on augmente la distance de 5 m (45 m soit 18km/h, 50 m soit 20 km/h, 55 m soit 22 km/h....).

- Le capitaine. Enchaîner par équipe de 4 des déplacements variés le long des lignes du terrain de handball. Le leader impose le mode de déplacement et change toutes les minutes.

- Le cross. Par équipe de 4, courir 8' sur un parcours "nature". Le leader choisit l'itinéraire et change toutes les deux minutes.

- Le parcours athlétique. Par équipe, courir pendant un temps donné sur un parcours athlétique comportant des petits obstacles : rivières, slalom, haies, échelles de rythme, intervalles particuliers...

- Les kangourous. Deux équipes s'affrontent sur un terrain de handball avec un ballon en mousse. L'objectif est d'amener le ballon dans la zone adverse. Mais le déplacement ne peut se faire qu'à cloche-pied ou à pieds joints.

- Le cross-fit. L'entraînement fractionné de haute intensité (HIIT, *High Intensity Interval Training*), de type Tabata, parcours training ou fractionné, se compose de très courtes périodes d'effort intense alternées de périodes de récupération. Le ratio entre les temps d'effort et de repos est généralement de 2 pour 1

Échauffement spécifique : gammes athlétiques orientées vers les sauts

- Placement

* Montée de genoux : chercher à se grandir en montant le genou libre et en évitant une cassure au niveau du bassin. Diversification : 2 montées de genou du même côté ; claquer des mains sous la cuisse montée ; une jambe en montée de genou et l'autre en jambe tendue.

* Rebondir pieds joints, mais avec une montée haute d'un des genoux (type attaque de haie) pendant la phase de rebond. Idem avec en plus déroulé du pied vers l'avant.

* Hop 2 : enchaîner une foulée bondissante tous les deux appuis (droite, gauche, suspension, droite, gauche, suspension...). Idem en hop 3

- Sollicitation musculaire

* Pas de « l'oie » : course jambes tendues (action de griffé du pied)

* Talon-fesse. Possibilité de faire une montée de genou en exigeant que le talon vienne toucher la fesse (ce qui évite la cambrure dorsale).

* Marche indienne : marcher en descendant en fente avant, puis remonter (pliométrie)

* Foulées bondissantes (en insistant sur la montée du genou)

* Parcours haute fréquence en posant un appui entre chaque latte espacées de 2 à 3 pieds.

* Avancer en rebondissant à pieds joints (hanche et genoux verrouillés)

* Travail avec médecine-ball à deux. 1) A et B sont debout dos à dos ; ils descendent doucement en position chaise et tiennent 30" avant de remonter. 2) A et B sont assis face à face avec les pieds accrochés, puis descendent et remontent simultanément.

* Jumping jack : enchaîner sur place des sauts en alternant pieds et bras serrés (au-dessus de la tête) et pieds et bras écartés.

* Burpees : enchaîner une pompe, un ramené des jambes sous la poitrine et un saut extension.

* Sauts kangourous : enchaîner à pieds joints et/ou cloche-pied des bondissements par-dessus une série de 6 obstacles (hauteur genou ou cuisse).

* Debout pieds joints, aller poser un pied devant en fente avant, puis remonter.

- Coordination

* Enchaînement des pas différents sur l'échelle de rythme.

* Corde à sauter : sur 2 pieds, sur un pied, en trottinant sur place, puis en mouvement.

* Pas de l'oie (se déplacer jambes tendues) en alternant des actions différentes avec les bras : respect synchronisme bras / jambes ; moulinets simultanées avec les bras : moulinets inversés avec les bras : marionnettes...

* Pas de « sioux » (chaque appui de course est doublé). Une fois la structure du pas acquise, reprendre le même rythme en montant le genou de la jambe libre et en ramenant ensuite activement le pied à l'aplomb du bassin.

* Jambe de bois : se déplacer avec une jambe qui effectue montée de genou ou talon fesse, alors que l'autre jambe reste tendue.

* Step : pas simples (montée 1 pied, puis l'autre, puis redescendre alternativement...)

- Équilibre / Proprioception

* Marcher sur une ligne en déroulant le pied, puis agrandir le pas, puis effectuer l'exercice les yeux fermés.

* Sautillements sur place (petits, hauts, sur un pied, écartés-serrés, groupés, avec flexions des genoux...); sautillements droite-gauche, avant-arrière).

* Course en marche arrière sur 20m avec le buste légèrement penché en avant ; le talon touche la fesse avant de s'étendre loin vers l'arrière (sensation de poussée).

* Enchaîner des petits bonds en plaçant alternativement un pied sur une ligne de couloir, puis l'autre pied sur la ligne d'à-côté. Stabiliser l'appui pendant 2 secondes.

- Étirements

* Par deux, A est à genou buste droit avec B qui lui maintient les chevilles au sol. Pendant 15 secondes, A se penche vers l'avant, puis s'assois avec les jambes tendues devant lui et B qui lui appuie sur le dos (étirements ischios).

Ces éducatifs peuvent se faire seul ou en coopération : à 2, à 3 en se tenant par les épaules... Ils peuvent être imposés de manière successive, se faire sous forme d'ateliers ou sur proposition des membres du groupe.

Échauffement technique ciblé sur le multibond

* Les 3 x 8. Trois accélérations progressives sur 80 m avec recherche d'amplitude de la foulée

* Le mot de passe. 5 séries de 2 x 10 bondissements en variant les enchaînements (GDGDGDGDGDG ; GGDGGDDGGDGG...).

Le numérique en multibond / pentabond

Si l'utilisation des TICE offre à l'enseignant un support original, il faut toutefois que l'objectif soit parfaitement identifié et sa mise en œuvre efficace de manière à ne pas devenir chronophage ou anecdotique.

Se voir et observer

L'application Hudl

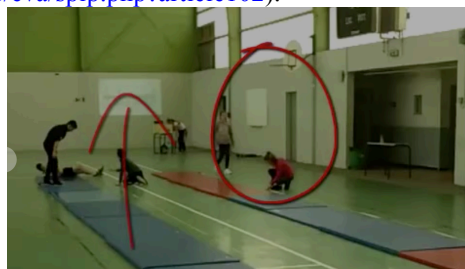
Technique, qui fonctionne sur IOS et Android, est un outil d'analyse vidéo qui permet notamment d'apprécier :

- L'alignement segmentaire lors des impulsions
- La position des segments libres lors des suspensions (genou et bras)
- Les temps de suspension des différents bonds.



Gestion des performances


Des feuilles de calcul développées par l'Académie d'Orléans-Tour permettent aux élèves de se situer immédiatement par rapport au niveau d'exigence requis (<http://eps.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article102>).



Gestion des élèves à profil particulier

Dispensé	<p>Être dispensé en multibond / pentabond ne signifie pas pour autant ne pas pouvoir aller au bord de la piste. D'autant plus que les rôles sociaux et méthodologiques sont particulièrement nombreux dans l'activité. L'élève dispensé peut ainsi assurer différents rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparateur physique : gérer tout ou partie de l'échauffement. - Aide : installer les zones de sauts, les situations d'apprentissage, mesurer les sauts, juger leur validité, gérer le concours, ratisser la fosse... - Observateur : recueil d'informations sur le piétinement avant la planche, sur la prise de planche, sur l'amplitude des bonds... Le tout par une observation directe ou médiée par la vidéo (téléphone portable, application Coach Eyes...). - Conseil : aide à l'adaptation des marques, à la forme du cloche-pied... <p>Mais aussi le conseil de camarades avec des critères simples (piétinement lors de l'élan, forme du cloche-pied...) et sur la base d'une observation directe ou médiée par la vidéo (son téléphone portable, l'application Hudl Technique...).</p>
Surpoids / obésité	<p>C'est un problème particulièrement aigu dans cette activité. Car les impacts sur les genoux et les chevilles sont amplifiés et peuvent provoquer de réels traumatismes. Il est alors possible de transformer l'activité en la ciblant davantage sur la coordination que sur la performance. L'enseignant sera également très vigilant quant à la nature du sol sur lequel il fait évoluer ces élèves.</p>
Asthme	<p>L'échauffement, ainsi que le début et la fin de chaque situation, doivent être progressifs. Par ailleurs, l'enseignant doit se montrer très vigilant sur les ressentis de cet élève. Enfin, fera boire l'élève souvent afin d'humidifier ses bronches.</p>

**La sécurité en multibond - pentabond
(note de service du 9/3/1994)**

 1- Conditions matérielles	<p><i>(« ...les dispositions à prendre relèvent plus d'un jugement raisonné que d'une énumération de consignes... »)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Proposer des planches d'appel adaptées aux capacités des élèves (pour éviter notamment une réception du dernier saut sur le sol et non dans la fosse). - Nettoyer la zone ou planche d'appel afin d'éviter les glissades (sable...). - Assurer une zone de réception meuble et sans objets dangereux (cailloux, verres...). <p>Ratisser régulièrement pour éviter les trous dans le sable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Éviter l'utilisation de cerceaux « ronds » qui peuvent provoquer des glissades, lattes antidérapantes plutôt que latte en bois. - Privilégier les revêtements souples (herbe, terrain stabilisé) plutôt que le tartan ou les terrains goudronnés.
2- Consignes données aux élèves	<p><i>(« ...l'enseignant fonde son appréciation sur le niveau de maîtrise de l'activité acquise par les élèves et sur les objectifs pédagogiques recherchés au cours de la séance... »)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne jamais traverser les couloirs d'élan. - Ne sauter que lorsque le juge de saut donne l'autorisation (demande et autorisation avec bras levés). - Ne mesurer et ratisser que lorsque la zone d'élan est « fermée » (plot au niveau de la planche). - Veiller à ce que les élèves ne produisent pas un premier saut exagéré susceptible de provoquer un traumatisme à la réception.
3- Maîtrise déroulement du cours	<p><i>(« ...le professeur doit exercer une surveillance normale sur les activités de ses élèves, afin qu'il puisse intervenir rapidement en cas de problème... »)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vérifier le laçage des chaussures - S'assurer que les élèves ne prennent pas une planche trop éloignée qui les conduirait à retomber sur la piste à leur avant dernier appui. - Ratisser régulièrement le sable de la fosse de réception. - Adapter la distance de la zone d'élan pour les élèves en surcharge.
4- Caractère dangereux	<p><i>(« ...le juge requiert des enseignants qu'ils gèrent cette notion de sécurité dans la pratique des activités enseignées en "bon père de famille" ... »)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - S'échauffer sérieusement, notamment au niveau des membres inférieurs et du tronc.

