

**Compétence attendue de niveau 3 :**

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La logique de l'activité (organisation, sens ...).</li> <li>• Les points de règlement : zone d'élan, zone de réception, mesure...</li> <li>• Le vocabulaire spécifique aux sauts athlétiques et au pentabond : cloche-pied, foulées bondissantes...</li> <li>• Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : articulations sollicitées, ceintures, les groupes musculaires mobilisés, application et orientation des forces...).</li> <li>• Les principes d'efficacité liés à la notion d'impulsion (orientation), à la continuité des actions, à l'organisation corporelle à la réception de chaque bond, à l'utilisation et la coordination des segments libres,...</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'un échauffement général et spécifique (parties du corps les plus sollicitées, progressivité de l'intensité des sollicitations musculaires...).</li> <li>• Les repères sur soi aux points clés du saut : placement (et choix) des appuis, segments libres, regard, attitude du buste.</li> <li>• Les repères sur le résultat de ses actions : rythme, amplitude des bonds, écarts entre ceux-ci.</li> <li>• Son niveau de performance, son record.</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité et règlements relatifs à la mise en œuvre collective de la gestion d'une épreuve de pentabond.</li> <li>• Les indicateurs (visuels, sonores) sur l'organisation posturale du sauteur observé: attitude en course, à chaque impulsion, à la réception ...</li> <li>• Les indicateurs (visuels, sonores) sur le saut : élan, enchaînement des sauts, répartition des bonds ...</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter le plus loin possible en assurant la continuité des actions et en maintenant un placement optimal à chaque impulsion.</li> <li>• Construire un élan progressivement accéléré pour atteindre une vitesse optimale.</li> <li>• Choisir une distance d'élan en rapport avec ses qualités motrices.</li> <li>• Savoir prendre ses marques.</li> <li>• Adopter une attitude de course qui permette un appel efficace,</li> <li>• Produire des trajectoires adaptées à la continuité des bonds recherchée (équilibre, pas « d'écrasement »...)</li> <li>• Mobiliser la jambe libre (genou haut vers l'avant) et les bras lors de l'équilibration du saut lors des foulées bondissantes</li> <li>• Mobiliser ses segments en vue de préserver l'intégrité physique, spécifiquement lors des réceptions</li> <li>• Gérer ses ressources pour optimiser l'ensemble de ses performances lors d'un concours.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer, seul, en sollicitant, principalement, les muscles du train inférieur, en intégrant les mobilisations articulaires sécuritaires et efficaces pour favoriser la dissociation des lignes (appuis, bassin, épaules).</li> <li>• Récupérer : s'étirer...</li> <li>• Repérer les différentes phases du pentabond.</li> <li>• Identifier le résultat de ses actions (pour réguler).</li> <li>• Conseiller un partenaire à partir d'indicateurs visuels simples : pied d'appel (position, respect des marques/planche...), attitude du corps pendant sur le pentabond et lors de la dernière impulsion (alignement cheville-bassin-épaules...)....</li> <li>• Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence immédiate de l'enseignant.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique.</li> <li>• Définir et assumer un projet personnel de réalisation et d'entraînement.</li> <li>• Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'un concours.</li> <li>• Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils).</li> <li>• Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats.</li> <li>• Rester très vigilant sur les règles de sécurité.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter ses partenaires.</li> <li>• Développer un esprit d'entraide pour les faire progresser.</li> <li>• Installer et ranger le matériel.</li> <li>• Assumer les rôles sociaux (d'observateur, entraîneur, juge...).</li> </ul>

Compétence attendue de niveau 4 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points de règlement relatifs à l'organisation d'un concours.</li> <li>• Le vocabulaire et connaissances culturelles spécifiques.</li> <li>• Les données anatomiques, physiologiques et biomécanique (notion de chaînes musculaires, types de contractions musculaires, mise en tension, action-réaction, ...).</li> <li>• Les principes d'efficacité liés au renforcement des actions de fixation, d'équilibration, d'allègement, et de prise d'appui dynamique,...</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différents exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer au saut en hauteur : leur utilité (les effets attendus).</li> <li>• Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités.</li> <li>• Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources).</li> <li>• Les repères internes pour la régulation des actions. (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, tempo, ...)</li> <li>• Son propre record, sa zone de performance stabilisée.</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indicateurs sur le sauteur pendant les différentes phases de son action : notion d'attitude de course (amplitude, rythme des foulées, position du tronc, des bras,...), de placement du pied d'appel, de la jambe libre, de la ligne des épaules...</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter le plus loin possible en optimisant la continuité des actions et la qualité des actions propulsives.</li> <li>• Rechercher l'équilibre des bonds et la coordination des actions propulsives.</li> <li>• Utiliser un élan contrôlé et optimal (vitesse sous-maximale et marque intermédiaire) pour conserver la vitesse dans les derniers appuis et enchaîner l'appel.</li> <li>• Être gagné au moment de l'impulsion pour réaliser un étirement-renvoi efficace à chaque impulsion.</li> <li>• Perfectionner la dernière foulée pour coordonner l'appel et le cloche pied.</li> <li>• Conduire les bonds par une action de la jambe libre vers le haut et l'avant (genou fixé) pour les foulées bondissantes.</li> <li>• Utiliser les segments libres (bras) pour s'équilibrer pendant les phases aériennes du saut.</li> <li>• Assurer la transmission des forces propulsives par une fixation du bassin et du haut du corps.</li> <li>• Savoir réguler sa course d'élan (ajustement des marques d'appel) pour réaliser une performance maximale en un nombre limité de tentatives.</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatiser la prise de repères pendant les différentes phases du pentabond pour optimiser sa technique</li> <li>• Observer pour soi et chez autrui les différents facteurs de continuité/discontinuité des actions propulsives, leur coordination et en rendre compte.</li> <li>• Expliquer à son partenaire les conseils donnés.</li> <li>• Mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour identifier les procédures et comprendre le résultat des actions,</li> <li>• Réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, accélération / décélération...)</li> <li>• Gérer en autonomie un concours.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer un projet quantitatif et qualitatif pour progresser.</li> <li>• Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique.</li> <li>• Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi, (ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions.</li> <li>• Assumer la conception d'une séquence d'entraînement (projet personnel) .</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>• Être disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser.</li> </ul>