

**Compétence attendue :** A partir d'un élan étalonné de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible sur 3 bonds enchaînés et équilibrés. Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur.

Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les compétences méthodologiques et sociales
<p><b>Du pratiquant:</b>                      Le vocabulaire spécifique : élan, planche, bond, foulée, appel, réception, ...                      Les règles liées à la mesure des sauts.                      La marque, le pied de départ de l'élan, le nombre d'appuis de l'élan.                      La différence entre pieds et cloche-pied.                      L'utilisation des segments libres (genou libre et bras) pour allonger et équilibrer les bonds.                      L'intention de conserver sa vitesse et de « pénétrer » l'air.                      La relation entre l'équilibre des bons dans l'espace et la performance.                      La distance de planche la plus adaptée à son potentiel.                      Son record en fonction de l'élan.  <b>Liées aux autres rôles :</b>                      L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.                      Le fonctionnement des outils utilisés.                      Les observables définis concernant le pied d'appel, le nombre d'appuis, les zones d'impulsion, les appuis gauche/droite.</p>	<p><b>Du pratiquant :</b>                      Augmenter sa course d'élan et ne pas piétiner.                      Adopter une attitude de course « haute » sur ses appuis et relâchée sur les derniers appuis.                      Enchaîner les 3 bonds demandés en restant équilibré dans l'axe du déplacement.                      Placer son regard loin devant soi.                      Utiliser les segments libres                      Anticiper les rebonds au sol lors de la suspension par une organisation corporelle personnelle adaptée.                      Optimiser sa distance de saut par un ramené de jambes lors de la réception.                      Reproduire des performances sensiblement identiques en exploitant au mieux ses potentialités et plusieurs longueurs d'élan.                      Être actif, marcher, s'étirer, se remobiliser entre les différents essais.</p> <p><b>Liées aux autres rôles :</b>                      Identifier les caractéristiques d'un élan : nombre d'appuis, accélération, pied d'appel, dans la zone autorisée.                      Observer l'équilibre du saut (dans l'axe ou pas)                      Comparer des performances pour en tirer des conclusions sur l'efficacité.                      Communiquer des résultats et informations fiables précises et claires.</p>	<p><b>Du pratiquant :</b>                      Être en permanence attentif aux règles de sécurité.                      Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.                      Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque essai.                      Être concentré avant chaque saut.                      Se représenter l'ensemble des actions à déclencher avant chaque saut.                      Prendre en compte les observations transmises pour progresser.</p> <p><b>Liées aux autres rôles :</b>                      Agir dans le respect des règles de sécurité.                      Être attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les tâches d'observations.                      Accueillir et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.                      Se montrer responsable de tâches simples qui sont confiées.</p>	<p><b>CMS1 :</b> <i>Agir dans le respect de soi, le respect des règles de sécurité et de fonctionnement</i></p> <p><b>CMS2 :</b> <i>organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages : installer, utiliser, ranger du matériel, recueillir des informations, juger et travailler en équipe</i></p> <p><b>CMS3 :</b> <i>se mettre en projet par l'identification individuelle ou collective des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec</i></p> <p><b>CMS4 :</b> <i>se connaître, se préparer, se préserver par la gestion de ses efforts, en sachant s'échauffer, récupérer, identifier les facteurs de risque, maîtriser ses émotions, prendre des décisions adaptées</i></p>

**Liens avec le socle :**  
*Compétence 1 : utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la sécurité et à l'observation.*  
*Compétence 3 : Utiliser des données chiffrées, des mesures pour comparer les variations de performance, la régularité des sauts.*  
*Compétence 6 : Assumer les rôles d'observateur, de chronométrateur.*  
*Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action.*