



MULTIBOND N1

		●●	●	●	●●
<p>Compétence attendue en niveau 1 :</p> <p>☞ A partir d'un élan étalonné de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible sur 3 bonds enchaînés et équilibrés.</p> <p>☞ Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur.</p>	Je connais:				
	<input type="checkbox"/> Mes records (triple bond et pentabond sans élan)				
	<input type="checkbox"/> Mon pied d'appel, ma planche.				
	Je suis capable de:				
	<input type="checkbox"/> Augmenter ma vitesse de course d'élan et de ne pas piétiner.				
	<input type="checkbox"/> Enchaîner les 3 bonds en restant équilibré dans l'axe de déplacement.				
	Attitudes:				
	<input type="checkbox"/> Travailler dans un groupe restreint.				
	<input type="checkbox"/> Assumer les différents rôles inhérents à l'activité (observateur, juge)				



MULTIBOND N2

		●●	●	●	●●
<p>Compétence attendue en niveau 2:</p> <p>☞ A partir d'un élan étalonné et accéléré de 8 à 12 appuis, rechercher la meilleure performance possible sur 3 bonds (triple saut) en conservant la vitesse et en maîtrisant l'amplitude et la hauteur des bonds.</p> <p>☞ Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.</p>	Je connais:				
	<input type="checkbox"/> Mes records (triple saut/triple bond)				
	<input type="checkbox"/> Mes marques (planche/pied d'appel/endroit de départ/pied de départ)				
	Je suis capable de:				
	<input type="checkbox"/> Reproduire de façon stable une course d'élan étalonnée à partir de foulées constantes.				
	<input type="checkbox"/> Rechercher la meilleure performance par le meilleur équilibre dans la longueur des bonds.				
	Attitudes:				
	<input type="checkbox"/> Etre concentré pour chaque saut.				
	<input type="checkbox"/> Assurer de façon autonome dans un groupe restreint la gestion d'un concours dans un temps imparti.				