Règlement : Pentabond

Bibliothèque BRK-EPS

Réaliser cinq bonds successifs en respectant les consignes techniques et les règles de validation pour maximiser la performance.

Règles Générales

Nombre de Bonds

Le pentabond consiste en une succession de cinq bonds consécutifs sans interruption.

Surface de Réalisation

L'épreuve se réalise sur une surface stable, généralement une piste d'athlétisme ou un sol amortissant.

Utilisation des Appuis

L'athlète doit alterner les appuis selon la technique imposée : enchaînement de bonds sur la même jambe ou en alternance.

Déroulement de l'Épreuve

Marque de Départ

L'athlète commence son enchaînement depuis une marque de départ définie sans dépasser la ligne.

Enchaînement des Bonds

Les cinq bonds doivent être réalisés de manière fluide sans pause excessive entre les contacts au sol.

Utilisation des Bras

Les bras doivent accompagner le mouvement des jambes pour optimiser l'équilibre et la propulsion.

Mesure et Validation de la Performance

Prise de Mesure

La distance est mesurée depuis la marque de départ jusqu'au dernier point de contact avec le sol (talon ou partie du corps la plus proche).

Tentatives

L'athlète dispose de plusieurs essais, généralement 3, et seul le meilleur est retenu.

Conditions de Validation

Un essai est validé si tous les bonds sont réalisés en respectant les appuis et si le dernier appui est bien marqué sans perte d'équilibre.

Infractions et Disqualifications

Départ Non Valide

Si l'athlète dépasse la ligne de départ avant son premier bond, l'essai est non valide.

Interruption du Mouvement

Si l'athlète s'arrête entre deux bonds ou marque un temps d'arrêt trop long, l'essai est annulé.

Mauvais Enchaînement des Appuis

Si l'athlète ne respecte pas l'alternance ou la technique imposée, l'essai est non valide.

Sortie de Zone

Si l'athlète sort de la zone de réception après son dernier appui, l'essai est annulé.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.