

MULTIBOND

DESCRIPTION : Course d'élan puis appel sur une zone délimitée suivi d'une succession de foulées bondissantes avec réception finale dans le sable.

SECURITE :

- Aire de réception sécurisée (tapis dima ou fosse sable ratissée)
- Pas de cloche pied trop traumatisant
- S'assurer que l'aire de réception est libre avant de sauter

POUR SAUTER LOIN :

- ✓ Préparer l'impulsion course d'élan : vitesse optimale, course haute et relâchée, rythmée et précise.
- ✓ Savoir impulser et enchaîner les bonds: orienter les forces dans la direction du saut. Pousser sur le pied d'appel, passer sur son appui, fixer son genou libre, utiliser les bras.
- ✓ Créer une réception efficace.

	Niveau 1	Niveau 2	Lycée
Course d'élan	6 à 8 foulées	8 à 14 foulées	12 à 16 foulées
Type de sauts	Triple-bonds ou pentabonds	Triple-bond ou pentabonds	Pentabond avec un cloche ou triple-sauts
Planche	planche de 40 cm à 60 cm	Planche de 20 cm	Planche de 20cm

REGLEMENT :

- Ne pas revenir sur ses pas, sortir sur le côté du saut.
- Mesure perpendiculaire à la planche. Lecture de la marque la plus proche du bord.
- Conditions de validité d'un saut : cloche pied si triple-sauts, atterrir dans le sable, trois ou cinq bonds.
- Essais si on dépasse la planche.

FONDAMENTAUX :

- Son pied de départ
- Le nombre de foulées de course
- Son pied d'impulsion
- Ses marques
- Sa planche d'appel selon son profil de personne et son profil technique : état de confort et de confiance pour sauter.
- Sa meilleure performance.

OBSERVABLES EVALUABLES :

- ❖ Course d'élan en accélération constante
- ❖ Ne regarde pas la planche
- ❖ Fréquence qui augmente en fin de course
- ❖ Bon pied d'appel
- ❖ Choix de la bonne planche d'appel
- ❖ Conserve la verticalité du buste
- ❖ Sauts équilibrés
- ❖ Utilisation des bras.

MULTIBOND

OBJECTIF : Apprendre la foulée bondissante

THEME : Impulsion et coordination

MATERIEL : (10 cerceaux plats + 2 plots + 1 chrono) par parcours

DESCRIPTIF : Départ arrêté, le premier pied dans le premier cerceau. Rebondir d'un pied sur l'autre. Changement de pied à chaque changement de couleur. Augmenter progressivement l'écart entre les cerceaux (de 3 à 6 pieds). Dans un premier temps alterner régulièrement les 2 couleurs de cerceaux. Installer 20 mètres de cerceaux. L'objectif est d'aller le plus loin possible dans le parcours : Compter 1 point par cerceau atteint.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Résister à l'écrasement en conservant l'alignement pied, genou, bassin, épaule pour rebondir. Poser le pied au sol par le talon puis le dérouler jusqu'au gros orteil.

VARIANTES :

- 1) Alterner 2 cerceaux d'une couleur puis 2 d'une autre pour travailler la coordination et découvrir le cloche pied.
- 2) Chronométrer le parcours pour introduire la notion de vitesse

MULTIBOND

OBJECTIF : Orienter l'impulsion vers l'avant

THEME : Impulsion et appuis

MATERIEL : 4 plots et 16 lattes par parcours

DESCRIPTIF : 4 parcours de 4 rivières de 5 à 8 pieds tous les 10m. Installer un cerceau devant chaque rivière pour matérialiser chaque impulsion, Courir le plus vite possible et franchir les rivières, Commencer par le parcours des petites « rivières » pour aller vers celui des grandes. Les rivières et espaces à franchir peuvent être progressivement augmentés au sein d'un même parcours.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Résister à l'écrasement en conservant l'alignement pied genou bassin épaule pour rebondir en engageant le genou libre vers l'avant.

VARIANTES :

- 1) Rajouter 1 cerceau à 5-8 pieds derrière la rivière. Enchaîner 1 foulée bondissante (FB) au-dessus de la rivière et 1 FB jusqu'au cerceau puis courir jusqu'à la prochaine impulsion.

MULTIBOND

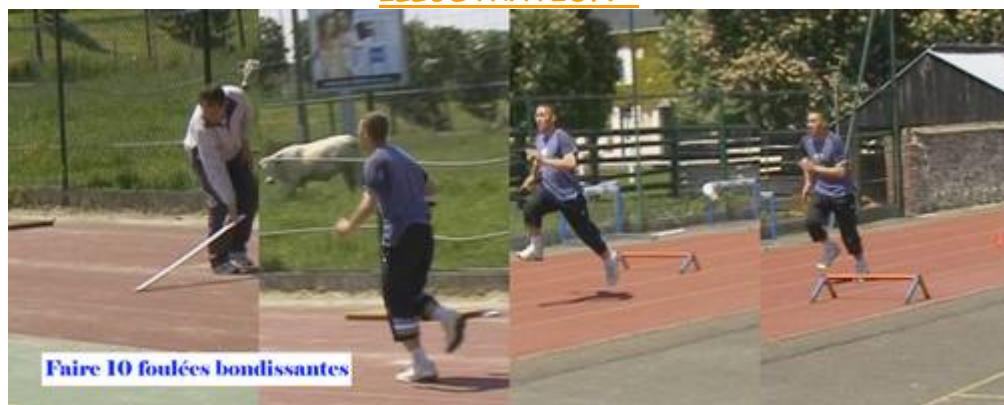
OBJECTIF : Identification des capacités du sauteur

THEME : Impulsion et segments libres

MATERIEL : 2 plots zone d'élan + Déca + Chrono

DESCRIPTIF : Après 5 mètres d'élan, réaliser 10 Foulées Bondissantes. Parcourir la plus grande distance. Après la 10ème foulée bondissante, terminer en course et non pieds joints.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Pousser longtemps au sol et engager rapidement le genou libre vers l'avant.

VARIANTES :

- 1) Chronométrer la réalisation du 1er appui au dernier.
- 2) Mettre les élèves par binômes hétérogènes en leurs sein et homogènes entre eux et additionner les 2perfs. Comparer.

MULTIBOND

OBJECTIF : Identification des capacités du sauteur

THEME : Impulsion et segments libres

MATERIEL : Zone de 20m matérialisée avec plots

DESCRIPTIF : Sans élan, départ pieds décalés, réaliser le moins de foulées bondissantes sur 20m. Mon binôme compte pour moi, puis on change les rôles.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Résister à l'écrasement en conservant l'alignement pied genou bassin épaule pour rebondir en engageant rapidement le genou libre vers l'avant.

VARIANTES :

- 1) Même exercice en prenant 3 foulées d'élan.

MULTIBOND

OBJECTIF : S'alléger pour mieux repartir

THEME : Segments libres et coordination

MATERIEL : Sable + Râteau

DESCRIPTIF : Dans le sable pour accentuer les sensations d'impulsion, sans élan, enchaîner 2 sauts pieds joints et un ramené. Respecter l'équilibre en gardant le tronc droit et en reprenant le sol de façon active. Partir les pieds à la même hauteur, écartés de la largeur des épaules.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Utiliser les bras de l'arrière vers l'avant à chaque impulsion pour aider à la propulsion. Garder le buste droit.

VARIANTES :

- 1) En partant pieds à la même hauteur, écartés de la largeur des épaules, enchaîner 2 Foulées Bondissantes puis un ramené.

MULTIBOND

OBJECTIF : Orienter l'impulsion et conservation de la vitesse

THEME : Impulsion et appuis

MATERIEL : fosse sable ou tapis + lattes au sol + plots tous les mètres au bord du sable + Râteau

DESCRIPTIF : Après 6 foulées d'élan, réaliser 3 Foulées Bondissantes avec une arrivée pieds joints dans le sable. Proposer 3 planches : 5m/6m/7m. Réduire la distance entre les 2 premières zones d'impulsion (aux alentours de 3m), afin de limiter l'élévation vers le haut pour conserver la vitesse de déplacement.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Résister à l'écrasement en conservant l'alignement pied genou bassin épaule pour rebondir en engageant le genou libre vers l'avant.

VARIANTES :

- 1) Augmenter progressivement le nombre de foulées d'élan pour arriver à 10 foulées d'élan.

MULTIBOND

OBJECTIF : Course d'élan comme préparation à l'impulsion

THEME : Alignement et appuis

MATERIEL : fosse de sable + 15 plots espacés de 5 à 6 pieds
(3parcours)+ râteau

DESCRIPTIF : 3 Parcours de 5, 5-6, 6 pieds. Plots jusqu'à la zone d'impulsion, excepté le dernier qui est remplacé par une latte. Course sur plots (1 appui entre 2 plots) + impulsion pour foulée bondissante + foulée bondissante + arrivée dans le sable sur jambe libre et courir dans le sable. La zone d'impulsion est placée à environ 6m du sable.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Se grandir à chaque pose d'appui, Garder le buste vertical jusqu'à l'impulsion. FB rasante= conserver la vitesse.

VARIANTES :

- 1) Espace décroissant entre les plots, (8-7-6-5 pieds). A la zone d'appel, partir sur une foulée, reprendre sur le plinth, saut en longueur et course dans le sable

MULTIBOND

OBJECTIF : S'alléger pour ne pas s'enfoncer

THEME : Segments libres et appuis

MATERIEL : fosse de sable+ 10 plots + 10 témoins + râteau

DESCRIPTIF : Le sable est là comme un élément perturbateur. L'élève devra s'adapter et trouver les moyens d'aller le plus loin possible. Après 6 foulées d'élan, départ pied d'appel devant, réaliser une foulée bondissante dans le sable et un ramené.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Orienter ses impulsions vers l'avant et engager ses segments libres vers l'avant à chaque pose d'appui

VARIANTES :

- 1) Avoir un témoin en main comme repère visuel

MULTIBOND

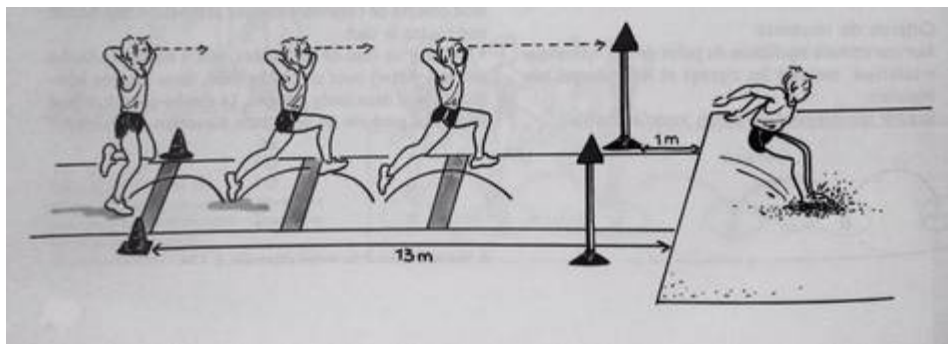
OBJECTIF : Buste droit et utilisation des segments libres

THEME : Segments libres et placement

MATERIEL : fosse sable + râteau + 4 cônes + lattes + repères visuels

DESCRIPTIF : Placer les 2 mains sur la tête à la marque de départ, parcourir la distance en foulées bondissantes, le regard fixé sur les repères. Dérouler complètement le pied au sol à chaque appui et rebondir sans marquer de temps d'arrêt. Terminer par un saut dans la fosse en libérant les bras.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Terminer le parcours sans s'arrêter et sans enlever les mains de la tête, le buste droit. Les hanches progressent vers l'avant sans rupture du placement.

VARIANTES :

- 1) Prendre un élan de 4 foulées avec les mains sur la tête dès la prise d'élan
- 2) Prendre son élan les mains libres et ne les placer sur la tête qu'au déclenchement du 1^{er} bond.
- 3) Prendre son élan mains sur la tête et libérer les actions de bras lors des bondissements

MULTIBOND

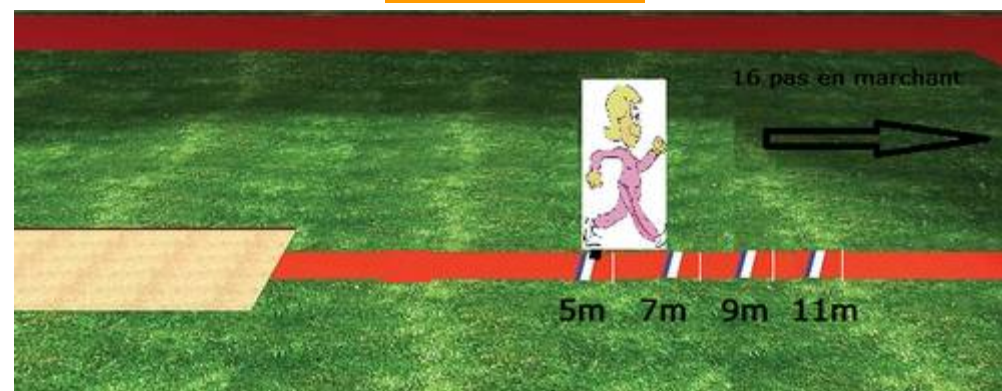
OBJECTIF : Prise de marques

THEME : Appuis et coordination

MATERIEL : fosse sable + râteau + coupelles de couleurs + lattes

DESCRIPTIF : Partir de sa planche d'appel et marcher en direction de son point de départ en comptant ses pas (ex : pour 8 foulées d'élan faire 16pas.) Repérer la coupelle correspondant à son départ. Le professeur réglera ensuite. (Avancer ou reculer selon l'arrivée de l'élève sur la planche) Placer

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : La course d'élan de 8 foulées doit partir en amplitude et finir en fréquence, chercher à se grandir sur ses appuis, regarder au loin, partir pied d'appel et impulsion planche pied d'appel.

VARIANTES :

- 1) Autre possibilité faire une course d'élan inversée en 8 foulées, un binôme regarde où tombe mon 8^e appui et pose une coupelle.