

POLYVALENCE L1 : OBSERVABLES DE LA MOTRICITÉ ATHLÉTIQUE

TRIPLE SAUT

Observables	N1	N2	N3	N4
Appuis / cycle du pied	Pose du pied « pointe » Cycle du pied libre talon fesse	Pose en talon-pointe Le pied déroule Cycle du pied libre rasant	Pose le Pied à Plat fort Cycles de cloche-pied (CP) et de Foulée Bondissante (FB)	Pied à plat et cycles actif Volonté de tracter le sol
Transmission des forces Alignement Gainage	Amortit	Rebondit mollement (Amortissement)	Rebondit fortement Raideur du « ressort » (vers le haut)	Ricoche Avance (vers l'avant) Déplacement du bassin sur l'appui
Segments libres	Pas d'action des segments libres	Pilote par le genou Bras équilibrateurs	Fixe en avant activement le genou et Coordination controlatérale	Action volontaire d'allègement avec les bras et le genou libre dans le timing
Trajectoire	Course Succession d'enjambés	Succession de bonds irréguliers (CP et FB) Vitesse modérée ou en accélération	Succession de bonds réguliers mais la vitesse décroît	Conservation de la vitesse jusqu'à la fin du dernier bond

POLYVALENCE L1 : OBSERVABLES DE LA MOTRICITÉ ATHLÉTIQUE

HAIES

Observables	N1	N2	N3	N4
Appuis Cycle de pied	Pose du pied à plat Piétinement	Pose de l'appui en plante. Nombre d'appuis régulier sans piétinement marqué. Vitesse sous spécifique	Pose du pied actif Cycle fréquence Vitesse spécifique qui décroît entre premier et deuxième passage Nombre d'appuis inter-obstacle défini (projet de course)	Pied actif avec volonté de tracter le sol Cycle amplitude Vitesse spécifique régulière entre les deux passages Nombre d'appuis optimal
Transmission des forces Alignement Gainage	Marque vers le haut l'appel Position sécuritaire « en bloc » au-dessus de la haie. Amortissement après la haie	Appuis sans consistance dans la course et appel trop proche avec jambe préférentielle privilégiée	Rebondit. Raideur du « ressort » (vers le haut). Ecart cuisse-cuisse augmenté et appel des deux jambes intégré. La jambe d'esquive apparait.	Ricoche. Avance le bassin sur l'appui. Ecart cuisse-cuisse optimal. Jambe d'esquive active qui participe à la reprise de course sans ralentissement
Trajectoires course et franchissement	Alternance irrégulière de course et de sauts, d'accélération et de décélération. Rupture de l'enchaînement course-franchissement	Alternance régulière de course et de sauts. Vitesse modérée ou en accélération. Enchaînement course-franchissement heurté	La vitesse décroît d'un passage à l'autre. Enchaînement course-franchissement en vague. Franchissement 1/2 devant haie 1/2 derrière haie	Conservation de la vitesse jusqu'à la fin du dernier bond Enchaînement course-franchissement lissé. Franchissement 2/3 devant haie 1/3 derrière haie
Segments libres	Pied guide le saut et « couronne ». Les bras s'écartent pour garder l'équilibre	Pilote par le genou dans l'axe (Dima). Equilibre controlatéral (réaction)	Fixe activement le genou. Coordination controlatérale intégrée (anticipation)	Action volontaire d'allègement avec les bras et le genou libre dans le timing. Participent à l'augmentation de la vitesse de déplacement

