Gestes techniques : Pentabond

Bibliothèque BRK-EPS

Optimiser la technique des cinq bonds pour maximiser la distance en conservant l'équilibre et la vitesse.

Phase d'approche et impulsion initiale

Prise d'élan

Accumuler la vitesse avant le premier bond.

1. Course d'élan progressive, accélération croissante.
2. Augmenter la fréquence des foulées sans perdre de contrôle.
3. Arriver sur la planche d'appel avec un dernier appui dynamique.

Impulsion initiale

Déclencher la séquence de bonds en exploitant l'élan acquis.

1. Appui sur la jambe forte pour une impulsion puissante.
2. Angle de poussée légèrement vers l'avant.
3. Engagement immédiat de la jambe libre pour le second bond.

Enchaînement des cinq bonds

Premier bond

Exploit de l'énergie du départ pour un bond stable.

1. Légère flexion du genou à la réception.
2. Utilisation des bras en balancier pour stabiliser.
3. Garder l'orientation vers l'avant.

Deuxième et troisième bond

Transition fluide tout en maintenant la hauteur et la vitesse.

1. Alterner les appuis jambe droite/gauche, rythme stable.
2. Flexion légère à chaque réception pour amortir.
3. Coordonner les bras pour garder l'équilibre.

Quatrième et cinquième bond

Optimiser les derniers appuis pour la projection finale.

1. Pousser fortement à l'impulsion du dernier bond.
2. Buste légèrement penché pour prolonger la dynamique.
3. Préparer l'atterrissage en gardant le corps aligné.

Phase d'atterrissage

Réception

Maîtriser la chute pour valider la performance.

1. Fléchir les jambes à l’atterrissage pour absorber le choc.
2. Ne pas reculer ni poser les mains en arrière.
3. Stabiliser le corps, pieds parallèles.

Optimisation de la performance

Amélioration de l’impulsion

Renforcer la puissance de poussée.

1. Pliométrie : squats, fentes, montées de genoux.
2. Vitesse d’exécution pour limiter le temps de contact au sol.
3. Exercices d’explosivité (bondissements, sauts).

Optimisation coordination

Synchroniser bras et jambes.

1. Exercices de coordination bras/jambes.
2. Bras en balancier, posture droite, regard vers l’avant.

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