

Stage FPC - 2018

LES EPREUVES COMBINEES ATHLETIQUES - CYCLE 3 ET CYCLE 4



AUTEUR(E)S : Virginie ANTOLINOS – Fabien ANTOLINOS

MISE EN PAGE ET PUBLICATION : Ludovic GUYARD

Groupe Numérique EPS - Lyon

Table des matières

1	DEFINITION DE L'ACTIVITE ET CE QUE L'ON NE PEUT PAS IGNORER...	5
1.1	Programme du Décathlon	5
1.2	Programme de l'Heptathlon	5
1.3	Qu'est-ce qu'un décathlonien ?	5
2	LES EPREUVES COMBINEES AU COLLEGE	6
2.1	La demande Institutionnelle	6
2.2	Problèmes posés à l'enseignant.....	7
3	LES REPERES COMMUNS AUX DIFFERENTES EPREUVES	8
3.1	Pour les sauts	8
3.2	Pour les lancers	9
3.3	Pour les courses	10
3.3.1	La mise en action	10
3.3.2	Course de haies.....	10
3.3.3	La course de relais	11
3.3.4	Le demi-fond.....	11
4	DEMARCHE D'ENSEIGNEMENT POSSIBLE.....	12
4.1	Evaluation diagnostique.....	12
4.1.1	Vitesse.....	12
4.1.2	Explosivité	12
4.1.3	Lancer.....	12
4.1.4	Connaître sa VMA :	12
4.2	Barèmes des tests physiques retenus – Cycle 3	13
4.3	Constitution des groupes de travail et d'évaluation	13
5	Cadre du projet EPS	14
6	Proposition n°1 de Situation complexe en Cycle 3.....	17
6.1	Attendus de Fin de Cycle :	17
6.2	Organisation générale.....	17
6.2.1	Pour le relais	17
6.2.2	Pour le lancer de vortex.....	17
6.2.3	Pour les sauts.....	17
7	Proposition n°2 de situation complexe en Cycle 3	18
7.1	Attendus de Fin de Cycle :	18

7.2.1	Pour la course de haies.....	18
8	Proposition n°3 de situation complexe en Cycle 3	19
8.1	Attendus de Fin de Cycle :	19
9	Trame de séquence	19
10	Savoir s'échauffer	20
10.1	Pourquoi s'échauffer.....	20
10.2	Comment s'échauffer	20
10.2.1	Temps 1 : Footing allure lente	20
10.2.2	Temps 2 : les étirements actifs	20
10.2.3	Temps 3 : les éducatifs de courses ou « gamme »	23
11	Fiche leçon 1 : entrée dans l'activité	25
12	Fiche leçon 3 et 4.....	26
12.1	Jeu d'échauffement Ultimate-Vortex	26
12.2	Echauffement spécifique : parcours lattés 4 pieds (5 possibles).....	26
12.2.1	Jeu d'échauffement spécifique : réagir vite et sauter (franchir).....	26
12.3	Travailler le départ debout : réaction au signal et mise en action en situations variées.....	27
12.4	Travailler la fréquence et l'amplitude de la foulée.....	28
12.5	Ateliers saut / haies / lancer	29
12.5.1	Exemple Fiche de résultats	30
12.5.2	Fiche des différents ateliers de lancer.....	31
12.5.3	Exemple des différents ateliers de course de haies	32
12.6	Parcours athlétique relais	33
13	Leçon 5 à 7	34
13.1	Saut en longueur.....	34
13.1.1	Choisir son plot de départ et son pied d'appel	34
13.1.2	Impulser longtemps et fixer son genou.....	34
13.1.3	Ramener le plus loin possible	35
13.2	Lancer de vortex.....	36
13.2.1	Lancer au-dessus et atteindre des cibles.....	36
13.2.2	Comparer avec élan et sans élan.....	36
13.3	Relais	37
13.3.1	« Démarrer rapidement » et quand partir ?.....	37

13.3.2	Trouver la bonne marque : trouver la marque idéale entre le relayé et le relayeur	38
13.3.3	Coopérer pour aller vite « HOP »	39
13.4	Course de haies	41
13.4.1	Echauffement spécifique	41
13.4.2	Séance multi obstacles	41
13.4.3	Choisir le bon parcours	41
13.4.4	Franchir sans perdre de temps	42
13.5	Demi-fond	43
13.5.1	18''36'' par équipe	43
13.5.2	2x (3 à 4 x 1'12) : 48'' R : 4' à 5'	44
13.5.3	Travailler sur la gestion des allures : 1'12 + 2 x 3'	44
14	PROPOSITION N°1 DE SITUATION COMPLEXE EN CYCLE 4	45
15	PROPOSITION N°2 DE SITUATION COMPLEXE EN CYCLE 4	46
16	PROPOSITION DE SITUATIONS CLEFS, EN CYCLE 4	47
16.1	Triple saut	47
16.1.1	Parcours de coordination	47
16.1.2	Choisir sa planche	48
16.1.3	Lancer de javelot	49
17	Annexes	50
17.1	Annexes FICHES TESTS PHYSIQUES	50
17.1.1	Annexe 1.1 : Fiches tests physiques épreuves combinées - Cycle 3	50
17.1.2	Annexe 1.2 : Fiches tests physiques épreuves combinées - Cycle 4	51
17.1.3	Annexe 1.3 : Fiches tests physiques intermittent pour VMA	52
17.1.4	Annexe 1.4 : Fiches tests physiques continu pour VMA	52
17.2	Annexes FICHES EVALUATIONS	53
17.2.1	Evaluations épreuves combinées – Cycle 3	53
17.2.2	Fiche barème épreuves combinées – Cycle 3	54
17.2.3	Fiche Relais 6 ^{ème} – Epreuves combinées	55
17.2.4	Fiche n°2 barème épreuves combinées – Cycle 3	56
17.2.5		56
17.2.6	Fiche n°3 barème épreuves combinées – Cycle 3	57
17.2.7	Fiche n°4 : Evaluation demi-fond – Cycle 3	58
17.2.8	Evaluations épreuves combinées – Cycle 4	59

17.2.10	Fiches évaluations épreuves combinées – Cycle 4	61
		61
17.3	Annexes FICHES DE TRAVAIL.....	62
17.3.1	Fiche demi-fond : Séance « allure rapide » puis « allure moyenne »	62
17.3.2	Fiche n°2 - demi-fond : Séance « allure rapide » puis « allure moyenne ».....	63
17.3.3		63
17.3.4	Fiche « Travailler sur la gestion de sa VMA en équipe »	64
17.4	Annexe: Fiche de suivi.....	66
17.4.1	Fiche de suivi “Tests physiques”	66
17.4.2	Fiches de suivi personnelle	67

1 DEFINITION DE L'ACTIVITE ET CE QUE L'ON NE PEUT PAS IGNORER...

Les épreuves combinées sont une discipline à part entière de l'athlétisme. Cette spécialité athlétique regroupe plusieurs familles athlétiques, qui sont à réaliser et à enchaîner (avec des temps de récupération) sur une ou deux journées. Les performances réalisées dans chaque épreuve sont converties en points. Le vainqueur est celui qui totalise le plus de points à l'issue de toutes les épreuves. Les hommes enchaînent 10 épreuves (le décathlon) sur deux jours et les femmes 7 (heptathlon). En salle les hommes réalisent un heptathlon en deux jours et les femmes un pentathlon sur la journée.

1.1 Programme du Décathlon

1er jour : 100m, longueur, poids, hauteur, 400m

2e Jour: 110m haies, Disque, Perche, Javelot et 1500m

1.2 Programme de l'Heptathlon

1er Jour: 100m haies, Hauteur, Poids, 200m

2e Jour: Longueur, Javelot et 800m

1.3 Qu'est-ce qu'un décathlonien ?

« Etre décathlonien c'est combiner 10 épreuves en 2 jours, allier force, vitesse, endurance, adresse et coordination ; c'est aussi savoir gérer stress, temps d'entraînement, repos, alimentation, minimiser ses faiblesses ... ; mais cela réclame surtout outre des capacités physiques, une bonne dose de volonté. »

↳ Gilles Follereau

Toute la complexité des épreuves combinées consiste à enchaîner une succession d'efforts brefs et intenses qui requièrent des qualités transversales mais aussi différentes : vitesse, force, résistance et endurance.

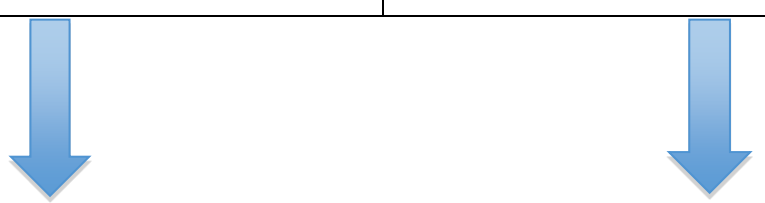
L'athlète doit également posséder des qualités d'adresse et de coordination. Ces habilités sont développées par un travail technique varié.

Enfin la gestion des efforts, des échecs, du stress....Représentent une dimension importante dans la performance finale.

2 LES EPREUVES COMBINEES AU COLLEGE

2.1 La demande Institutionnelle

CHAMP D'APPRENTISSAGE 1	
Attendus de fin de cycle 3	Attendus de fin de cycle 4
Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin	Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins de deux styles de nages
Combinaison d'une course, d'un saut, d'un lancer pour faire la meilleure performance cumulée	S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques	Planifier et réaliser une épreuve combinée
Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.	S'échauffer avant un effort
	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats...)



EN CONCLUSION	
C'est donc une obligation de proposer des épreuves combinées en 6ème	Il est donc fortement recommandé de proposer des épreuves combinées en cycle 4

La mise en relation des textes officiels et de la pratique athlétique de référence nous amènent à proposer différentes situations d'évaluations d'épreuves combinées à mettre en œuvre en fonction des caractéristiques spécifiques de chaque établissement (public, installations, équipes enseignantes...).

2.2 Problèmes posés à l'enseignant

➤ ***Essayer de transformer les élèves dans plusieurs familles athlétiques dans une même séquence (donc dans un temps réduit)***



Choisir des objectifs de cycles avec des compétences travaillées simples dans chaque famille

➤ ***Gestion du matériel***



Lister le matériel nécessaire à la leçon envisagée.
Simplifier l'installation avec des repères fixes et identifiés.
Si possible aligner les classes dans la programmation pour profiter des installations.

➤ ***Gestion du travail par atelier tout en remédiant aux problèmes rencontrés par les élèves***



Donner des consignes et des buts simples.
Mettre des observateurs et / ou des fiches de travail avec objectifs chiffrés.

➤ ***Gérer une évaluation sur plusieurs familles en 2H***



Préparation des fiches observations en amont.
Choix opérés par les élèves sur les séances de travail.
Organisation des groupes, limitation du nombre d'essais, temps de récupération faible entre les épreuves...

3 LES REPERES COMMUNS AUX DIFFÉRENTES EPREUVES

« Toute action est la résultante de ce qui a précédé ... »

3.1 Pour les sauts

LES SAUTS	CONDUITES INITIALES, SOUVENT OBSERVEES	CONDUITES ATTENDUES
Course d'élan	- L'élève part sans précision à sa marque, départ approximatif ou pas de marque. - L'élève ne pousse pas sur ses appuis en début de course. - Course uniforme « tranquille » ou plus rapide mais avec ralentissement à l'approche de la planche, allongement de la foulée, piétinements...	L'élève doit rechercher une course d'élan régulière (d'un essai à l'autre) pour tomber toujours sur son bon pied d'impulsion et pour respecter le règlement. Pour cela il devra avoir une marque de départ. Il devra partir de cette marque toujours avec le même pied. La marque peu bien sûr être affinée. L'élève doit créer de la vitesse en début de course et surtout la conserver jusqu'à l'impulsion.
Impulsion	- Les épaules sont en avant de l'appui. - Pas de rupture avec la course. - Action brève.	C'est le moment où le sauteur prend son envol pour aller haut ou loin. Il doit y avoir une action de poussée au sol, avec une légère prise d'avance des appuis.
Saut	- l'élève se laisse « tomber » dans le sable. - le saut n'est pas complet. - un saut qui décolle mais qui n'avance pas (impulsion trop faible) - un saut qui pénètre et qui s'arrête (pas de fin, pas de ramené).	Il s'agit pour l'élève d'avoir un angle d'envol efficace pour décoller. Il faudra encourager une fixation du genou libre et une aide avec les bras. Pour les sauts horizontaux on cherchera à ramener les deux pieds le plus loin possible.

3.2 Pour les lancers

Transmettre à l'engin l'énergie cumulée dans l'élan et utiliser le rôle prépondérant des jambes

LES LANCERS	CONDUITES INITIALES, SOUVENT OBSERVEES	CONDUITES ATTENDUES
Elan	- Difficultés à dissocier les actions des jambes et un haut du corps qui bouge beaucoup (problèmes de coordination, l'engin est en attente pendant le déplacement). - Prise d'avance des épaules et non des appuis - les jambes, souvent raides, ne sont utilisées que pour donner de la vitesse mais ne permettent pas de transférer de l'énergie.- Tenue de l'engin incertaine.	L'élan allonge le chemin de lancement de l'engin pour lui donner plus de vitesse sans perturber la posture idéale. L'élève doit agir le plus longtemps possible sur l'engin pour le placer sur une trajectoire efficace. La pose des appuis au moment de lancer est primordiale et la prise d'avance des appuis est inévitable. L'élève va chercher à transmettre à l'engin l'énergie cumulée dans l'élan en utilisant le rôle prépondérant des jambes.
Action de lancer	- le poids du corps est sur la jambe avant (jambe ar tendue) - le regard est orienté vers le sol - l'engin est éloigné du corps - rupture avec l'élan, lancer en explosion - torsion du corps sur l'avant, le côté - lancer à l'amble, en sautant...	L'élève doit être sur ses appuis, et doit utiliser le transfert du poids du corps de l'arrière à l'avant pour transmettre de la vitesse à l'engin et pour trouver un bon angle d'envol. A ce moment-là, le bras lanceur doit accélérer pour transmettre de la force et l'élève va chercher à se grandir au maximum pour finir son geste.

3.3 Pour les courses

3.3.1 La mise en action

TOUTES LES SPECIALITES, VITESSE, HAIES, RELAIS	CONDUITES INITIALES, SOUVENT OBSERVEES	CONDUITES ATTENDUES
Le Départ	- L'élève se redresse tout de suite sur sa pose du premier appui. - L'élève ne pousse au sol pour créer de la vitesse. - Le premier appui est très éloigné.	La mise en action du receveur se fait par réaction à un signal visuel et sonore . Départ pieds décalés , l'élève doit rechercher un déséquilibre sur l'avant, pour pousser fortement au sol avec ses appuis. Action prépondérante des bras et tirage genou .

3.3.2 Course de haies

↳ Créer et maintenir une vitesse maximale et optimale pour les franchissements.

Course de haies	CONDUITES INITIALES, SOUVENT OBSERVEES	CONDUITES ATTENDUES
Approche de la 1ère Haie et par résultante des autres...	- Piétinement devant la haie - Allongement de la foulée pour aborder l'impulsion	Il s'agit pour l'élève de s'organiser pour avoir une bonne vitesse à l'approche de l'obstacle sans modifier sa foulée .
Franchissement	- Impulsion près de la haie, saut vertical. - franchissement à l'arrêt par manque de vitesse - l'élève n'attaque pas avec le genou dans l'axe car trop près de la haie - l'élève s'écrase derrière la haie - La pose du deuxième appui se fait très près de celui de la réception.	Pour un franchissement efficace l'élève devra comprendre que moins il passera de temps en l'air, plus il sera efficace. Pour cela il doit s'organiser pour impulser loin de la haie pour l'attaquer dans l'axe avec le genou . L'idée doit être de reprendre vite derrière la haie tout en conservant un appui solide à la réception. « on pousse devant la haie et après la haie ».
Course inter-obstacles	- Nombre de foulées irrégulier - Perte de vitesse au fur et mesure que l'élève passe les obstacles (résultante de tous les problèmes rencontrés sur les autres phases).	Phase pendant laquelle l'élève va chercher à conserver sa vitesse et une amplitude de foulée identique .

3.3.3 La course de relais

↳ Perdre le minimum de temps au passage de témoin

RELAIS	CONDUITES INITIALES, SOUVENT OBSERVEES	CONDUITES ATTENDUES
Transmission	- Passage de témoin à l'arrêt, receveur tourné vers le donneur. - S'il y a prise d'élan du receveur c'est de profil, main tendue et regard vers l'arrière en trotinant. - pas ou peu de repères pour quand partir.	On va rechercher une transmission avec le minimum de ralentissement. Pour ce faire le receveur part « à fond » au signal visuel et place son bras au signal sonore. Transmission de bas en haut. Changement de main droite et gauche ou inversement. Placement dans le couloir en conséquence (témoin toujours au centre).

3.3.4 Le demi-fond

↳ Gérer son allure en fonction de ses propres ressources

	Conduites initiales, souvent observées	Conduites attendus
Demi-fond	- gestion de l'allure aléatoire, au gré des sensations de difficulté avec des vitesses irrégulières. - L'élève ne sait pas mettre en relation le temps d'effort et l'intensité de ce dernier.	Connaître sa VMA. Utiliser une vitesse de déplacement proche de sa VMA pour réaliser la meilleure performance. Construire des repères d'allure permettant d'optimiser sa performance sur des durées différentes. Rechercher une régularité dans l'effort et se construire un maximum de repères internes.

4 DEMARCHE D'ENSEIGNEMENT POSSIBLE

4.1 Evaluation diagnostique

Suite à la séance de découverte nous proposerons une séance de tests physiques.

Ces tests physiques permettront aux élèves de connaître et de marquer leurs résultats athlétiques. Le professeur pourra également les situer les uns par rapport aux autres pour constituer ses clubs et équipes.

4.1.1 Vitesse

Test n°1 : Réaliser une course de vitesse sur 30m

↳ Le départ est debout, les pieds sont décalés, le pied avant est juste derrière la ligne de départ, l'écart des pieds est libre.

↳ Le chronomètre est déclenché au signal sonore.

Variable : Identifier quatre zones de performance sur une course de 6 secondes.

4.1.2 Explosivité

Test n°2 : Réaliser un penta bond (plutôt en C4)

↳ Sans élan, l'élève exécute 5 foulées bondissantes les plus longues possibles. Un décimètre est déroulé au sol, la performance est retenue à la pose du 5^{ème} bond qui se fait sur un seul pied et non pieds joints. Il exécute 2 essais consécutifs, le meilleur est retenu.

Test n°3 : détente horizontale (plutôt en C3)

↳ Réaliser un saut en longueur sans élan.

↳ Les pieds sont parallèles à la bordure de la fosse de saut ou derrière une ligne : l'élève est accroupi, genoux fléchis à 90°, les bras libres en arrière. Il saute en lançant les bras en avant tout en poussant sur les jambes et se réceptionne dans le sable ou au sol en essayant de poser ses fesses ou ses pieds le plus loin possible.

↳ La performance est mesurée derrière la marque la plus proche de la ligne de départ, à l'endroit de la chute. Il exécute 2 essais consécutifs, le meilleur est retenu.

4.1.3 Lancer

Test n°4 : Lancer de Vortex

↳ Lancer, sans élan, le vortex le plus loin possible.

↳ Deux essais au moins, 4 zones de performances.

4.1.4 Connaître sa VMA :

Test n°5 : 8x45 "15"

↳ Courir 8 fois 45" et chercher à parcourir le plus de plots possibles (espacés de 25m) à chaque série. 15" de récupération. On additionne le nombre de plots passés et on divise ce nombre par 4, cela nous donne un chiffre de VMA (cf. doc joint).

Test n°6 : Vameval aménagé

↳ Courir le plus longtemps possible au rythme des coups de sifflets.

↳ Le palier atteint donne un indice de VMA (cf. doc joint)

Mise en page et publication : Ludovic Guyard
Groupe Numérique EPS Lyon

Formatrice : Virginie ANTOLINOS
Formateur : Fabien ANTOLINOS

4.2 Barèmes des tests physiques retenus – Cycle 3

	Zone 1 point	Zone 2 points	Zone 3 points	Zone 4 points
Test 1 : 30m				
Filles	+ de 7''3	De 6''9 à 7''3	De 6''4 à 6''8	- de 6''3
Garçons	+ de 7''	De 6''6 à 7''	De 6''1 à 6''5	- de 6''
Test 2 : Pentabonds				
Filles	- de 6m	De 6m à 6,90m	De 7m à 7,90m	+ de 8m
Garçons	- de 6m	De 6m01 à 7m	De 7m01 à 8m	+ de 8,50m
Test 3 : Longueur				
Filles	- de 1m10	De 1m10 à 1m30	De 1m30 à 1m50	+ de 1m50
Garçons	- de 1m20	De 1m20 à 1m40	De 1m40 à 1m70	+ 1m70
Test 4 : Lancer				
Filles	- de 8m	De 8m à 11m	De 12m à 17m	+ 18m
Garçons	- de 10m	De 10m à 14m	De 15m à 19m	+20m
Test 5 et 6 :VMA				
Filles	- de 9 km/h	De 9 à 10,5	A partir de 11	12 et +
Garçons	- de 10	10	12	13

4.3 Constitution des groupes de travail et d'évaluation

↳ A l'issue des tests, il s'agira de constituer des clubs

Chaque club sera composé de 3 équipes de niveaux différents. Chaque équipe est constituée de 3 élèves (4 ou 2 si besoin pour les effectifs de classe).

Pour constituer les équipes on prendra les 9 meilleurs élèves de la classe pour constituer les équipes or, puis les 9 suivants pour l'argent et 9 suivants pour le Bronze. Chaque club sera alors composé d'une équipe or, une d'argent et une de bronze, mixte dans la mesure du possible.

↳ Intérêt de ce fonctionnement : Tous les élèves d'un même club sont concernés par la réussite de tous puisque l'on attribue un classement de club à la fin des épreuves combinées. Cette approche nous permet de développer des compétences liées à l'entraide et la solidarité. Aussi cette organisation permet un travail direct d'élèves de même niveau.

CLUB A	CLUB B	CLUB C
 A1	 B1	 C1
 A2	 B2	 C2
 A3	 B3	 C3
A1 est l'équipe 1 du club A composée de 3 élèves médaillés		

5 Cadre du projet EPS

5 domaines du socle	D1 Les langages pour penser et communiquer.	D2 Les méthodes et outils pour apprendre.	D3 La formation de la personne et du citoyen.	D4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques.	D5 Les représentations du monde et de l'activité humaine.
Compétences du socles à évaluer C3 et C4	<i>Planifier, Combiner une course, un saut, un lancer. Gérer son effort, faire des choix pour Réaliser une performance optimale. Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer.</i>	<i>Travailler en équipe, gérer un projet. D1.4 S'engager dans un programme de préparation ind ou coll.</i>	<i>Respect d'autrui. Comprendre et respecter des règles communes. Exploiter ses facultés, s'engager. D1.4 Assumer les rôles de chronomètreur, observateur</i>	<i>S'échauffer avant un effort D1.4. Appliquer systématiquement et de manière autonome les règles de sécurité...</i>	<i>Connaître les contraintes et libertés des APSA</i>
5 compétences travaillées en EPS	C1 Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.	C2 S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils pour apprendre.	C3 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.	C4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.	C5 S'approprier une culture physique sportive et artistique.
Compétence attendue C3	- Enchaîner les efforts et mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance sur une épreuve combinant un saut, un lancer, une course en relais. - Utiliser des principes simples d'efficacité, communs aux épreuves combinées. - Respecter les règles des activités et passer par les rôles d'observateur, chronomètreur et juge.				
Situation Complexe privilégiée C3	- Epreuve combinée avec un saut en longueur, un lancer de vortex et une course en relais (60m). - Confrontation de trois clubs, constitués chacun de trois équipes. La réussite du club fait gagner des points. - 2 essais par athlète pour le saut et le lancer. Trois passages avec différents rôles pour les relais. - Quatre zones de performances pour chaque spécialité et un total combiné pour la performance. - Chaque élève passe par les rôles d'athlète, observateur et juge, annonce d'un projet de performance avant l'épreuve.				
Attendus de fin de cycle EC C3	<i>Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter. Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers). Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus vite.</i>	<i>Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques. Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.</i>	<i>Passer par les différents rôles sociaux.</i>	<i>Respecter les règles des activités et de l'organisation.</i>	<i>Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort</i>
Compétence attendue C4	Enchaîner les efforts et mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure épreuve combinant une course de 2', un lancer de javelot ou un triple saut puis une course de 6'. Utiliser des principes simples d'efficacité, communs aux EC. Respecter les règles des activités et passer par les rôles d'observateurs, chronomètreur, aide et juge.				
Situation Complexe privilégiée C4	- Epreuve combinée avec une course de 2', un lancer de javelot ou un triple saut et une course de 6'. - Confrontation de trois clubs, constitués chacun de trois équipes. La réussite du club fait gagner des points. - 3 essais maximum par athlète pour le saut ou le lancer. - 6 zones de performances pour chaque famille athlétique et un total combiné pour la performance. - Chaque élève passe par les rôles d'athlète, observateur et juge, annonce deux projets avant l'épreuve (un sur le saut ou le lancer, un autre sur le 6' en demi fond).				
Attendus de fin de cycle EC C4	<i>Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée.</i>	<i>Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation.</i>	<i>Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur.</i>	<i>Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser.</i>	<i>Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.</i>

APSA	CYCLE 3	Classe : 6°	Champ d'apprentissage 1	Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée	Séquence 1	Durée : 10 x 2H	Temps effectif : 10x1h30		
EPREUVES COMBINEES	Attendus de fin de cycle			Conduites initiales	Conduites attendues				
	- Combiner une course, un saut, un lancer pour faire la meilleure performance cumulée. - Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus haut, plus ou plus longtemps. - Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer et les traduire en représentation graphique. - Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.			<u>Connaissances :</u> - Connaissances très partielles des règles de fonctionnement dans l'ensemble des épreuves demandées. - Le chronométrage est inconnu et les validations d'essais hasardeuses. - L'élève ne sait pas où se placer sur les aires d'évolution de course, saut et lancer. - Connaissance des « buts de l'activité » partielle. <u>Capacités :</u> - L'élan en saut et en lancer est peu efficace car non maîtrisé. Piétinements, ralentissements des courses d'élan. - La course ou l'élan peut-être sinueux. - Le passage du témoin se fait arrêté en relais. - L'engin est souvent mal tenu, les placements, positions du corps et trajectoires aléatoires. <u>Attitudes :</u> - Représentation individualiste de l'activité. - Difficultés à observer, coopérer, s'organiser à plusieurs. - Attention diffuse. - Participation « explosive » souvent précipitée pour « performer ».	<u>Connaissances :</u> - Les règlements simples des épreuves sont connus - L'élève sait où se placer comme observateur, juge, athlète pour évoluer sur les différentes aires de pratique en toute sécurité. - Les critères d'efficacité pour performer sont identifiés. - L'élève connaît ses performances athlétiques et peut se projeter sur un résultat. <u>Capacités :</u> - Créer une vitesse élevée et la conserver sur des distances courtes. - Coordonner courir puis sauter en stabilisant une course d'élan adaptée et en impulsant convenablement. - Donner de la vitesse au vortex sur un angle et un axe d'envol satisfaisants. - Maîtriser un élan réduit en lancer pour accélérer l'engin. - En relais, transmettre le témoin dans les mains opposées (G vers D ou D vers G). Se placer relayé et relayer du bon côté du couloir. Trouver la distance de départ adéquat pour un minimum de perte de vitesse du témoin lors du passage. Partir « à fond ! ». <u>Attitudes :</u> - L'élève sait travailler en équipe, observer, encourager voire conseiller ses camarades. - Elève impliqué et concentrée sur la tâche à effectuer. - Respecter les différents règlements, se place et se déplace sur les aires d'évolution en toute sécurité. Passe à son tour sur les ateliers ! - Le matériel est respecté. - Coopérer en club et en équipe pour que chacun soit le plus compétent. - Les observations sont réalisées correctement et sont exploitables.				
	Compétences attendues :			Situation complexe	Options pédagogiques				
	- Enchaîner les efforts et mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance sur une épreuve combinant un saut, un lancer, une course en relais. - Utiliser des principes simples d'efficacité, communs aux épreuves combinées. - Respecter les règles des activités et passer par les rôles d'observateur, chronométreur et juge.			- Epreuve combinée avec un saut, un lancer et une course - Confrontation de trois clubs, constitués chacun de trois équipes. La réussite du club fait gagner des points. - 2 essais par athlète pour le saut et le lancer. Trois passages avec différents rôles pour les relais. - Quatre zones de performances pour chaque spécialité et un total combiné pour la performance. - Chaque élève passe par les rôles d'athlète, observateur et juge, annonce d'un projet avant l'épreuve.	- la multiplicité des situations vécues et la diversité des spécialités permettent de conserver un bon niveau d'intérêt des élèves. - Equipes homogènes et mixtes de trois athlètes coopérant dans un club avec deux autres équipes de niveaux différents. - La coopération dans les équipes vise l'atteinte des compétences individuelles. - Le travail est souvent réalisé par atelier pour un maximum de pratique, le développement des différents rôles et de l'autonomie. - Faire coexister projets individuels de performances sur les deux premières spécialités et projet collectif en relais.				
	Continuum de formation								
L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10
Echauffement athlétique. Entrée dans l'activité par un parcours relais athlétique (mise en place des premières règles)	Tests physiques (connaissance de soi dans des épreuves originales) afin de constituer les équipes et les clubs.	Travail sur les principes fondamentaux en course, saut et lancer avec : - Vitesse et départ. - Ateliers sauts et lancers - Travail de la foulée - Relais athlétiques		« Je m'entraîne, j'apprends, je progresse » sur mes trois épreuves. En saut en longueur : Déterminer son pied d'appel, étalonner sa course, pénétrer à l'impulsion, ramener loin. En lancer de Vortex : Angle d'envol, sans élan et élan dynamique. En relais : Transmettre dans la bonne main. Quand et comment partir. Efficacité de la transmission. Enchaîner les épreuves et s'organiser dans son travail.			« Je m'entraîne en situation de référence »		Evaluation

APSA	CYCLE 4	Classe : 3°	Champ d'apprentissage 1	Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée	Séquence 2	Durée : 10 x 2H	Temps effectif : 10x1h30		
EPREUVES COMBINEES	Attendus de fin de cycle			Conduites initiales	Conduites attendues				
	-Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins 2 familles athlétiques - S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif. - Planifier et réaliser une épreuve combinée - Savoir s'échauffer avant un effort. - Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats, ...)			<u>Connaissances :</u> - Connaissances des règles de fonctionnement dans la plupart des épreuves demandées. - Le chronométrage est connu mais non maîtrisé - L'élève sait se placer sur les airs de lancer, de saut et de course. <u>Capacités :</u> - L'élan en saut et en lancer est en cours d'acquisition et pas toujours suffisamment rythmé ou maîtrisé. - La coordination en triple est incertaine. L'adaptation de la planche à ses capacités difficile. - L'engin est souvent mal tenu, les placements, positions du corps et trajectoires aléatoires. L'élan est perturbateur et entraîne des jets non valides. <u>Attitudes :</u> - Enchaîner les épreuves pose des difficultés d'adaptation et de gestion. - L'élève peut réaliser des observations simples	<u>Connaissances :</u> - Les règlements simples des épreuves sont connus - L'élève sait où se placer comme observateur, juge, athlète pour évoluer sur les différentes aires de pratique en toute sécurité. - Les critères d'efficacité pour performer sont identifiés. - L'élève connaît ses performances athlétiques et peut se projeter sur un résultat. <u>Capacités :</u> - Utiliser un pourcentage élevé de sa VMA. - Coordonner courir puis sauter en stabilisant une course d'élan adaptée à ses capacités. - coordonner des actions différentes : cloche, foulée bondissante et saut pour réaliser un triple saut - Equilibrer ses sauts pour être performant - Donner de la vitesse au javelot sur un angle et un axe d'envol satisfaisant grâce à un élan de 4 appuis maximum. - En demi-fond, maîtriser deux allures proche de sa VMA pour optimiser sa performance sur 2' et 6' <u>Attitudes :</u> - L'élève sait travailler en équipe, observer, encourager et conseiller ses camarades. - Elève impliqué et concentrée sur la tâche à effectuer. - Respecter les différents règlements, se place et se déplace sur les aires d'évolution en toute sécurité. Passe à son tour sur les ateliers ! - Le matériel est respecté. - Coopérer en club et en équipe pour que chacun soit le plus compétent. - Les observations sont réalisées correctement et sont exploitables.				
	Compétences attendues :			Situation complexe	Options pédagogiques				
	Enchaîner les efforts et mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure épreuve combinant une course de 2', un lancer de javelot ou un triple saut puis une course de 6'. Utiliser des principes simples d'efficacité, communs aux EC. Respecter les règles des activités et passer par les rôles d'observateurs, chronométreur, aide et juge.			- Epreuve combinée avec une course de 2', un lancer ou un saut et une course de 6'. - Confrontation de trois clubs, constitués chacun de trois équipes. La réussite du club fait gagner des points. - 3 essais maximum par athlète pour le saut ou le lancer. - 6 zones de performances pour chaque famille et un total combiné pour la performance. - Chaque élève passe par les rôles d'athlète, observateur et juge, annonce d'un projet avant l'épreuve.	- la multiplicité des situations vécues et la diversité des spécialités permettent de conserver un bon niveau d'intérêt des élèves. - Equipes homogènes et mixtes de trois athlètes coopérant dans un club avec deux autres équipes de niveaux différents. - La coopération dans les équipes vise l'atteinte des compétences individuelles. - Le travail est souvent réalisé par atelier pour un maximum de pratique, le développement des différents rôles et de l'autonomie.				
Continuum de formation									
L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10
Echauffement athlétique. Entrée dans l'activité par un parcours relais athlétique (mise en place des premières règles)	Tests physiques (connaissance de soi dans des épreuves) afin de constituer les équipes et les clubs.	Ateliers sauts, lancers et 36'' 24'' (demi-fond) : 1 club par atelier.	« Je m'entraîne, j'apprends, je progresse » sur les trois épreuves. En triple : Etalonner sa course, équilibrer les sauts, ramener loin. En javelot: Angle d'envol, sans élan et élan dynamique. 2'+ 6': Travail sur les allures VMA et +, VMA -1 à -2 km/h				« Je m'entraîne en situation de référence »		Evaluation

6 Proposition n°1 de Situation complexe en Cycle 3

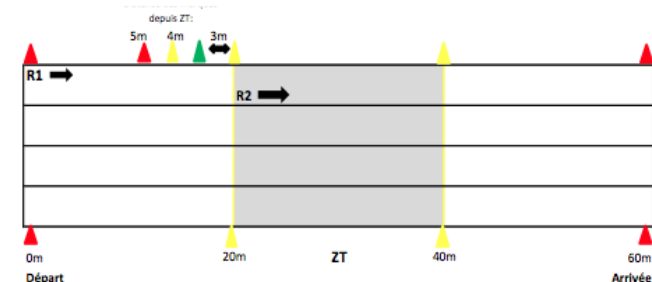
6.1 Attendus de Fin de Cycle :

- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.
- Combiner une course, un saut, un lancer pour faire la meilleure performance cumulée
- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques
- Assumer les rôles de chronométrateur et observateur

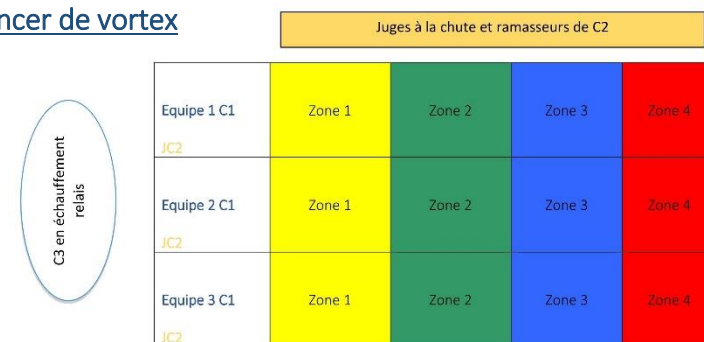
Epreuves combinées	Enchaînement d'un saut, un lancer et un relais
Durée	Réaliser l'épreuve sur 1h30
Epreuves	Longueur + Lancer de Vortex + 2x30m
Ordre des épreuves	1 : saut 2 : lancer 3 : relais
Mode de regroupement	Confrontation de 3 clubs constitués chacun de 3 équipes, une de niveau Bronze, une Argent, une or. Une équipe est composée de 3 élèves de même niveau.
Rôles	Athlète, observateur, juge.
Nombre d'essais par épreuve	2 sauts, 2 lancers, 2 courses (une en donneur, une en receveur).
Prise de performance	Barème 4 zones de performances identiques filles et garçons.
Planification du projet	Projet sur son total de zones atteintes dans l'épreuve combinée
Organisation	Echauffement commun à tous 10' général puis 10' Spécifique. 15' pour le saut, 15' pour le vortex et 40' pour le relais. Récupération 5' entre les épreuves (possibilité de se ré-échauffer).

6.2 Organisation générale

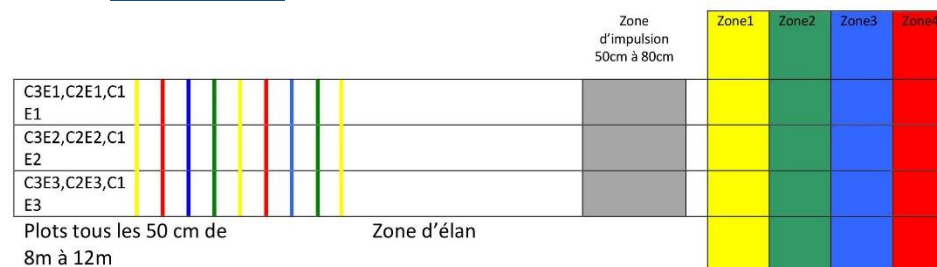
6.2.1 Pour le relais



6.2.2 Pour le lancer de vortex



6.2.3 Pour les sauts



7 Proposition n°2 de situation complexe en Cycle 3

7.1 Attendus de Fin de Cycle :

- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.
- Combiner une course, un saut, un lancer pour faire la meilleure performance cumulée
- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques
- Assumer les rôles de chronométrateur et observateur

Epreuves combinées	Enchaînement d'une course de haies, un saut, un lancer
Durée	Réaliser l'épreuve sur 1h30
Epreuves	30m haies, Lancer de Vortex, saut en longueur
Ordre des épreuves	1 : 30 m haies 2 : Vortex 3 : longueur
Mode de regroupement	Confrontation de 3 clubs constitués chacun de 3 équipes , une de niveau Bronze , une Argent , une or . Une équipe est composée de 3 élèves de même niveau.
Rôles	Athlète, observateur, juge.
Nombre d'essais par épreuve	7 essais maximum
Prise de performance	Barème 4 zones de performances.
Planification du projet	Projet sur son total de zones atteintes dans l'épreuve combinée.
Organisation	Toute la classe passe épreuve par épreuve. Ceux qui ont terminé peuvent aller s'échauffer sur l'épreuve suivante. OU Scinder la classe en deux groupes. Une partie de classe en observation et juge, les autres athlètes puis inversement. 30' par groupe (5' de battement)

7.2 Organisation générale

7.2.1 Pour la course de haies

Hauteur de haies : 0.65cm

Intervalle des haies à adapter en fonction du profil de la classe : de 5.50m à 7.50m

Arrivée	Départ				30m
	10m	Intervalle 7m	Intervalle 7m	6m	
	10m	Intervalle 6m50	Intervalle 6m50	7m	
	10m	Intervalle 6m	Intervalle 6m	8m	

Adapter les intervalles au profil de classe : de 5m50 à 7m50

8 Proposition n°3 de situation complexe en Cycle 3

8.1 Attendus de Fin de Cycle :

- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.
- Combiner une course, un saut, un lancer pour faire la meilleure performance cumulée
- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques
- Assumer les rôles de chronométreur et observateur

Epreuves combinées	Enchaînement un saut, un lancer et une course de demi-fond
Durée	Réaliser l'évaluation sur 1h30
Epreuves	Lancer de Vortex, saut en longueur et une course de 4'
Ordre des épreuves	1 : longueur 2 : Vortex 3 : 4'
Mode de regroupement	Confrontation de 3 clubs constitués chacun de 3 équipes, une de niveau Bronze, une Argent, une or. Une équipe est composée de 3 élèves de même niveau.
Rôles	Athlète, observateur, juge.
Nombre d'essai par épreuve	5 essais maximum pour les deux concours
Prise de performance	Barème 4 zones de performances.
Planification du projet	Projet sur son total de zones atteintes dans l'épreuve combinée
Organisation	Scinder la classe en deux groupes. 10' échauffement général, 10' spécifique sur les 3 épreuves. Une partie de classe en observation et juge, les autres athlètes puis inversement. 30' par groupe (5' de battement)

9 Trame de séquence

Présentation d'une trame de séquence et des contenus d'enseignements prioritaires par rapport à la proposition n°1

Leçon 1	- Entrée dans l'activité : Parcours relais athlétique - Mise en place de règles de bases.	Athlète : - s'organiser pour courir vite et enchaîner les actions - position de lancer efficace pour viser la cible : pied opposé au bras lanceur devant - impulser et conserver de la vitesse pour franchir les obstacles Juge : - Se tenir debout à son poste, être vigilant, être réactif pour faire respecter les règles
Leçon 2	Tests physiques - constitution des groupes	Connaissance de soi
Leçon 3 Leçon 4	- Vitesse / départ : principes d'efficacité - Atelier saut / Coordination / haies / lancer : principes d'efficacité - Parcours athlétique en relais	- Buste droit, pose d'appui plante de pied, être grand, se servir de ses bras - Mise en action : adopter une position pertinente et se propulser efficacement ; pousser au sol, tirer le genou, pieds décalés, déséquilibre avant, coordination bras jambe, réagir vite, pose du premier appui sur l'avant et proche - Adapter sa foulée à l'approche de l'impulsion, pousser vers le haut, fixer les segments libres. - Coordonner jambes et bras pour lancer (pieds gauche devant pour le droitier) - Tenir l'engin de manière efficiente, et passer le bras au-dessus de la tête tout en « cassant » le coude
Leçon 5 à Leçon 7	Ateliers Relais : Trouver la bonne main, savoir quand partir ? Longueur : quel pied d'appel ? Etalonner sa course, pénétrer à l'impulsion, ramener loin. Vortex : angle d'envol, sans élan, élan dynamique.	Relais : - Transmettre le témoin en mouvement - Je transmets le témoin : je maintiens ma vitesse à l'approche de la transmission, je dis hop, je donne de bas en haut. - Je reçois le témoin : je suis du bon côté de mon couloir, je pars « à fond », je regarde devant, j'attends le signal pour placer mon bras et réceptionner le témoin Longueur : - identifier son pied d'appel - je pousse sur les 4 premiers appuis de ma course d'élan - je maintiens ma vitesse à l'approche de la planche - je pousse longtemps à l'impulsion avec mon pied d'appel - je fixe mon genou, je vais vers le haut et l'avant - Je ramène mes deux pieds le plus loin possible, voire je vais mettre mes fesses à la place des pieds - Coordonner course impulsion sans ralentir et allonger sa foulée. Lancer de vortex : - au moment de lancer si je suis droitier j'ai mon pied gauche devant, je suis de profil - Coordonner élan et lancer pour faire profiter à l'engin le chemin de lancement et sa vitesse acquise. - Avoir un geste de lancer plus ample et plus accéléré pour tendre vers la trajectoire optimale (vers le haut et l'avant) suivant l'engin.
Leçon 8 et 9	Je m'entraîne sur l'évaluation en Situation de référence. Prise de performance.	
Leçon 10	Evaluation	

10 Savoir s'échauffer

10.1 Pourquoi s'échauffer

➤ **Eviter les blessures** mais surtout **être plus performant** dès le début de la séance :

↳ En préparant les muscles (augmentation de la souplesse avec la chaleur) et les articulations (les tendons sont plus élastiques avec l'augmentation de la chaleur) à l'effort plus ou moins intense qui va suivre.

↳ En augmentant le débit d'oxygène dans le sang (adaptation cardiaque et pulmonaire progressive).

↳ Se mettre psychologiquement dans sa séance (**se motiver** et **se concentrer** sur la suite).

10.2 Comment s'échauffer

Trois temps en étant toujours **progressif dans les intensités**



10.2.1 Temps 1 : Footing allure lente

Endurance Fondamentale (environ 60% à 70% de sa VMA) de 2 minutes à 10 minutes.

Selon le moment du cycle il est intéressant de faire courir les élèves avec un témoin pour travailler les passages.

10.2.2 Temps 2 : les étirements actifs

Ils s'effectuent **exclusivement debout, avant l'effort** pour préparer le muscle :

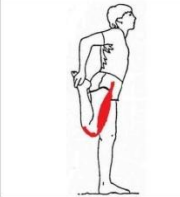


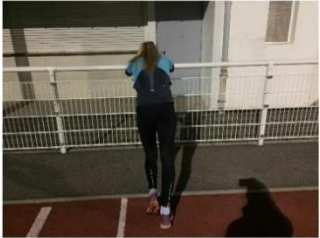
- en augmentant la température interne musculaire
- en accélérant la circulation sanguine
- en stimulant la fibre musculaire

Le principe comporte trois phases :

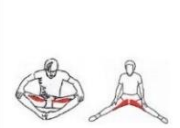
- 1) **Allonger le muscle** à étirer sans aller au maximum de l'étirement
- 2) **Contracter le muscle** en position statique pendant 8 à 10 secondes
- 3) Relâcher la contraction et **enchaîner avec une phase dynamique**

10.2.2.1 Exemples fiches étirements statico-dynamiques

LES QUADRICEPS 		Phase d'allongement - Tire la cheville en direction des fesses en restant droit
		Phase de contraction quadriceps - fais comme si tu voulais déplier la jambe étirée. - Tiens 8 secondes
		Phase dynamique - Montées de genoux pendant 10 secondes en alternant des deux côtés.

LES MOLLETS (TRICEPS) 		Phase d'allongement du triceps - En fente avant, le genou de la jambe arrière doit être en extension - Bascule le bassin vers l'avant
		Phase de contraction du triceps - Fléchis le genou avant, jusqu'à ce que le talon arrière se décolle du sol - Pousse sur l'avant pied en gardant le talon à quelques centimètres du sol. Tiens 8 secondes.
		Phase dynamique - Sauts rapides pieds joints, sur place, pendant 8 à 10 secondes en relevant la pointe de pied.

LES ISCHIO-JAMBIERS 		Phase d'allongement des ischio – jambiers - En fente avant, le genou de la jambe avant doit être en extension - Bascule le bassin vers l'avant (tire les fesses vers le haut)
		Phase de contraction des ischio- jambiers - Enfonce le talon dans le sol - Descends la poitrine ou le buste vers le sol. Tiens 8 secondes.
		Phase dynamique - Talon fesses pendant 10 secondes en alternant des deux côtés.

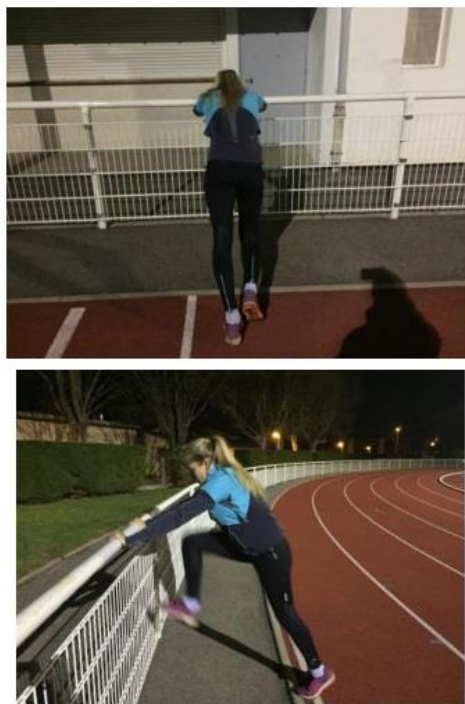
LES ADDUCTEURS 		Phase d'allongement des adducteurs - Jambes écartées de deux largeurs d'épaules. - Bascule le buste vers l'avant
		Phase de contraction des adducteurs - mets-toi en position assise - Pousse vers l'intérieur avec tes genoux et résiste avec les coudes. Tiens 8 secondes
		Phase dynamique - pas chassés, pendant 8 à 10 secondes.

10.2.2.2 Exemples fiches étirements dynamiques

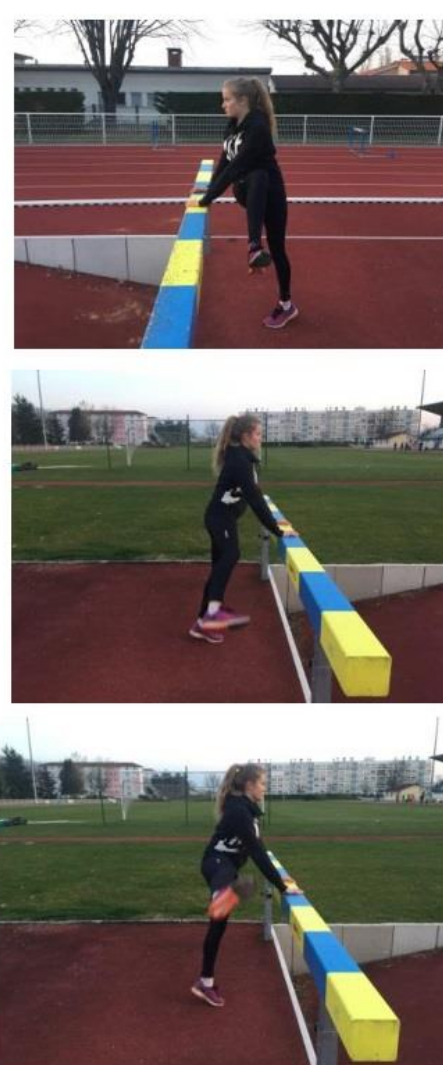
MOLLETS EN DYNAMIQUE



HANCHE - ADDUCTEURS



HANCHE - ISCHIOS



HANCHE – ISCHIOS - DDUCTEURS



10.2.3 Temps 3 : les éducatifs de courses ou « gamme »



- Comme procédé d'échauffement
- Comme procédé d'apprentissage du geste technique
- Comme procédé de renforcement musculaire

10.2.3.1 Utilisation des éducatifs comme procédé d'échauffement

Objectifs : ces éléments de l'échauffement spécifique permettent aux élèves de mobiliser les muscles utiles aux différents gestes techniques ou à la foulée. Ils permettent de trouver des sensations. C'est la progressivité qui sera mise en avant. On choisira des exercices connus et maîtrisés.

10.2.3.2 Utilisation des éducatifs comme apprentissage de la foulée ou du geste technique

Objectifs : Améliorer la gestuelle des élèves en rapport avec l'activité athlétique. Ces situations utilisent des habiletés que l'on a isolées et qui tentent de rassembler des sensations afin d'établir des circuits moteurs justes.

L'enseignant insistera fortement sur le **rôle de l'avant du pied** et le placement des différents segments corporels sur tous les exercices. Cet apprentissage doit se faire à vitesse lente dans un premier temps afin de privilégier le bon placement de l'élève.

10.2.3.3 Utilisation des éducatifs comme renforcement musculaire spécifique

Objectifs : Renforcer de manière spécifique des groupes musculaires précis et propres à l'activité réalisée. L'enseignant peut jouer sur les distances et le nombre des répétitions pour faire varier le travail.

10.2.3.4 Des éducatifs spécifiques à privilégier pour nos élèves



Sur chacun des exercices proposés l'enseignant devra insister pour que l'élève garde le buste droit, regard à l'horizontal, l'action des bras coordonnée à celle des jambes. Les bras permettent à la fois de s'équilibrer et d'entraîner le bas du corps dans le mouvement. Les abdominaux sont contractés, l'élève ne doit pas oublier de ventiler. Les déplacements sur les gestes techniques se font lentement (pas de précipitation...). Les pointes de pieds sont « armées » c'est-à-dire qu'en l'air l'avant du pied doit se relever en direction du genou, le contact avec le sol se fait par l'avant du pied.

Sur chacune des illustrations vous pouvez voir les muscles sollicités en priorité sur le dessin de droite.

LES MONTEES DE GENOUX

Genoux hauts, action des bras dans l'axe (c'est le coude qui va vers l'avant et vers l'arrière), regard devant, corps droit et action de l'avant du pied qui pousse au sol. **On dit que le pied doit être « armé »**



LES TALONS FESSES

Ils consistent à courir lentement vers l'avant en ramenant ses pieds le plus proche de ses fesses à chaque foulée. *Echauffement des ischios très intéressant pour éviter les blessures*



LES PAS CHASSES

Déplacement de profil où l'élève doit avoir la volonté d'aller haut en privilégiant la poussée de la jambe « avale ».



LA COURSE ARRIERE

On peut l'aborder sous deux angles différents : Multiplier les petits appuis en fréquence pour se déplacer très vite ou bien aller chercher loin derrière avec la jambe pour travailler davantage en amplitude (+ échauffement ischios).



LES JAMBES TENDUES

Appelées aussi « **foulées tractées** » à cause de l'action du pied qui vient griffer la piste à chaque pas pour faire avancer l'athlète qui doit conserver les jambes tendues. Elles peuvent être « grandes » (déplacement rapide et ample) ou « petites » (pour privilégier la poussée du pied de haut en bas + mobilité cheville).



LES ACCELERATIONS PROGRESSIVES

Il est bon de terminer les éducatifs par des accélérations progressives sur 30m à 50m afin de faire également monter le cardio avant de rentrer dans le cœur de la séance.

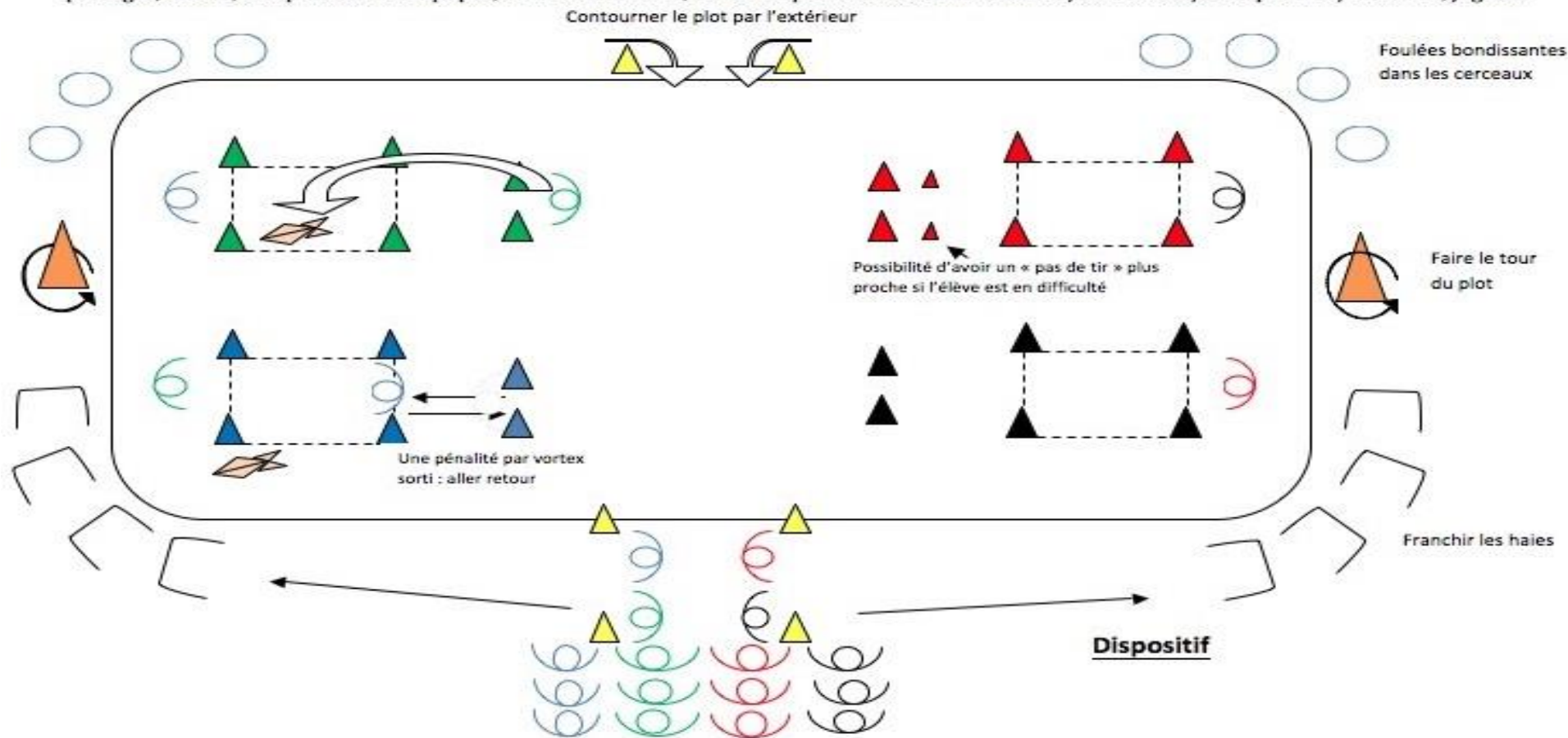


ET LA RECUPERATION D'APRES LEÇON ...

Le retour au calme se fait par un « footing cool » en Endurance fondamentale ou allure lente (60% à 70% de sa VMA environ) de 2 minutes à 5 minutes.
 Vous pouvez cette fois-ci mettre en place des étirements passifs d'environ 30 secondes concernant les muscles sollicités pendant la course. Utilisation uniquement de la phase d'allongement vue plus haut.
 Ces étirements peuvent se dérouler au sol.

11 Fiche leçon 1 : entrée dans l'activité

Le « Biathlon » athlétique: Objectifs: Se confronter aux autres mais aussi coopérer, découvrir la vitesse, le lancer, les impulsions, le règlement et le matériel par une entrée ludique et motivante. But pour l'élève: se déplacer vite et être adroit au niveau du tir. Règles de fonctionnement: Chaque élève parcourt un tour d'anneau de 100m en s'adaptant aux difficultés imposées puis doit viser une zone avec un vortex (3 tirs). Pour passer le témoin à son camarade dans la zone de départ il faut avoir réussi les 3 tirs ou à défaut effectuer une longueur de pénalité pour chaque zone ratée. Il doit se déplacer à une allure « vite » tout en sachant qu'il devra réaliser plusieurs passages entrecoupés de récupérations variées. Variable : grandeur de l'anneau, nombre de passages, finales, composition des équipes, course en binôme, obstacles plus ou moins nombreux et/ou hauts et/ou espacés et/ou variés, juges...



12 Fiche leçon 3 et 4

12.1 Jeu d'échauffement Ultimate-Vortex

- ↳ Créer des équipes et mettre en place des petites confrontations d'ultimate.
- ↳ Le disque est remplacé par un vortex et les passes se font donc en lançant le vortex
- ↳ Créer de petits espaces pour ne permettre de donner trop de vitesse au vortex et par conséquent créer des blessures.

12.2 Echauffement spécifique : parcours lattés 4 pieds (5 possibles)

- ↳ Passages techniques en plaçant 2 appuis entre chaque latte ou cône.
- ↳ Effectuer l'exercice lentement en contrôle puis à vitesse élevée. Bannir une vitesse trop élevée qui engendre un manque totale de technique.
- ↳ Passages un appui entre chaque latte.
- ↳ Lent puis vite.
- ↳ 3 à 4 répétitions par consigne.

➤ Critères de réalisation communs à tous les exercices :

- les bras (utilisation des bras avec les coudes qui vont de l'avant vers l'arrière, mouvement des épaules)
- être grand
- pas de pose talon au sol

12.2.1 Jeu d'échauffement spécifique : réagir vite et sauter (franchir)

- ↳ Jeu des lapins et des chasseurs.
- ↳ Les élèves sont par deux, au signal le chasseur doit rattraper le lapin. Tous les deux dans leur parcours doivent franchir des rivières (70cm à 1m20). Positions de départ variées.

12.3 Travailler le départ debout : réaction au signal et mise en action en situations variées

- **Objectifs:**
- gérer le déséquilibre avant
 - chercher la poussée au sol
 - conserver l'alignement du corps



- **But:**
- Travailler le déséquilibre avant et la mise en action avec ou sans signal.
- **Consignes:**
- rester réactif et dynamique, conserver l'alignement segmentaire pour enchaîner les actions efficacement.
 - pied gauche devant, bras droit devant ou inversement
 - pas de talons au sol en position prêt
 - tirer avec le genou
- **Déroulement:** Par petits groupes ou demi-classe, sur un espace plat d'une vingtaine de mètres, sous le commandement du professeur, les élèves doivent enchaîner les situations.
- **Conduites initiales des élèves :**
- Déjà en position prêt sur le premier commandement
 - Départ à l'amble
 - Faux départ
 - Aucun déséquilibre, ce qui ne permet pas la mise en action efficace
 - Talons au sol

➤ **Les différents exercices à mettre en place:**

1. Debout pieds joints, jambes tendues, décoller les talons: se laisser tomber vers l'avant et enchaîner les appuis au sol.
2. Debout, pieds joints, mains sur les genoux, genoux fléchis : se laisser tomber vers l'avant et enchaîner les appuis au sol.
3. Idem et poursuivre en foulées bondissantes.
4. Debout, pied arrière en l'air : se laisser tomber vers l'avant (niveau perfectionnement).
5. Pas chassés puis départ mise en action (gérer le changement de direction).
6. Pieds joints, rebonds avant-arrière de part et d'autre d'une ligne puis départ mise en action.
7. Fentes avant-arrière puis départ (rebonds alternés, pieds décalés, un devant la ligne, l'autre derrière).
8. Sauts pieds joints vers l'avant puis départ (flexion des genoux, pousser pour s'engager vers l'avant). Préconiser des sauts de faible amplitude.
9. Course arrière puis au signal départ vers l'avant (prise de risque au changement de direction pour s'engager vers l'avant et pouvoir accélérer).
10. Mains au sol, en appui sur les avant-pieds, partir en réaction au signal.
11. Tous types de départ ludique : rattraper quelqu'un, assis, de dos à son camarade, couché...
12. Réaction à un signal visuel : lancer un ballon et au contact du ballon au sol les élèves partent

12.4 Travailler la fréquence et l'amplitude de la foulée

- **Objectifs** : - Expérimenter différentes façons de courir en fréquence et en amplitude pour trouver sa foulée efficace.
 - savoir chronométrer un camarade.
- **But** : - Courir le plus vite possible sur une distance de vingt mètres en adoptant des foulées imposées par un espacement de plots.
 - remplir une fiche d'observation et chronométrer.
- **Déroulement** : - réaliser, dans chaque couloir, 3 à 5 courses de 20m après un élan de 10m:
- plots tous les 1m (environ 3 à 4 pieds)
 - plots tous les 1m30 à 1m40 (environ 4 à 5 pieds)
 - plots tous les 1m70 à 1m80 (environ 5 à 6 pieds)
- **Consignes** : - Le pied du coureur est placé juste après le premier plot.
 - Le parcours n'est pas validé si l'écart n'est pas respecté (un appui entre chaque plot).
- **Critère de réussite**: dans un premier temps tenir la routine. La faire évoluer en cherchant des solutions pour rompre l'échange.

Classe:				Groupe:			
Travail de la course en fréquence/amplitude							
But: Réaliser 3 à 5 passages dans chaque couloir et noter votre meilleur temps.							
meilleurs chronos:		fréquence		parcours moyen		amplitude	
R1:							
R2:							
R3:							
Parcours lattés:							
parcours fréquence		o	o	o	o	o	o
parcours moyen		o	o	o	o	o	o
parcours amplitude		o	o	o	o	o	o
ZE							
10m		Observateur et chronométrateur				30m	

12.5 Ateliers saut / haies / lancer

➤ **Objectifs** : En saut, découvrir l'enchaînement course / impulsion et quelques principes d'efficacités et apprendre à lancer à bras cassé dans une zone précise en lancer.

➤ **But** : Réussir à obtenir la meilleure médaille dans chaque atelier.

➤ **Organisation** : cf. schéma à suivre

↪ **2 parcours d'ateliers**

- 3 ateliers de lancer.
- 3 ateliers de saut.
- Club R : juge, Club B au sauts et club J en lancer.
- Une équipe passe dans un atelier et rotation des ateliers au temps.

➤ **Consignes** :

↪ **Parcours sauts**

- Saut 1 : Franchir les rivières. Quand je réussis un parcours je passe au niveau plus difficile.
- Saut 2 : Multi bonds. Quand je réussis un parcours je passe au niveau au-dessus.
- Saut 3 : parcours course et petites haies. 3 niveaux de difficultés.

↪ **Parcours Lancer**

- Lancer 1 : défi des zones.
- Lancer 2 : lancer à genou
- Lancer 3 : lancer élan

12.5.1 Exemple Fiche de résultats

Fiche de Résultats

Club :

A :

Equipe :

B :

C :

ATELIERS SAUTS

Je mets une croix dans le niveau réussi dans chaque atelier. Un niveau est validé si réussi 3 fois.

Athlètes	Atelier 1 : cerceaux			Atelier 2 : rivières			Atelier 3 : Haies		
	Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or	Bronze	Argent	Or
A									
B									
C									

ATELIERS LANCERS

Atelier 1 : défi des zones	Athlètes	Atelier 2 : Lancer (à genou) dans l'axe				Atelier 3 : Lancer sans/avec élan			
Contrat Or (30 pts) Contrat argent (25 pts) Contrat bronze (20 pts)		Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4
Lancers :	A								
Scores :	B								
Score Total :	C								
Contrat Réussi ?									
OUI NON									

12.5.2 Fiche des différents ateliers de lancer

Atelier 1 Viser des zones et stratégies d'équipes

Consignes : En 5' à 6' pour un maximum de 30 lancers, marquer un nombre de points exacts en fonction de son niveau. Les 3 élèves lancent pendant tout l'exercice à tour de rôle. Les points marqués sont validés lorsque deux lancers tombent consécutivement dans la même zone.

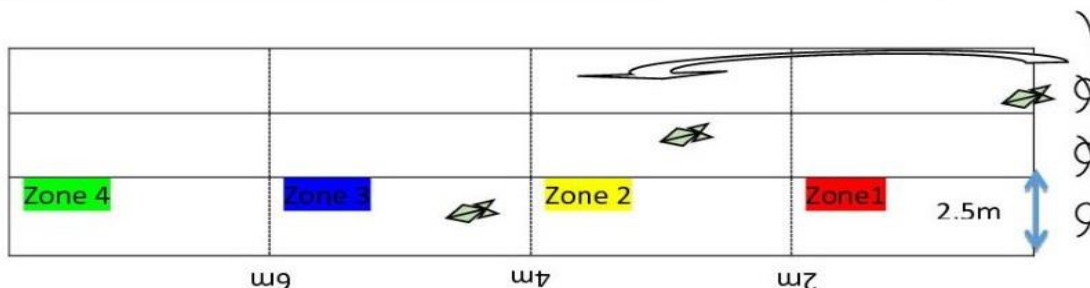
Critère de réussite :

Niveau bronze : contrat à 20 points

Niveau argent : contrat à 25 points

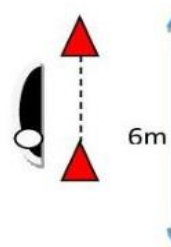
Niveau or : Contrat à 30 points

Variable : J'ai un score de départ de zéro. Et je dois arriver à au moins 10 pts (bronze), 15pts (Argent), 20pts (or) dans le temps donné. Une fois une cible visée, je ne peux plus l'utiliser.



Atelier 2 : Lancer dans l'axe (à genou)

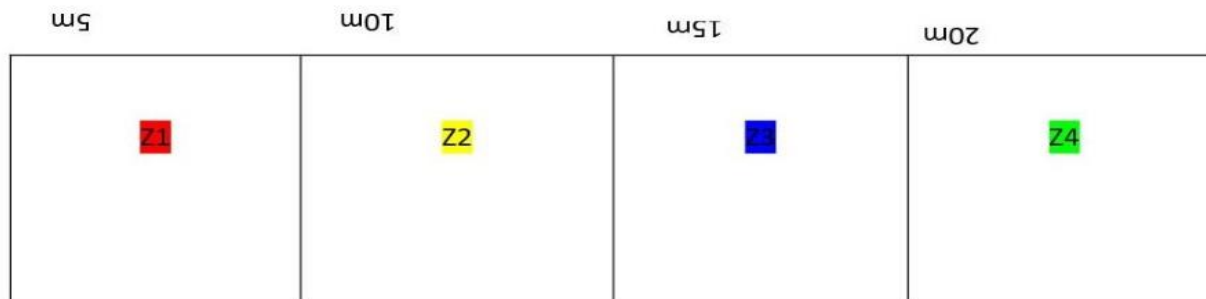
S'entraîner et essayer de lancer de plus en plus loin en restant dans l'axe. Validation d'une zone seulement après 3 réussites.



Atelier 3 : expérimentation lancer élan sans élan

Lancer pendant les 6' chacun son tour. Lancer sans élan et avec élan.

Critère de réussite : Lancer plus loin avec élan. Je lance plus loin avec ou sans élan ?



12.5.3 Exemple des différents ateliers de course de haies

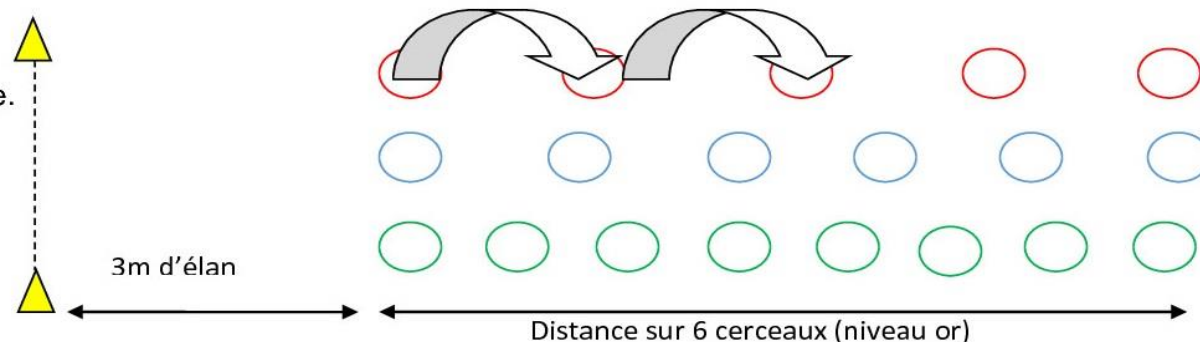
Atelier 1 :

Passer 3 fois en foulées bondissantes dans le Parcours niveau bronze (vert). Si je réussis facilement je passe au niveau argent puis bronze.

Parcours vert (bronze): 3 pieds

Parcours bleu (argent) : 4 pieds

Parcours rouge (or) : 5 pieds (ce peut être 4/5/6 Selon le profil de la classe)



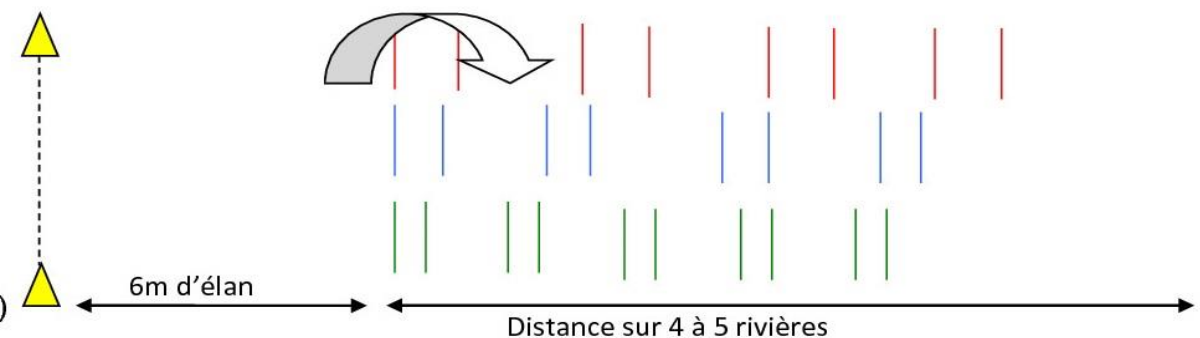
Atelier 2 :

Courir et enchaîner des sauts de rivières. Si je réussis un parcours je passe au suivant.

P. vert : rivières de 3 pieds et inter obstacles 6 à 8m

P. bleu : rivières de 4 pieds et inter obstacles 6 à 8m

P rouge : rivières 5 pieds et inter obstacles 6 à 8m (2 pieds pour les élèves en situation de handicap)



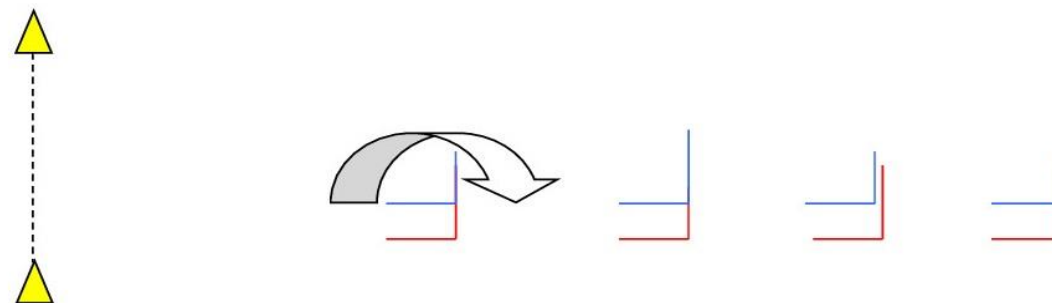
Atelier 3 :

Après un élan, sauter au dessus des obstacles. Passer au niveau suivant quand je réussis un parcours.

P vert : Mini haies, 6 à 8 m d'intervalle

P bleu : + haut, 6 à 8m d'intervalle

P rouge : Haies 0,65, 6 à 8m d'intervalle



12.6 Parcours athlétique relais

Objectif : Aborder des principes d'efficacité en relais

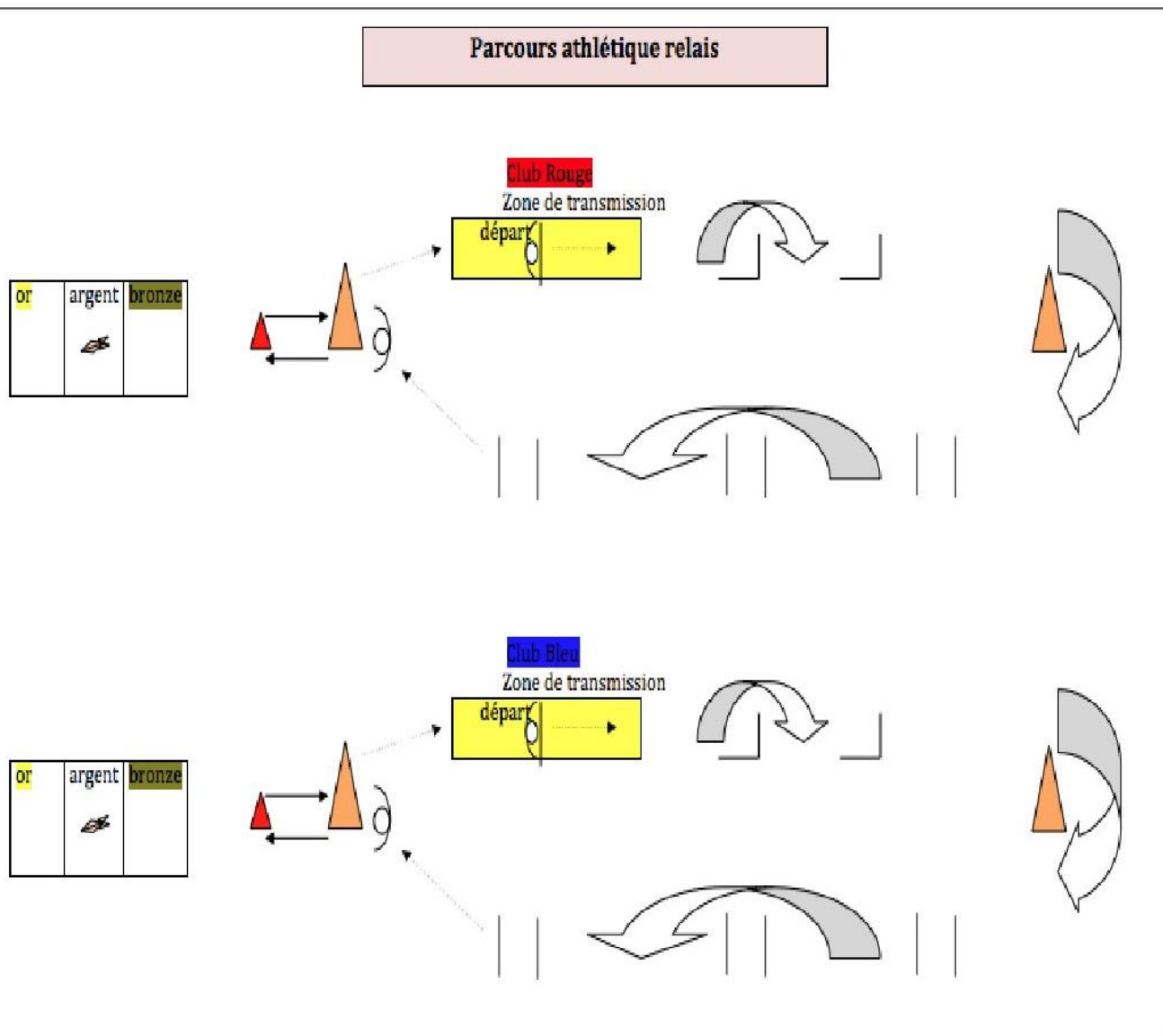
But : Gagner son relais en effectuant un parcours sans fautes

Organisation : cf schéma à suivre

3 parcours identiques sont proposés. Chaque club est sur un parcours. Confrontation de chaque équipe de niveau or puis argent puis bronze. Niveau d'attente au vortex différent selon que l'on soit en équipe or, argent ou bronze. Un témoin par club. Un groupe passe (un tour chacun) avec un groupe de juges au vortex (un juge à la chute, un juge zone élan et juge à la pénalité) et un groupe d'observateurs.

Consignes : Franchir les haies, puis les rivières, effectuer un lancer de vortex, atteindre à minima sa zone de niveau (zone or si je suis en équipe or). Si j'échoue, je fais un aller-retour jusqu'au plot en guise de pénalité. Puis transmettre le témoin à son partenaire. Intégration d'une zone de transmission (règlement).

Démarche : Le groupe d'observateurs doit regarder comment les élèves de leur club se transmettent le témoin. Quand tous les groupes seront passés on pourra alors demander comment les élèves s'y prennent et comment on peut faire pour perdre moins de temps dans la transmission dans les passages de relais.



13 Leçon 5 à 7

Mise en place de 3 ateliers sur les épreuves d'évaluations.

↳ **L'objectif pour l'élève sera** : « je m'entraîne, j'apprends, je progresse ».

↳ Proposition de situations clefs pour chaque activité.

13.1 Saut en longueur

13.1.1 Choisir son plot de départ et son pied d'appel

➤ **Objectifs** : Trouver sa marque de départ pour impulser toujours dans la zone d'appel pour respecter le règlement.

➤ **But** : Trouver son plot de départ pour impulser dans la zone avec mon bon pied.

➤ **Déroulement** :

- Par trinôme.
- 9 plots de couleurs sont disposés au sol à de 8m à 12m, espacés tous les 50cm.
- Sur l'atelier, des élèves juges/conseillés au niveau de la zone d'impulsion.

➤ **Consignes** :

- Chaque élève par essais erreurs prend son élan à partir des 8m puis affine sa marque de départ pour avoir une course régulière, rapide et tomber sur son bon pied dans la zone d'impulsion.
- Je valide ma marque de départ lorsque j'ai réussi au moins 3 fois au même plot.

➤ **Critère de réussite** :

- j'impulse dans la zone d'impulsion
- j'arrive toujours sur mon bon pied
- je ne ralentis à l'approche de la ZI

➤ **Critère de réalisation** :

- je crée de la vitesse en poussant fortement sur mes quatre premiers appuis
- je pars toujours du même pied et je le place exactement à hauteur du plot choisi.
- Je conserve ma vitesse sans piétiner ou allonger mes foulées à l'approche de la planche

13.1.2 Impulser longtemps et fixer son genou

➤ **Objectifs** : Faire pénétrer le saut vers le haut et l'avant en fixant le segment inférieur libre (le genou) pour sauter loin

➤ **But** : Après un élan cours, impulser dans la zone et sauter par-dessus l'obstacle pour aller loin.

➤ **Déroulement** :

- Un plot de départ est placé à 6m.
- Partir de ce plot et sauter par-dessus la haie (ou tout autre dispositif permettant de faire élever le saut de l'élève).
- La haie est placée entre 50cm et 1m de la valeur maximale des élèves.
- La haie est placée plus loin sur la deuxième partie de la situation.

➤ **Consignes :**

Etape 1 : Courir vite du plot à la zone d'impulsion. Chercher à aller loin en sautant par-dessus la haie. Atterrir sur le pied de la jambe libre. Effectuer au moins 10 sauts.

Etape 2 : reproduire cela à partir de sa marque.

➤ **Critère de réussite :**

- Je franchis l'obstacle sans le toucher
- Je fixe mon genou
- je ne ralentis pas à l'approche de la ZI

➤ **Critère de réalisation :**

- je pousse longtemps et fort à l'impulsion
- je tire mon genou vers l'avant.

➤ **Variable** : Complexification et simplification sur la hauteur de l'obstacle et sa distance par rapport à la ZI.

13.1.3 Ramener le plus loin possible

➤ **Objectifs** : Donner la volonté de ramener pour sauter loin

➤ **But** : Terminer son saut en ramenant les deux pieds dans le cerceau.

➤ **Déroulement :**

- Un plot de départ est placé à 6m.
- Partir de ce plot et sauter dans le cerceau de mon niveau.

➤ **Consignes :**

- **Etape 1** : A partir du plot de départ (6m), prendre son élan, sauter et ramener les deux pieds dans le cerceau. Si je réussis on recule le cerceau.

- **Etape 2** : un fil élastique (ou lattes souples ...) est placé dans le sable. A partir de ma marque, je dois finir mon saut les deux pieds ramenés derrière ce fil. On recule le fil quand je réussis. 3 tentatives par longueur de fil.

➤ **Critère de réussite :**

- J'atterris les deux pieds dans le cerceau.
- Je m'améliore dans ma zone de performance

➤ **Critère de réalisation :**

- je pousse longtemps et fort à l'impulsion
- je tire mon genou vers l'avant.
- Je ramène les deux pieds le plus loin possible avec l'aide de mes bras

➤ **Variable :**

- Complexification et simplification sur la place du cerceau et du fil (latte).
- Rajouter la haie de la situation précédente (pour réinvestir).
- Je peux atterrir sur les fesses pour chasser mes pieds.

13.2 Lancer de vortex

13.2.1 Lancer au-dessus et atteindre des cibles

- **Objectifs** : Trouver un angle d'envol efficace
- **But** : Faire passer son lancer de vortex au-dessus de la cage et le faire atterrir le plus loin possible.
- **Déroulement** :
 - Une cage de foot ou tout autre dispositif permettant de lancer le vortex au-dessus (2m20 minimum).
 - Aire de lancer signalée avec limite à ne pas dépasser.
 - 4 plots des couleurs de référence au sol dans l'aire d'élan de plus en plus éloignés de la cage (recule tous les mètres).
- **Consignes**:
 - Lancer mon vortex depuis le premier plot jaune, puis essayer les autres plots.
 - Les observateurs ont pour tâche : regarder la trajectoire du vortex, et regarder la performance.
 - Recherche de la trajectoire idéale pour la meilleure performance.
- **Critère de réussite** :
 - Mon vortex passe au-dessus de la cage
 - Je trouve l'angle d'envol qui permet à l'engin d'aller le plus loin possible.
- **Critère de réalisation** :
 - Je lance de profil, pied gauche devant si je suis droitier
 - Je tiens correctement mon vortex.
 - Mon vortex passe au-dessus de la tête.

13.2.2 Comparer avec élan et sans élan

- **Objectifs** : Comprendre que l'élan n'est bénéfique que s'il est maîtrisé
- **But** : Faire au moins aussi bien avec élan
- **Déroulement** :
 - Aire de lancer signalée en situation de référence.
 - Etape 2 : Une rivière à franchir composée de deux lattes.
- **Consignes** :

Etape 1 : Je lance mon vortex mon vortex 3 fois sans élan puis 3 fois avec élan. Quelles performances ?

Etape 2 : Je m'entraîne avec élan avec le dispositif ; franchir la rivière.
- **Critère de réussite** :
 - Mon élan n'est pas perturbateur, j'atteins au moins la même zone de perf que sans élan
- **Critère de réalisation** :
 - J'éloigne mon vortex
 - Le poids du corps est sur l'arrière jusqu'au moment de la pose de mon dernier appui
 - Lancer au bon moment : quand j'ai mes appuis au sol
 - Utilisation des jambes, transfert du poids du corps, grandissement sur le dernier appui pour la phase finale

13.3 Relais

13.3.1 « Démarrer rapidement » et quand partir ?

➤ **Objectifs :**

- Receveur = démarrer rapidement pour ne pas se faire dépasser par le donneur
- Donneur = dépasser le receveur

➤ **Déroulement :**

- 5 confrontations.
- 1 point par match gagné.
- 1 observateur (ou coach) qui regarde à quel plot le receveur a démarré.
- Le receveur se place pied avant au niveau du départ de la ZT.
- Des plots de différentes couleurs sont placés tous les 1m à partir de 3m.

➤ **But :**

- Le receveur doit se faire toucher l'épaule dans la ZT entre le début et les 15m.
- Pour gagner le duel, le receveur doit arriver 1^{er} à la fin de ZT après avoir été touché par le donneur.
- Si le receveur part trop tôt et ne se fait pas toucher : il perd le duel.
- Le donneur doit toucher le receveur et essayer de le dépasser. S'il gagne à la fin de ZT, il gagne le

duel.

Problème posé au receveur : se faire toucher, charge à lui de partir au bon moment en choisissant le bon plot de départ.

➤ **Consignes :**

- Le receveur doit choisir un plot pour partir.
- S'il se fait dépasser, il choisit un plot plus éloigné. S'il ne se fait pas rattraper et toucher l'épaule, il choisit un plot plus près.
- L'observateur a un rôle essentiel dans le feed-back.

➤ **Critère de réussite :**

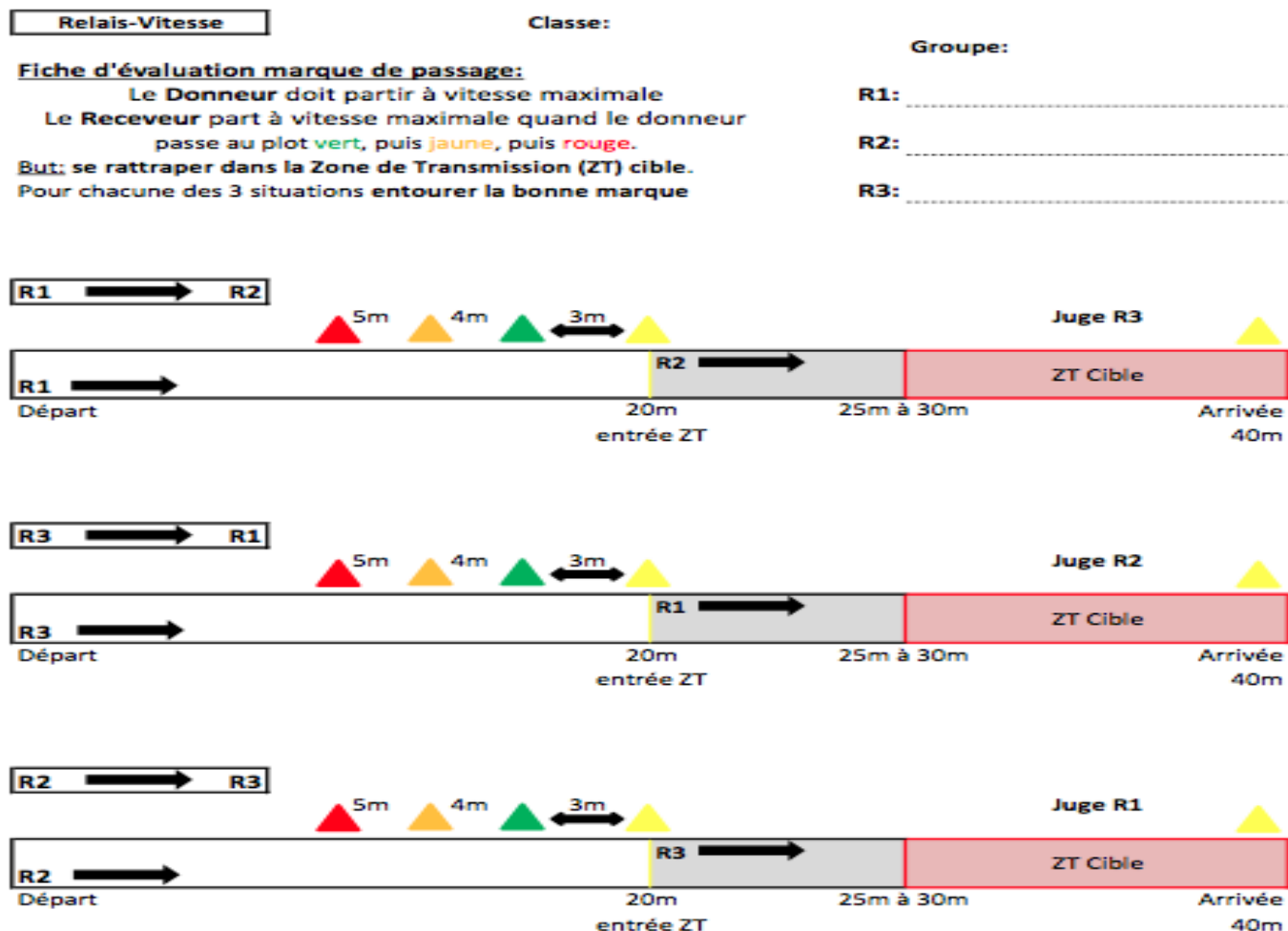
- Pour le donneur, doubler le receveur
- Pour le receveur, franchir la ligne sans se faire doubler.

➤ **Variable :**

- niveau 1, même situation sans se faire toucher l'épaule. Simplement chercher à doubler et ne pas se faire dépasser.
- Transmettre le témoin
- Varier les distances de courses en fonction des ressources des élèves.
- Diviser la ZT en 3 zones : 5/ 10m, 10/15m, 15/20m.
- Aller vers une transmission la plus lointaine possible vers 2 ou 3 à condition d'être à pleine vitesse à ce moment-là.
- Le coach jugera : le receveur était-il lancé ? s'est-il retourné ?

13.3.2 Trouver la bonne marque : trouver la marque idéale entre le relayé et le relayeur

- **Objectifs:** En trios, réaliser des courses à vitesse maximale pour déterminer des marques de passage.
 - **But:** Pour les deux coureurs, partir à fond et atteindre la ZT cible côte à côte sans jamais ralentir. Le receveur ne doit pas se faire doubler, le Donneur doit essayer de doubler le receveur
 - **Déroulement:**
 - A (R1) part à fond depuis la ligne de départ en se plaçant de préférence sur un côté du couloir.
 - B (R2) choisit l'autre côté du couloir et part "à fond" depuis le début de la ZT lorsque A passe au plot vert, puis au jaune, puis au rouge (3m, 4m, 5m). La bonne marque est trouvée lorsque A rattrape B dans la ZT cible et le touche sur l'épaule.
 - le juge, observateur, conseille les deux élèves sur les vitesses et valide la marque.
- Les élèves doivent passer par tous les rôles et stabiliser leurs repères.
- **Variables:**
 - Utiliser un témoin pour également travailler la transmission et valider la marque.
 - valider la marque avant d'être en SR.
 - valider les marques en SR
 - **Consignes:**
 - Je ne rattrape pas le relayeur: la marque est trop éloignée.
 - Je rattrape le relayeur avant la ZT cible: la marque est trop proche.
 - je touche le receveur sur l'épaule, la marque est bonne.
 - **Les deux coureurs doivent courir à vitesse maximale.**



13.3.3 Coopérer pour aller vite « HOP »

13.3.3.1 ETAPE 1 : HOP

➤ **Objectif** : Se transmettre le témoin avec encore plus d'efficacité et travailler le geste technique du passage
Découvrir une technique de transmission et établir des règles d'efficacité.

➤ **But** : Transmettre du premier au dernier (le plus vite possible).

➤ **Déroulement** :

- 4 à 6 élèves placés les uns derrière les autres dans un même couloir, en quiconce, le premier à gauche, le suivant à droite et ainsi de suite.

- Les élèves restent sur place en mettant leurs bras en action de course, donner un signal « hop », placer sa main, prendre le témoin puis passer à son tour en donneur.

➤ **Consignes** :

- Signal fort du donneur, transmission de bas en haut en visant la main du receveur, placer sa main orientée vers le bas, pouce dans la « couture du pantalon », prendre le témoin avec fermeté.

- Le témoin est toujours au milieu du couloir.

➤ **Critères de réalisation** : temps mis pour aller du dernier au premier.

Fautes : Signal trop faible, transmission de l'arrière vers l'avant, main du receveur ratée, main du receveur mal positionnée, témoin mal orienté ou insuffisamment engagé dans la main du receveur.

➤ **Variables** :

- le premier une fois le témoin récupéré rejoint le début de la colonne et les transmissions se poursuivent

- sur place en montées de genoux

- déplacement en vitesse lente

- plusieurs témoins partent de l'arrière

- instaurer le chronomètre, groupes en concurrence directe ou par rapport au temps : Transmettre le plus vite possible



13.3.3.2 ETAPE 2 : Coopérer pour aller vite, la variable

- **Objectif** : Se transmettre le témoin avec encore plus d'efficacité et travailler le geste technique du passage
Découvrir une technique de transmission et établir des règles d'efficacité.
- **But** : Transmettre du premier au dernier le plus vite possible.
- **Déroulement** :
 - Par 3 à 6 élèves en colonne, décalés, un à droite, un à gauche, le témoin passe de main droite à main gauche et ainsi de suite. 1m à 1m50 d'écart entre chaque coureur.
 - L'ensemble court à vitesse footing.
 - Une fois le témoin arrivé en bout de colonne il est déposé au sol, le dernier de la colonne le ramasse et recommence les transmissions.
- **Consignes** :
 - Déplacement du groupe à allure homogène et allure lente.
 - Signal audible, placer sa main fixée paume de main vers le bas, pouce écarté des autres doigts.
 - Mouvement de bas en haut pour donner. Prendre fermement le témoin. Ne pas se retourner pour prendre le témoin.
 - S'organiser au préalable pour connaître les passages de main gauche à droite ou inversement (possibilité d'utiliser deux couloirs).
 - **Pour le Donneur**, le témoin doit être tenu dans son premier tiers par le premier donneur. Annoncer le "hop" au receveur. Réaliser le mouvement de bas en haut pour venir placer le témoin dans la main du receveur.
 - **Pour le receveur** réagir vite au signal en cassant le bras vers l'arrière, paume de main ouverte tournée vers le sol et pouce à l'intérieur
- **Critères de réalisation** : Le témoin ne tombe pas.
- **Variables** :
 - le premier passe dernier en se laissant glisser en bout de colonne.
 - transmettre de plus en plus vite.
 - Mettre un brassard sur le bras de chaque élève pour qu'il s'alternent en fonction (variable de simplification).

13.3.3.3 Etape 3 : Réinvestir le Hop en situation de référence pour améliorer la transmission



13.4 Course de haies

13.4.1 Echauffement spécifique

Placer 5 à 6 haies les unes derrière les autres :

- Passer les haies en marchant toujours même jambe d'attaque
- Puis en sautillant
- Puis changer de jambe d'attaque à chaque haie.

13.4.2 Séance multi obstacles

- Il s'agira dans cette séance de travailler avec des parcours d'enchaînements d'actions variées.
- Parcours avec rivières au sol, rivières de deux petites haies (fixation du genou), haies en deux appuis (6 m d'élan puis intervalles 2m50, 3m, 3m50) : favorisant pour les élèves en difficultés, la répétition cycliques très rapprochée favorise la perception du meilleur côté et aide à choisir son pied d'appel.

➤ **But** : Amener les élèves à passer d'une foulée de course à une foulée de franchissement

13.4.3 Choisir le bon parcours

➤ **Objectifs** : Trouver le parcours qui correspond à chaque élève tout en conservant la même amplitude de foulée entre les haies

➤ **But** : Choisir le parcours le plus adapté à mes possibilités pour être le plus performant

➤ **Déroulement** :

- Installer 3 parcours (voire 4).
- Les haies sont à hauteur du genou. Les « grands élèves » sont plutôt orientés vers les parcours avec un intervalle plus important.

➤ **Consignes** :

- Passer sur les différents parcours plusieurs fois.
- Courir le plus vite possible sur le parcours.

➤ **Critère de réussite** :

- Au terme des différents passages, j'ai trouvé le parcours le plus adapté à mes possibilités qui me permet d'aller vite sans piétiner, sans ralentir devant les obstacles.
- J'ai le même nombre d'appuis entre chaque haie (4, 5 ou 6 max, 4 favorisé).

➤ **Critère de réalisation** :

- Je réalise le même nombre d'appuis entre les haies
- Je ne ralentis pas trop devant l'obstacle.
- Je ne piétine pas devant l'obstacle.

13.4.4 Franchir sans perdre de temps

➤ **Objectifs** : Eloigner l'appel devant la haie afin de passer d'un « saut d'obstacle » à un « franchissement » de l'obstacle.

➤ **But** : Impulser de loin.

➤ **Déroulement** :

Sur les parcours habituels, matérialiser avec plots ou lattes plastiques les zones d'appel devant chaque haie.

➤ **Consignes** :

Effectuer le parcours de mon niveau en prenant impulsion devant les repères au sol (2 à 6 pieds de la fin de la haie).

Quand je réussis facilement à un repère j'essaie avec le suivant pour tenter d'améliorer mon franchissement.

➤ **Critère de réussite** :

- je fais mon parcours sans piétiner, sans ralentir
- Je ne m'écrase pas derrière l'obstacle
- Je ne fais plus de saut mais j'impulse vers l'avant

➤ **Critère de réalisation** :

- Je pousse loin et fort avec ma jambe d'impulsion
- J'attaque la haie dans l'axe.
- Je vais chercher le sol le plus vite possible derrière la haie.

➤ **Variable** : Installer des repères aussi à la réception de la haie (répartition du franchissement 2/3 et 1/3).

13.5 Demi-fond

13.5.1 18''36'' par équipe

- **Objectifs:** - Expérimenter l'allure VMA sur 18'' avec plusieurs répétitions en relais à trois avec des partenaires de club (et en duel avec d'autres équipes). Juger, remplir une fiche d'observation.
- **But:** - Valider une course régulière à 100% de VMA.
- remplir une fiche d'observation, juger la prestation d'un club « concurrent ».
- **Déroulement:**
 - réaliser, dans chaque couloir, des allers retours sous forme de relais pendant 6'.
 - Soit 20 lignes droites à 3 coureurs.
 - L'équipe part avec 20 points et doit en conserver un maximum en régulant l'allure des coureurs.
 - Une équipe concurrente observe et juge.
- **Consignes:** - A chaque coup de sifflet le coureur doit se trouver dans la zone de validation pour donner le relais à son partenaire (retard ou arrêt du coureur = -1 point).
- **Variables:** En confrontation avec un autre club. Nombre de répétitions et de séries.



13.5.2 2x (3 à 4 x 1'12) : 48'' R : 4' à 5'

- **Objectif** : Travailler en groupe de VMA sur sa gestion de son allure
- **But** : Travailler sur la vitesse spécifique de l'évaluation terminale
- **Déroulement** :
 - Piste de 200m, Les élèves ont une chasuble qui correspond à une couleur de plot installé sur la piste en fonction de leur VMA.
- **Consignes** :
 - Réaliser plusieurs course d'1'12 en respectant le contrat d'allure en allant jusqu'à son plot référence.
- **Critère de réussite** :
 - J'arrive à chaque répétition à mon plot
- **Critère de réalisation** :
 - Utiliser son ressenti et les repères externes pour adapter son allure

13.5.3 Travailler sur la gestion des allures : 1'12 + 2 x 3'

- **Objectif** : Maîtriser 100% de sa VMA sur une courte durée puis courir à moins forte intensité sur un temps plus long.
- **But** : enchaîner une course courte à un pourcentage élevé et deux courses plus longues de plus faible intensité
- **Déroulement** :
 - Piste de 200m, plots espacés tous les 25m.
- **Consignes** :
 - Maîtriser sa vitesse à 100% de sa VMA ou VMA+1km/h sur une course de 1'12
 - Puis Courir à vitesse moyenne, en fonction de sa VMA, pendant 2 courses de 3' avec 2' de récupération.
- **Critère de réussite** :
 - faire la première course à VMA ou +
 - Gérer sa course à VMA – 1 en étant régulier.
- **Critère de réalisation** :
 - utiliser son ressenti (aisance respiratoire, foulée, sensation de fatigue) associer à des repères externes pour adapter son allure

14 PROPOSITION N°1 DE SITUATION COMPLEXE EN CYCLE 4

Attendus de Fin de Cycle :

- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques.
- S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.
- Planifier et réaliser une épreuve combinée.
- S'échauffer avant un effort
- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats).

Epreuves combinées	Enchaînement d'une course, un lancer ou un saut et une course.
Durée	30'
Epreuves	2' + 6' / Lancer de javelot/ triple saut
Ordre des épreuves	1 : 2' 2 : Saut ou lancer 3 : 6'
Mode de regroupement	Confrontation de 3 clubs constitués chacun de 3 équipes , une de niveau Bronze , une Argent , une or . Une équipe est composée de 3 élèves de même niveau.
Rôles	Athlète, observateur, juge, coach.
Nombre d'essai par épreuve	3 essais maximum en saut et en lancer
Prise de performance	Barème 6 zones de performances.
Planification du projet	Projet sur son total de zones atteintes dans l'épreuve combinée. Chaque élève choisit entre saut en longueur et javelot. On demandera au groupe club d'équilibrer la répartition entre les deux épreuves. Obligation de passer dans les deux familles dans un groupe de 3. L'observateur est dans l'équipe de 3.
Organisation	Les élèves sont par groupes de 3 avec leur club. En fonction des choix des élèves, on scindera la classe en deux groupes (le groupe javelot et le groupe longueur). 10' d'échauffement général et spécifique pour tous. 5' de mise en place. Le premier groupe passe : épreuve 1 de 2', 5' de récup / Préparation, Epreuve 2 (J ou TS) sur 12', 5' de récup / préparation, puis épreuve 3 du 6'. Total de l'épreuve 30' L'autre groupe classe est observateur, juge et coach. 5' de mise en place. L'autre groupe classe passe à son tour sur les épreuves.

15 PROPOSITION N°2 DE SITUATION COMPLEXE EN CYCLE 4

Epreuves combinées	Enchaînement d'une course, un saut et un lancer.
Durée	30'
Epreuves	50m haies / Javelot / Triple saut
Ordre des épreuves	1 : 50 haies 2 : javelot 3 : Triple
Mode de regroupement	Confrontation de 3 clubs constitués chacun de 3 équipes , une de niveau Bronze , une Argent , une Or . Une équipe est composée de 3 élèves de même niveau.
Rôles	Athlète, observateur, juge, coach.
Nombre d'essai par épreuve	7 essais maximum en tout pour l'épreuve combinée.
Prise de performance	Barème 4 zones de performance .
Planification du projet	Projet sur son total de zones atteintes dans l'épreuve combinée. Planification du nombre d'essais en fonction de leurs résultats en temps réel.
Organisation	Scinder la classe en deux. 10' échauffement général et spécifique. 5' de mise en place. 10' par épreuve. 5' de battement entre chaque épreuve. Puis changement de groupe.

16 PROPOSITION DE SITUATIONS CLEFS, EN CYCLE 4

Mise en place de 3 ateliers sur les épreuves d'évaluations. L'objectif pour l'élève sera : « je m'entraîne, j'apprends, je progresse ». Proposition de situations clefs pour chaque activité.

16.1 Triple saut

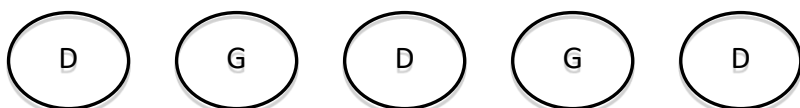
16.1.1 Parcours de coordination

Peut servir en fin d'échauffement spécifique.

- **Objectifs** : Apprendre les spécificités du triple saut avec des petits parcours de coordinations.
- **But** : Intégrer l'enchaînement d'un cloche-pied et d'une foulée bondissante.
- **Déroulement** : Des parcours de cerceaux et de rivières sont placés au sol.
- **Consignes** : Réaliser les parcours proposés et les répéter.

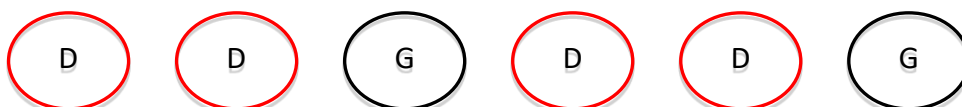
➤ **Parcours 1 : foulées bondissantes**

Proposer plusieurs parcours allant de 3 pieds à 5 pieds.



➤ **Parcours 2 : cloche + foulées**

Proposer plusieurs parcours allant de 2 pieds à 4/5 pieds. L'objet n'est pas d'aller loin et fort mais vraiment d'intégrer l'enchaînement d'actions différentes.



➤ **Parcours 3 : Enchaîner des cloches des foulées en fonction de la signalétique au sol**

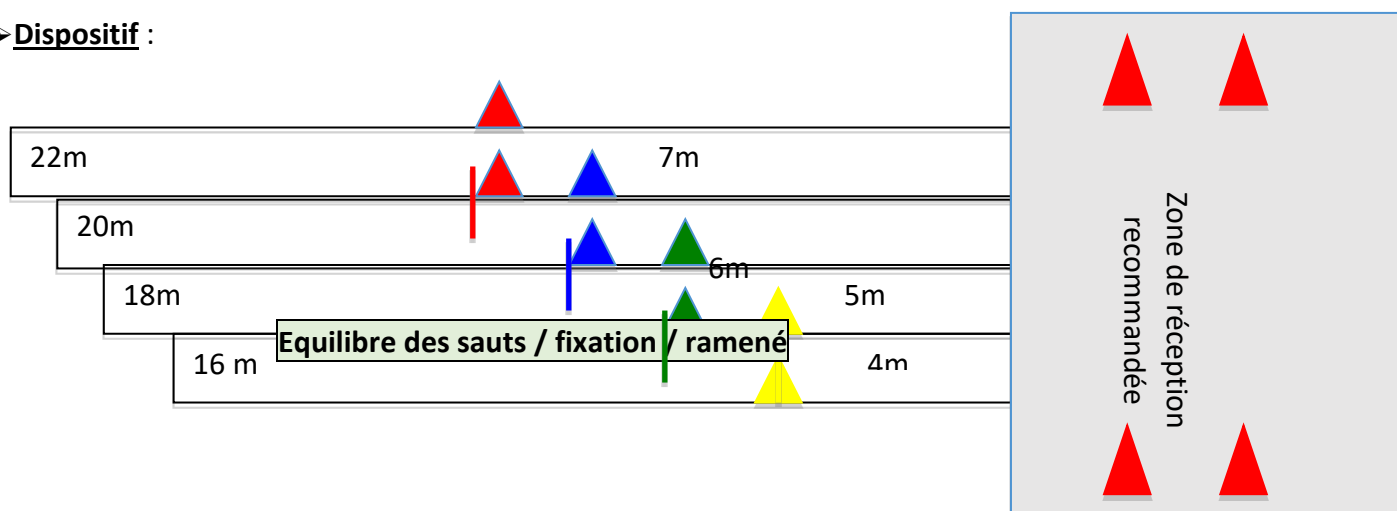
Varier les actions en fonction de la signalétique et jouer sur la diversité des parcours au gré des possibilités. La croix est une rivière à sauter en foulée bondissante.



16.1.2 Choisir sa planche

- **Objectifs** : Trouver la planche au regard de ses possibilités
- **But** : Trouver sa planche par rapport à mes capacités et aux contraintes de sécurités.
- **Déroulement** : 4 couloirs avec 4 planches de niveaux différents allant de 4m à 7m. Départ des courses d'élan de 16 à 20m.
- **Consignes** : Chaque élève par essais erreurs prend son élan à partir du plot de départ et test les planche pour trouve la plus appropriée pour réaliser les 3 bons et tomber dans la zone recommandée de réception.
- **Critère de réussite** :
 - j'arrive à faire mes trois bonds
 - j'arrive toujours sur mon bon pied
 - Je tombe dans la zone recommandée

➤ **Dispositif** :



Nous pourrions réutiliser les situations de cycle 3 proposées en saut en longueur pour travailler la fin du saut.

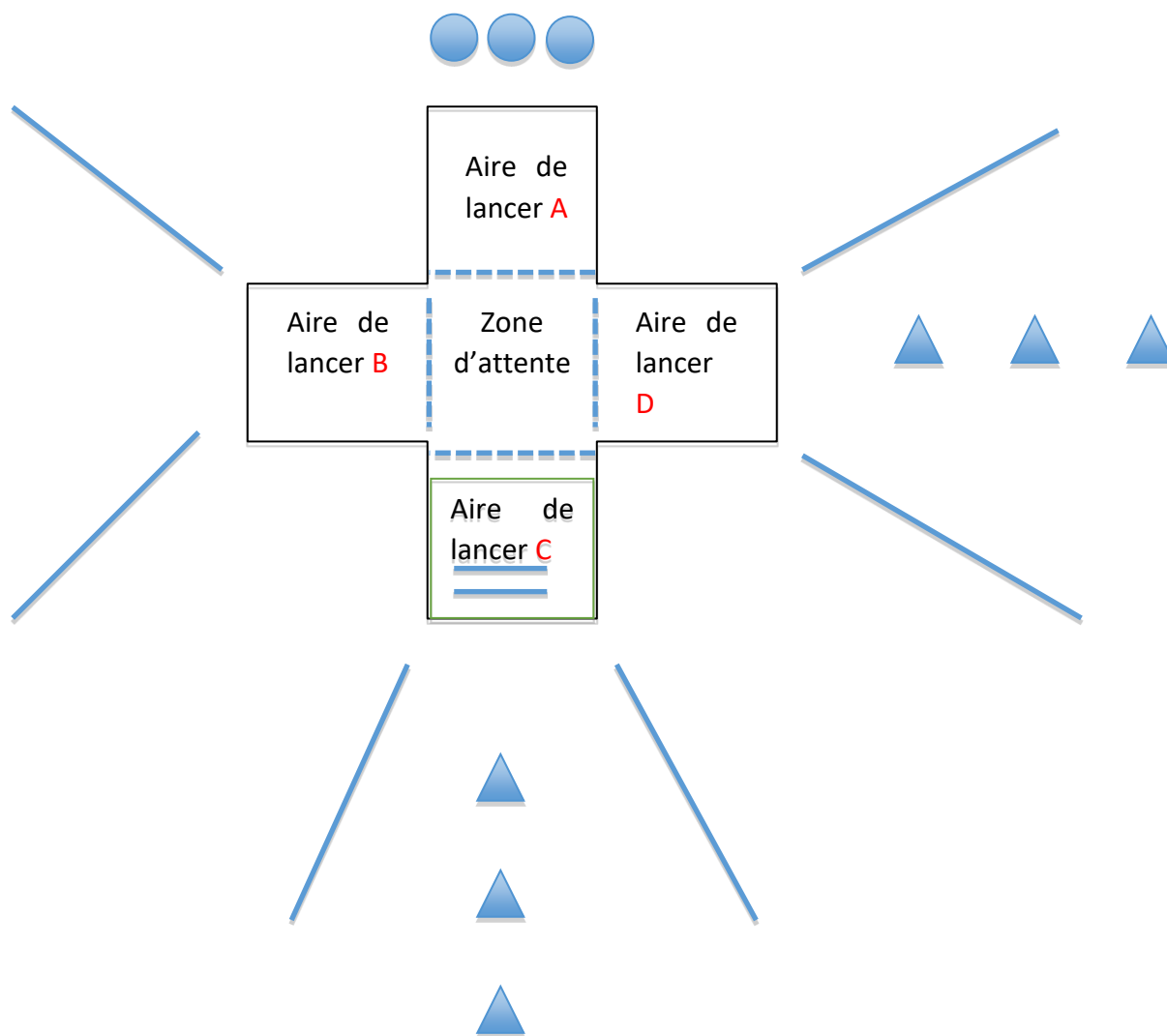
- **Objectifs** : Aller plus loin avec une meilleure répartition de sauts
- **But** : Trouver un équilibre dans l'enchaînement des sauts pour performer
- **Déroulement** : En situation de référence, des observateurs avec des lattes souples.
- **Consignes** :
 - En SR, un observateur place une latte à la réception du cloche.
 - Sur l'essai suivant le sauteur doit diminuer son cloche pour se réceptionner avant cette latte.
 - L'élève doit constater avec ces repères internes et externes de l'observateur qu'il s'écrase moins et qu'il est plus en capacité de repartir sur sa foulée bondissante.
- **Critère de réussite** :
 - Je m'écrase moins
 - J'améliore ma performance
 - Mes 3 sauts sont plus équilibrés

Critère de réalisation : Je retiens mon premier saut, je vais moins haut et moins loin

16.1.3 Lancer de javelot

Ici, nous proposerons un dispositif avec 4 situations qui peuvent être proposées sur une même séance ou qui peuvent être travaillées indépendamment sur des ateliers avec d'autres activités. On peut réduire le dispositif avec deux ateliers (L) ou trois ateliers (T).

➤ Dispositif :



Atelier A : lancer de face, viser les cerceaux (sentir le lancer qui part de l'épaule).

Atelier B : lancer sans élan de profil

Atelier C : Lancer avec 2 appuis en franchissant la rivière

Atelier D : lancer avec 4 appuis

17 Annexes

17.1 Annexes FICHES TESTS PHYSIQUES

17.1.1 Annexe 1.1 : Fiches tests physiques épreuves combinées - Cycle 3

CLASSE:

CLASSE:						Scores des Tests								Les Clubs					
Elèves	Sprint 30m	Saut horizontal		Lancer de Vortex		Pentabond		VMA	30m	Saut	Lancer	Penta	VMA	Bilan	Equipes	Rouge	Bleu	Jaune	
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14															30m	7"4 et +	6"9 à 7"3	6"4 à 6"8	6"3 et -
15															Saut	Moins de 1m10	1m10	1m30	1m50 et +
16															Lancer	Moins de 8	8	12	18 et +
17															Penta	Moins de 6	6	7	8 et +
18															VMA	Moins de 9	9	11	12 et +
19															Zone 1 Zone 2 Zone 3 Zone 4				
20															Filles				
21															Garçons				
22															Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4	
23															30m	7" et +	6"6 à 6"9	6"1 à 6"5	6" et -
24															Saut	Moins de 1m20	1m20	1m40	1m70 et +
25															Lancer	Moins de 10	10	15	20 et +
26															Penta	Moins de 6,5	6,5	7,5	8,5 et +
27															VMA	Moins de 10	10	12	13 et +
28																			
29																			
30																			

17.1.2 Annexe 1.2 : Fiches tests physiques épreuves combinées - Cycle 4

CLASSE:

CLASSE:						Scores des Tests								Les Clubs					
Elèves	Sprint 30m	Saut horizontal		Lancer de Vortex		Pentabond		VMA	30m	Saut	Lancer	Penta	VMA	Bilan	Equipes	Rouge	Bleu	Jaune	
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14															Saut	Moins de 1m30	1m30	1m40	1m50 et +
15															Lancer	Moins de 10	10	15	20 et +
16															Penta	Moins de 8	8	8,5	9 et +
17															30m	7"1 et +	6"6 à 7"	6"1 à 6"5	6" et -
18															VMA	Moins de 9	9	11	12 et +
19															Zone 1				
20															Zone 2				
21															Zone 3				
22															Zone 4				
23															Filles				
24															Garçons				
25															Zone 1				
26															Zone 2				
27															Zone 3				
28															Zone 4				
29															Saut	Moins de 1m40	1m40	1m60	1m80 et +
30															Lancer	Moins de 12	12	17	22 et +
															Penta	Moins de 8,5	8,5	9	9,5 et +
															30m	6"9 et +	6"4 à 6"8	5"9 à 6"3	5"8 et -
															VMA	Moins de 10	10	12	13 et +

17.1.3 Annexe 1.3 : Fiches tests physiques intermittent pour VMA

Nom:

Prénom:

Classe:

Test intermittent: plots tous les 25m. Courir 8x45" avec 15" de récupération après chaque course. Franchir un maximum de plots à chaque course et rejoindre le plot le plus proche pendant la récupération. Seuls les plots franchis en course sont comptabilisés.

 $VMA = \text{TOTAL} / 4$

course 1	course 2	course 3	course 4	course 5	course 6	course 7	course 8	TOTAL

17.1.4 Annexe 1.4 : Fiches tests physiques continu pour VMA

Nom:

Prénom:

Classe:

Test continu: plots tous les 50m, vitesse augmentée de 0,5Km/h toutes les minutes. Courir le plus longtemps possible en passant au plot à chaque coup de sifflet. L'arrêt de la course s'effectue après deux retards consécutifs. **VMA= dernière ligne complètement terminée.**

Durée de course							VMA
23"	45"	1'07					8
1'28	1'50						8,5
2'10	2'30	2'50					9
3'10	3'29	3'47					9,5
4'06	4'24	4'42	5'				10
5'17	5'34	5'52					10,5
6'08	6'25	6'41	6'57				11
7'13	7'29	7'44	8'00				11,5
8'15	8'30	8'45	9'00				12
9'14	9'29	9'43	9'58				12,5
10'12	10'26	10'39	10'53				13
11'07	11'20	11'33	11'47	12'			13,5
12'13	12'26	12'39	12'52				14
13'05	13'17	13'29	13'42	13'54			14,5
14'07	14'19	14'31	14'43	14'55			15
15'06	15'18	15'30	15'42	15'53			15,5
16'04	16'15	16'27	16'38	16'50	17'01		16
17'12	17'23	17'34	17'45	17'56			16,5
18'06	18'17	18'27	18'38	18'49	19'		17

17.2 Annexes FICHES EVALUATIONS

17.2.1 Evaluations épreuves combinées – Cycle 3

CA1 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.							
Attendus de fin de cycle n°3 (AFC) : -Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. -Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée. -Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques. -Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.							
Compétence attendue : Enchaîner les efforts et mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure épreuve combinant un saut, un lancer, une course de relais. Utiliser des principes simples d'efficacité, communs aux EC. Respecter les règles des activités et passer par les rôles d'observateurs, chronométreur et juge.							
Par l'EPS	En EPS	Répartition des points		Repères de progressivité			
Socle	Compétences travaillées			Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Maîtrise très satisfaisante
D1.4 Concevoir et réaliser un projet de performance optimale. Combiner une course, un saut, un lancer.	Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance	P e n r c e f e o r / m 8 a	Cumul des performances	Zone 1 : 3pts ou moins	Zone 2 : de 4 à 6 pts	Zone 3 : de 7 à 9	Zone 4 : 10 à 12
			/6	1,5	2 à 3	3,5 à 4,5	5 à 6
			Classement du club		3ème	2ème	1er
			/2		0,5	1	2
D1 Enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus loin, plus longtemps + D2 Travailler en équipe, gérer un projet	Maîtriser des principes simples d'efficacité	E f f i c a c i t é i n d i v i d u e l l e / 8	Saut	Part d'un plot au hasard. Vitesse faible à l'approche de la ZI. Tombe dans le sable, Fait un pas plutôt qu'un saut.	Plot de départ identifié. Peu de vitesse à l'approche de ZI, décélération. Peu d'envol. Atterrissages sur un pied, pieds ou décales.	Marques identifiées. Elan uniforme, où ralentissement avec allongement des derniers appuis. Envol maîtrisé. Pas d'action de ramener (se laisse tomber où il est).	Mise en action de TB qualité. Vitesse à l'approche de la zone d'impulsion. Bonne prise d'avance et envol qui pénètre vers le haut et l'avant. Arrive deux pieds dans le sable, action pour ramener loin. 2
			Lancer	Problème de coordination important. Engin lâché au mauvais moment.	Elan peu efficace, l'engin précède les appuis. Angle d'envol faible, trajectoire du vortex vers le bas.	Elan en double appui qui sert à l'engin. Angle d'envol efficace, trajet du bras avec peu de vitesse.	Prise d'avance des appuis, vitesse transmise à l'engin. Angle d'envol pertinent, vitesse dans le bras lanceur. 2
			Relais	Relais discontinu. Les marques ne sont pas respectées et/ou inadéquates. Transmission avec des relayeurs qui se doublent ou se tamponnent ou sont hors zone Mauvais placement dans le couloir receveur/donneur	Relais en Mouvement Les vitesses ne sont pas ajustées et on assiste à une importante décélération du receveur. Bon placement dans le couloir. La transmission du témoin est longue et parfois hasardeuse, entraînant des déséquilibres et des	Relais Coordonné. Les marques sont respectées et adaptées. Le témoin se transmet avec légère perte de vitesse, mais se fait à vitesse élevée. Bon positionnement dans le couloir mais la transmission manque de précision.	Relais Fluide. Transmission précise à vitesse élevée. Mise en action très efficace, aucune perturbation lors de la transmission. Maintien de la vitesse. Positionnement idéal dans le couloir.
			EC (écart au projet)	N1 : 4 points d'écart 0,5	N2 : 3 points d'écart 1	N3 : 2 points d'écart 1,5	N4 : 1 point d'écart ou exact 2
D3 Respecter des règles communes. Exploiter ses facultés, s'engager. D4 Appliquer des règles de sécurité.	Passer par différents rôles sociaux et les assumer. Respecter les règles de sécurité. S'engager dans la pratique.	R o c l i / e a 4 s u x	Observateur / Juge / Investissement	Rôles non assurés. Règles non respectées. Investissement insuffisant.	Juge peu fiable. Recueil des données aléatoire. Règles respectées. Investissement fragile.	Rôles assurés. Applique les règles, mesure enregistre les performances. Investissement satisfaisant.	Rôles assurés. Juge fiable. Elève engagé, serviable, solidaire, respectueux. Très bon investissement.
				0 à 1 pt	2	3	4

17.2.2 Fiche barème épreuves combinées – Cycle 3

RESULTATS CLUBS	Epreuves combinées C3		Réaliser la meilleure performance D1					Efficacité individuelle D1 D2					Efficacité des rôles et attitudes D3-D4-D5				BAREMES
	Enchaîner les efforts et mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance sur une épreuve combinant un saut, un lancer, une course en relais. Utiliser des principes simples d'efficacité, communs aux EC. Respecter les règles des activités et passer par les rôles d'observateur, chronométrateur et juge.		Zone atteinte en saut en longueur	Zone atteinte en lancer de Vortex	Zone Indice de transmission en relais	CUMUL DES PERFORMANCES	CLASSEMENT DES CLUBS	Saut: Les marques sont identifiées et adaptées. L'élan est rapide et l'impulsion efficace. Arrive deux pieds dans le sable.	Lancer: Tenue du Vortex adaptée. Trajectoire axiale et parabolique. Le double appui d'élan a un effet positif.	Relais: Placement dans le couloir adapté. Le relais se fait dans la zone, transmission à vitesse élevée.	Gestion du combiné: L'élève propose un projet de performance sur les zones qu'il va viser: entre 3 et 12 points en fonction des zones visées	TOTAL EFFICACITE	Rôles de juge ou d'observateur non assurés. Les règles ne sont pas respectées. Investissement insuffisant.	Juge peu fiable. Recueille des données aléatoires. Les règles sont respectées. Investissement fragile.	Rôles assumés. Applique les règles, mesure, enregistre les performances. Investissement satisfaisant.	Rôles assurés. Juge fiable. Elève engagé, serviable, solidaire, respectueux. Très bon investissement.	
	Equipes		1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4			1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	8 pts	1	2	3	4	
A																	Saut en Longueur
																	Zone 1 jusqu'à 1,9m
																	Zone 2 2 à 2,4m
																	Zone 3 2,5 à 2,9m
																	Zone 4 3m et plus
B																	Lancer de Vortex
																	Zone 1 jusqu'à 9,9m
																	Zone 2 10 à 15m
																	Zone 3 16 à 22m
																	Zone 4 23m et plus
C																	Gestion EC (écart au projet)
																	Zone 1 4 pts
																	Zone 2 3 pts
																	Zone 3 2 pts
																	Zone 4 1 pt ou exact

17.2.3 Fiche Relais 6^{ème} – Epreuves combinées

Noms		Référence 30m	relais	cumul des temps de référence	test 60m	écart cumul/test	Performance du relais				Efficacité de la transmission			
							Zone 1 Insuffisante Plus de 0"3...	Zone 2 Fragile Plus 0"1 à 0"2	Zone 3 Satisfaisante Moins 0" à 0"2	Zone 4 Très satisfaisante Moins de 0"3	Insuffisante	Fragile	Satisfaisante	Très satisfaisante
A	OR	A	A→B											
		B	C→A											
		C	B→C											
	ARGENT	A	A→B											
		B	C→A											
		C	B→C											
	BRONZE	A	A→B											
		B	C→A											
		C	B→C											
B	OR	A	A→B											
		B	C→A											
		C	B→C											
	ARGENT	A	A→B											
		B	C→A											
		C	B→C											
	BRONZE	A	A→B											
		B	C→A											
		C	B→C											
C	OR	A	A→B											
		B	C→A											
		C	B→C											
	ARGENT	A	A→B											
		B	C→A											
		C	B→C											
	BRONZE	A	A→B											
		B	C→A											
		C	B→C											

17.2.4 Fiche n°2 barème épreuves combinées – Cycle 3

RESULTATS CLUBS	Epreuves combinées C3	Réaliser la meilleure performance D1					Efficacité individuelle D1 D2					Efficacité des rôles et attitudes D3-D4-D5				BAREMES	
	Enchaîner les efforts et mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance sur une épreuve combinant une course de haies sur 30m, un lancer de vortex, un saut en longueur. Utiliser des principes simples d'efficacité, communs aux EC. Respecter les règles des activités et passer par les différents rôles.	Zone de performance au 30m haies	Zone atteinte en lancer de Vortex	Zone atteinte en saut en longueur	CUMUL DES PERFORMANCES	CLASSEMENT DU CLUB	Haies: Choix de l'intervall inter-haies adapté aux ressources. Même amplitude inter-obstacle.	Lancer: Tenue du Vortex adaptée. Trajectoire axiale et parabolique. Le double appui d'élan a un effet positif.	Saut: Les marques sont identifiées et adaptées. L'élan est rapide et l'impulsion efficace. Arrive deux pieds dans le sable.	Gestion du combiné: L'élève propose un projet de performance sur les zones visées: entre 3 et 12 points en fonction des zones visées	TOTAL EFFICACITE	Rôles de juge ou d'observateur non assurés. Les règles ne sont pas respectées. Investissement insuffisant.	Juge peu fiable. Recueil des données aléatoire. Les règles sont respectées. Investissement fragile.	Rôles assumés. Applique les règles, mesure, enregistre les performances. Investissement satisfaisant.	Rôles assurés. Juge fiable. Elève engagé, serviable, solidaire, respectueux. Très bon investissement.		
	Equipes	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	6 pts	2 pts	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	8 pts	1	2	3	4		
A																30m Haies	
																Niveau 1 8"5 et plus	
																Niveau 2 8" à 8"4	
																Niveau 3 7"5 à 7"9	
																Niveau 4 7"4 et -	
B																Lancer de Vortex	
																Zone 1 jusqu'à 9,9m	
																Zone 2 10 à 15m	
																Zone 3 16 à 22m	
																Zone 4 23m et plus	
C																Saut en Longueur	
																Zone 1 jusqu'à 1,9m	
																Zone 2 2 à 2,4m	
																Zone 3 2,5 à 2,9m	
																Zone 4 3m et plus	

17.2.6 Fiche n°3 barème épreuves combinées – Cycle 3

R E S U L T A B L E	Epreuves combinées C3		Réaliser la meilleure performance D1				Efficacité individuelle D1 D2					Efficacité des rôles et attitudes D3-D4-D5				B a r è m e s
	Enchaîner les efforts et mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance sur une épreuve combinant un saut en longueur, un lancer de vortex, une course de demi-fond. Utiliser des principes simples d'efficacité, communs aux EC. Respecter les règles des activités et passer par les différents rôles.	Zone atteinte en saut en longueur	Zone atteinte en lancer de Vortex	Zone de performance en demi-fond	CUMUL DES PERFORMANCES	CLASSEMENT DES CLUBS	Saut en longueur: Les marques sont identifiées et adaptées. L'élan est rapide et l'impulsion efficace. Arrive deux pieds dans le sable.	Lancer: Tenue du Vortex adaptée. Trajectoire axiale et parabolique. Le double appui d'élan a un effet positif.	1/2 fond: L'élève annonce une vitesse de déplacement qu'il réalise au plus proche (maîtrise de l'allure).	Gestion EC: L'élève propose un projet de perf sur les zones visées: entre 3 et 12 points en fonction des zones visées	TOTAL EFFICACITE	Rôles de juge ou d'observateur non assurés. Les règles ne sont pas respectées. Investissement insuffisant.	Juge peu fiable. Recueil des données aléatoire. Les règles sont respectées. Investissement fragile.	Rôles assumés. Applique les règles, mesure, enregistre les performances. Investissement satisfaisant.	Rôles assurés. Juge fiable. Elève engagé, serviable, solidaire, respectueux. Très bon investissement.	
	Equipes	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	6 pts	2 pts	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	8 pts	1	2	3	4	1/2 cf. fiche
A																Saut en Longueur
																Zone 1 jusqu'à 1,9m
																Zone 2 2 à 2,4m
																Zone 3 2,5 à 2,9m
																Zone 4 3m et plus
B																Lancer de Vortex
																Zone 1 jusqu'à 9,9m
																Zone 2 10 à 15m
																Zone 3 16 à 22m
																Zone 4 23m et plus
C																Gestion EC (écart au projet)
																Niveau 1 4 pts
																Niveau 2 3 pts
																Niveau 3 2 pts
																Niveau 4 1 pt ou exact

17.2.7 Fiche n°4 : Evaluation demi-fond – Cycle 3

Mon groupe:.....

Evaluation demi-fond épreuves combinées cycle 3

Mon club:

Nom: Prénom:								Nom: Prénom:								Nom: Prénom:							
Courir, en fonction de sa VMA, 4' et réaliser la meilleure performance possible								Courir, en fonction de sa VMA, 4' et réaliser la meilleure performance possible								Courir, en fonction de sa VMA, 4' et réaliser la meilleure performance possible							
Ma VMA:								Ma VMA:								Ma VMA:							
Distance de course en 4 minutes								Distance de course en 4 minutes								Distance de course en 4 minutes							
Vitesse	200m	400m	600m	800m	1000m	Vitesse	Zone	Vitesse	200m	400m	600m	800m	1000m	Vitesse	Zone	Vitesse	200m	400m	600m	800m	1000m	Vitesse	Zone
15et+	1 tour	2 tours	3 tours	4 tours	5 tours	en 4'	Perf	15et+	1 tour	2 tours	3 tours	4 tours	5 tours	en 4'	Perf	15et+	1 tour	2 tours	3 tours	4 tours	5 tours	en 4'	Perf
15	48"	1'36	2'24	3'12	4'00	15	Zone 4	15	48"	1'36	2'24	3'12	4'00	15	Zone 4	15	48"	1'36	2'24	3'12	4'00	15	Zone 4
14,5	50"	1'40	2'30	3'20	7 plots	14,5		14,5	50"	1'40	2'30	3'20	7 plots	14,5		14,5	50"	1'40	2'30	3'20	7 plots	14,5	
14	51"	1'43	2'33	3'25	5 plots	14		14	51"	1'43	2'33	3'25	5 plots	14		14	51"	1'43	2'33	3'25	5 plots	14	
13,5	53"	1'46	2'39	3'32	3 plots	13,5		13,5	53"	1'46	2'39	3'32	3 plots	13,5		13,5	53"	1'46	2'39	3'32	3 plots	13,5	
13	55"	1'50	2'45	3'40	2 plots	13		13	55"	1'50	2'45	3'40	2 plots	13		13	55"	1'50	2'45	3'40	2 plots	13	
12,5	58"	1'56	2'54	3'52	1 plot	12,5	Zone 3	12,5	58"	1'56	2'54	3'52	1 plot	12,5	Zone 3	12,5	58"	1'56	2'54	3'52	1 plot	12,5	Zone 3
12	1'	2'	3'	4'		12		12	1'	2'	3'	4'		12		12	1'	2'	3'	4'		12	
11,5	1'03	2'06	3'09	7 plots		11,5		11,5	1'03	2'06	3'09	7 plots		11,5		11,5	1'03	2'06	3'09	7 plots		11,5	
11	1'05	2'10	3'15	5 plots		11		11	1'05	2'10	3'15	5 plots		11		11	1'05	2'10	3'15	5 plots		11	
10,5	1'09	2'18	3'27	3 plots		10,5		Zone 2	10,5	1'09	2'18	3'27	3 plots			10,5	Zone 2	10,5	1'09	2'18	3'27	3 plots	
10	1'12	2'24	3'36	2 plots		10	10		1'12	2'24	3'36	2 plots		10	10	1'12		2'24	3'36	2 plots		10	
9,5	1'16	2'32	3'48	1 plot		9,5	9,5		1'16	2'32	3'48	1 plot		9,5	9,5	1'16		2'32	3'48	1 plot		9,5	
9	1'20	2'40	4'00			9	9		1'20	2'40	4'00			9	9	1'20		2'40	4'00			9	
8,5	1'25	2'50	6 plots			8,5	Zone 1		8,5	1'25	2'50	6 plots			8,5	Zone 1		8,5	1'25	2'50	6 plots		
8	1'30	3'	5 plots			8		8	1'30	3'	5 plots			8	8		1'30	3'	5 plots			8	
7,5	1'36	3'12	4 plots			7,5		7,5	1'36	3'12	4 plots			7,5	7,5		1'36	3'12	4 plots			7,5	
de 7,5						de 7,5		de 7,5						de 7,5	de 7,5							de 7,5	
						de 7,5									de 7,5								de 7,5
Projet de vitesse annoncée en 4'								Projet de vitesse annoncée en 4'								Projet de vitesse annoncée en 4'							
Vitesse Réalisée								Vitesse Réalisée								Vitesse Réalisée							
Ecart en km/h								Ecart en km/h								Ecart en km/h							
Zone de maîtrise								Zone de maîtrise								Zone de maîtrise							
plus ou moins 1,5								plus ou moins 1,5								plus ou moins 1,5							
plus ou moins 1								plus ou moins 1								plus ou moins 1							
plus ou moins 0,5								plus ou moins 0,5								plus ou moins 0,5							
exact								exact								exact							

17.2.8 Evaluations épreuves combinées – Cycle 4

CA1 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.

Attendus de fin de cycle n°4 (AFC) : -Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance possible dans au moins deux familles athlétiques. S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif. Planifier et réaliser une épreuve combinée. Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux. S'échauffer avant un effort.

Compétence attendue : Enchaîner les efforts et mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure épreuve combinant une course de 2', un lancer de javelot ou un triple saut puis une course de 6'. Utiliser des principes simples d'efficacité, communs aux EC. Respecter les règles des activités et passer par les rôles d'observateurs, chronométrateur, aide et juge.

Par l'EPS	En EPS	Repères de progressivité					
Socle	Compétences travaillées	Répartition des points		Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Maîtrise très satisfaisante
D1.4 Concevoir et réaliser un projet de performance optimale. Réaliser une épreuve combinant deux familles athlétiques au moins.	Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible.	P a r t i c i p e r / m o n t r e r	Cumul des performances	Zone 1 : 2pts ou moins	Zone 2 : de 3 à 5 pts	Zone 3 : de 6 à 9	Zone 4 : 10 à 12
			/6	1,5	2 à 3	3,5 à 4,5	5 à 6
			Classement du club		3ème	2ème	1er
			/2		0,5	1	2
D1.4 Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance possible dans au moins deux familles athlétiques + D2 Travailler en équipe, gérer un projet	Maîtriser des principes simples d'efficacité. Se préparer à l'effort et s'entraîner. Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort. Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de performance.	E f f i c a c i t é i n d i v i d u e l l e / 8	Triple Saut	Part au hasard. Vitesse faible à l'approche de la planche. La coordination cloche pied, foulée bondissante puis saut n'est pas intégrée.	Marque de départ identifiée. Peu de vitesse à l'approche de la planche, ralentissement. Ecrasement sur les bonds, amplitude des sauts réduite. "Tombe" dans le sable.	Marques identifiées. Elan uniforme. Envol excessif sur le cloche qui entraîne un écrasement sur le deuxième saut. Atterrissage pieds joints sans "ramener".	Mise en action de TB qualité. Vitesse à l'approche de la planche. Les sauts sont plus équilibrés et rythmés. Arrive deux pieds dans le sable, action pour ramener loin.
			ou	0,5	1	1,5	2
			Lancer de Javelot	Prise "stylo", de face, coude en bas. Action de la main uniquement. Le javelot tombe à plat ou sur la queue.	Javelot tenu coude bas, orienté approximativement. Elan perturbateur du geste et du lancer. Lance de face.	Elan de profil avec arrêt avant le lancer. Angle d'envol efficace, trajet du bras avec peu de vitesse. Le javelot tombe sur l'avant.	Légère prise d'avance des appuis sur pas croisé. Poids du corps de l'ar vers l'av. Accélération du bras. Bon angle d'envol.
			Ecart au projet	N1 : 3 zones d'écart... 0 à 0,5	N2 : 2 zones d'écart 0,5 à 1	N3 : 1 zone d'écart 1 à 1,5	N4 : projet exact 2
			Demi-fond	Pas d'identification de la VMA. L'élève court sans se projeter sur la durée ni l'intensité, très variable d'un moment à l'autre, au gré du ressenti et de la motivation. Alternance marche, course plus ou moins rapide.	Les repères d'allure de courses existent mais restent flous et principalement externes. La course est irrégulière avec accélérations ou décélérations lors de l'annonce des temps de passage.	L'élève est plus régulier tout en ayant besoin de repères externes réguliers pour réajuster l'allure.	L'élève maîtrise deux allures ("vite" et "moyenne") en fonction de la durée de l'effort au plus proche de sa VMA. L'élève est régulier dans son effort et a construit des repères internes fiables.
			Ecart au projet	N1 : 1,5 km/h près et + 0 à 0,5	N2 : 1 km/h près 0,5 à 1	N3 : 0,5 km/h près 1 à 1,5	N4 : projet exact 2
D3 Respecter des règles communes. Exploiter ses facultés, s'engager. D4 Appliquer des règles de sécurité. D1.4 S'échauffer avant un effort. S'engager.	Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur. Respecter les règles de sécurité. Se dépasser.	R o l e s / 4	Observateur / Juge / engagement	Rôles non assurés. Règles non respectées. Echauffement très incomplet. Engagement insuffisant. 0 à 1 pt	Juge peu fiable. Recueil des données aléatoire. Règles respectées. Echauffement partiel et "général". Engagement fragile. 2	Rôles assumés. Applique les règles, mesure enregistre les performances. Echauffement complet. Engagement satisfaisant. 3	Rôles assurés. Juge fiable. Elève engagé, serviable, solidaire, respectueux. Echauffement spécifique. Très bon investissement. 4

17.2.9 Evaluations épreuves combinées n°1 – Cycle 4

		Epreuves combinées C4	Réaliser la meilleure performance D1				Efficacité individuelle D1 D2					Efficacité des rôles et attitudes D3-D4-D5				Barèmes		
R E S U L T A T S		Enchaîner les efforts et mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance sur une épreuve combinant deux courses de demi fond entrecoupées d'un lancer de javelot ou d'un triple saut. Utiliser des principes simples d'efficacité, communs aux EC. Respecter les règles des activités et passer par les rôles d'observateur, chronométrateur, juge et coach.	Zone atteinte en Triple saut ou Zone atteinte en lancer de Javelot	Zone de performance atteinte en demi Fond en Demi-Fond	CUMUL DES PERFORMANCES	CLASSEMENT DU CLUB	Triple Saut: Marques adaptées. Elan rapide, cloche, foulée et saut sont équilibrés et amples. Ramène dans le sable. Lancer: Le Javelot pique. Trajectoire axiale et bon angle d'envol. L'élan a un effet valorisant sur la perf.	Projet de performance en saut ou lancer	Gestion de l'allure sur le 6'	Respect du projet sur le 6'	TOTAL EFFICACITE	Rôles de juge ou d'observateur non assurés. Les règles ne sont pas respectées. Investissement insuffisant.	Juge peu fiable. Recueil des données aléatoire. Les règles sont respectées. Investissement fragile.	Rôles assumés. Préparation à l'effort sérieuse. Applique les règles, mesure, enregistre les perf. Implication satisfaisante	Echauffement adapté. Rôles assurés, élève fiable comme juge/observateur, capable de conseiller. Très bonne implication.	F	G	
		Equipes	1 à 6	1 à 6	6 pts	2 pts	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	8 pts	1	2	3	4			
A																	Triple Saut	
																	moins de 5m	moins de 5,5m
																	5m	5,5m
																	5,5m	6m
																	6m	6,5m
B																	6,5m	7,5m
																	7m et plus	8m et plus
																	Javelot	
C																	moins de 5m	moins de 5m
																	5m	5m
																	8m	10m
																	10m	12m
																	12m	15m
																	15m	20m

17.2.10Fiches évaluations épreuves combinées – Cycle 4

Mon équipe:.....

Evaluation épreuves combinées C4 2' + Saut ou Lancer + 6'

Mon club:

Nom: Prénom: Ma VMA: Observateur(s):

Combiner une course de 2', un lancer de javelot ou un triple saut puis une course de 6' avec une récupération de 5' entre les épreuves. Proposer un projet de saut ou lancer, un projet de performance sur le 6'.

Distance de course en 2 minutes				
200m	400m	nbre de plots	zone	zone
1 tour	2 tours		Fille	Garçon
48"	1'36	4 plots	6	6
50"	1'40	3 plots		
51"	1'43	2.5 plots		
53"	1'46	2 plots	5	5
55"	1'50	1 plot		
58"	1'56	0.5 plot		
1'	2'		4	4
1'03	7.5 plots			
1'05	7 plots			
1'09	6 plots		3	3
1'12	5 plots			
1'16	4.5 plots			
1'20	4 plots		2	2
1'25	3.5 plots			
1'30	3 plots			
1'36	2 plots		1	1

R
E
C
U
P
E
R
A
T
I
O
N
5'

Utilisation de ma VMA sur	vma +1,5	Zone 6
	vma +1	Zone 5
	vma +0,5	Zone 4
	vma	Zone 3
	vma -1	Zone 2
	vma -2	Zone 1

Performance de mon club:	3ème	2ème	1er
	0,5	1	2

--	--	--	--	--

Mes performances à l'évaluation				
Mon projet en triple ou javelot				
zone	Triple Saut		zone	
Fille	7m et plus	8m et plus	Garçon	
6			6	
5	6,5m	7,5m	5	
4	6m	6,5m	4	
3	5,5m	6m	3	
2	5m	5,5m	2	
1	moins de 5	moins de 5,5	1	
OU				
zone	Javelot		zone	
Fille	15m	20m	Garçon	
6			6	
5	12m	15m	5	
4	10m	12m	4	
3	8m	10m	3	
2	5m	5m	2	
1	moins de 5m	moins de 5m	1	
Note performance /3:		Note projet /2:		
Note efficacité saut ou lancer:	0,5	1	1,5	2

	Vitesse annoncée en 6'	Distance de course en 6 minutes										
		200m	400m	600m	800m	1000	1200m	1400m	nbre de	zone	zone	
		1 tour	2 tours	3 tours	4 tours	5 tours	6 tours	7 tours	plots	Fille	Garçon	
R	15	48"	1'36	2'24	3'12	4'00	4'48	5'36	4 plots	6	6	
E	14,5	50"	1'40	2'30	3'20	4'10	5'00	5'50	2 plots			
C	14	51"	1'43	2'33	3'25	4'15	5'09	6'				
U	13,5	53"	1'46	2'39	3'32	4'25	5'18	6 plots				
P	13	55"	1'50	2'45	3'40	4'35	5'30	4 plots				
E	12,5	58"	1'56	2'54	3'52	4'50	5'48	2 plots		5	5	
R	12	1'	2'	3'	4'	5'	6'					
A	11,5	1'03	2'06	3'09	4'12	5'15	6 plots					
T	11	1'05	2'10	3'15	4'20	5'25	4 plots					
I	10,5	1'09	2'18	3'27	4'36	5'45	2 plots					
O	10	1'12	2'24	3'36	4'48	6'00				4	3	
N	9,5	1'16	2'32	3'48	5'04	6 plots	Utilisation de ma VMA sur	vma	Zone 6			
5'	9	1'20	2'40	4'00	5'20	4 plots		vma -0,5	Zone 5			
	8,5	1'25	2'50	4'15	5'40	2 plots		vma -1	Zone 4			
	8	1'30	3'	4'30	6'			vma -1,5	Zone 3			
	7,5	1'36	3'12	4'48	6 plots			vma -2	Zone 2			
	de 7,5						vma -2,5	Zone 1				
Projet de vitesse annoncée		Vitesse Réalisée		exact		Zone 4		Maîtrise de	exact (sauf 1er tour)		Zone 4	
				plus ou moins 0,5		Zone 3			1 irrégularité		Zone 3	
				plus ou moins 1		Zone 2			2 irrégularités		Zone 2	
				plus ou moins 1,5		Zone 1			3 irrégularités		Zone 1	
Note de performance du demi-fond /3:				Note projet /2:					Note maîtrise /2:			
Observateur / Juge / engagement Note /4		Rôles non assurés. Règles non respectées. Echauffement très incomplet. Engagement insuffisant.		Juge peu fiable. Recueil des données aléatoire. Règles respectées. Echauffement partiel et "général". Engagement fragile.		Rôles assurés. Applique les règles, mesure enregistre les performances. Echauffement complet. Engagement satisfaisant.		Rôles assurés. Juge fiable. Elève engagé, serviable, solidaire, respectueux. Echauffement spécifique. Très bon engagement.				
		0 à 1		2		3		4				

17.3 Annexes FICHES DE TRAVAIL

17.3.1 Fiche demi-fond : Séance « allure rapide » puis « allure moyenne »

Nom: _____ Séance de Demi-fond "allure rapide" puis "allure moyenne" Ma VMA: _____

Prénom: _____

Observateur: _____

Maîtriser sa vitesse à 100% de sa VMA ou VMA+1km/h sur une course de 1'12
 puis Courir à vitesse moyenne, en fonction de sa VMA , pendant 2 courses de 3' avec 2' de récupération.
 mon projet de vitesse sur les 2x3': _____

Conseil VMA -1km/h

mon projet de
vitesse sur les
1'12:

Allure rapide:	J'ai réussi mon projet?
1'12 (course 1)	Oui - Non

Distance course 1				
Vitesse:	200m	400m	600m	nbre de
15et+	1 tour	2 tours	3 tours	plots
15	48"	1'36	2'24	6 plots
14,5	50"	1'40	2'30	5 plots
14	51"	1'43	2'33	4 plots
13,5	53"	1'46	2'39	3 plots
13	55"	1'50	2'45	2 plots
12,5	58"	1'56	2'54	1 plot
12	1'	2'	3'	
11,5	1'03	2'06	7 plots	
11	1'05	2'10	6 plots	
10,5	1'09	2'18	5 plots	
10	1'12	2'24	4 plots	
9,5	1'16	2'32	3 plots	
9	1'20	2'40	2 plots	
8,5	1'25	2'50	1 plot	
8	1'30	3'		
7,5	1'36	7 plots		
7et-				

Distance course 2				
Vitesse:	200m	400m	600m	nbre de
15et+	1 tour	2 tours	3 tours	plots
15	48"	1'36	2'24	6 plots
14,5	50"	1'40	2'30	5 plots
14	51"	1'43	2'33	4 plots
13,5	53"	1'46	2'39	3 plots
13	55"	1'50	2'45	2 plots
12,5	58"	1'56	2'54	1 plot
12	1'	2'	3'	
11,5	1'03	2'06	7 plots	
11	1'05	2'10	6 plots	
10,5	1'09	2'18	5 plots	
10	1'12	2'24	4 plots	
9,5	1'16	2'32	3 plots	
9	1'20	2'40	2 plots	
8,5	1'25	2'50	1 plot	
8	1'30	3'		
7,5	1'36	7 plots		
7et-				

Allure rapide:	J'ai réussi mon projet?	Oui - Non
	j'ai été régulier	Oui - Non

17.3.2 Fiche n°2 - demi-fond : Séance « allure rapide » puis « allure moyenne »

Nom:
Prénom:
Observateur:

Séance de Demi-fond "allure rapide" puis "allure moyenne"

Ma VMA:

Courir à vitesse rapide, 100% de sa VMA ou VMA+1km/h pendant 2 courses de 1'12 avec 48" de récupération.
puis Courir à vitesse moyenne, en fonction de sa VMA, pendant 3 courses de 3' avec 2' de récupération.

mon projet de vitesse sur les 3x3':

Conseil VMA -1km/h à -2km/h

mon projet de
vitesse sur les
2x1'12:

Allure rapide:	J'ai réussi mon projet?
1'12 (course 1)	Oui - Non
1'12 (course 2)	Oui - Non

Distance course 1				
Vitesse:	200m	400m	600m	nbre de plots
15et+	1 tour	2 tours	3 tours	
15	48"	1'36	2'24	6 plots
14,5	50"	1'40	2'30	5 plots
14	51"	1'43	2'33	4 plots
13,5	53"	1'46	2'39	3 plots
13	55"	1'50	2'45	2 plots
12,5	58"	1'56	2'54	1 plot
12	1'	2'	3'	
11,5	1'03	2'06	7 plots	
11	1'05	2'10	6 plots	
10,5	1'09	2'18	5 plots	
10	1'12	2'24	4 plots	
9,5	1'16	2'32	3 plots	
9	1'20	2'40	2 plots	
8,5	1'25	2'50	1 plot	
8	1'30	3'		
7,5	1'36	7 plots		
7et-				

Distance course 2			
200m	400m	600m	nbre de plots
1 tour	2 tours	3 tours	
48"	1'36	2'24	6 plots
50"	1'40	2'30	5 plots
51"	1'43	2'33	4 plots
53"	1'46	2'39	3 plots
55"	1'50	2'45	2 plots
58"	1'56	2'54	1 plot
1'	2'	3'	
1'03	2'06	7 plots	
1'05	2'10	6 plots	
1'09	2'18	5 plots	
1'12	2'24	4 plots	
1'16	2'32	3 plots	
1'20	2'40	2 plots	
1'25	2'50	1 plot	
1'30	3'		
1'36	7 plots		

Distance course 3			
200m	400m	600m	nbre de plots
1 tour	2 tours	3 tours	
48"	1'36	2'24	6 plots
50"	1'40	2'30	5 plots
51"	1'43	2'33	4 plots
53"	1'46	2'39	3 plots
55"	1'50	2'45	2 plots
58"	1'56	2'54	1 plot
1'	2'	3'	
1'03	2'06	7 plots	
1'05	2'10	6 plots	
1'09	2'18	5 plots	
1'12	2'24	4 plots	
1'16	2'32	3 plots	
1'20	2'40	2 plots	
1'25	2'50	1 plot	
1'30	3'		
1'36	7 plots		

17.3.4 Fiche « Travailler sur la gestion de sa VMA en équipe »

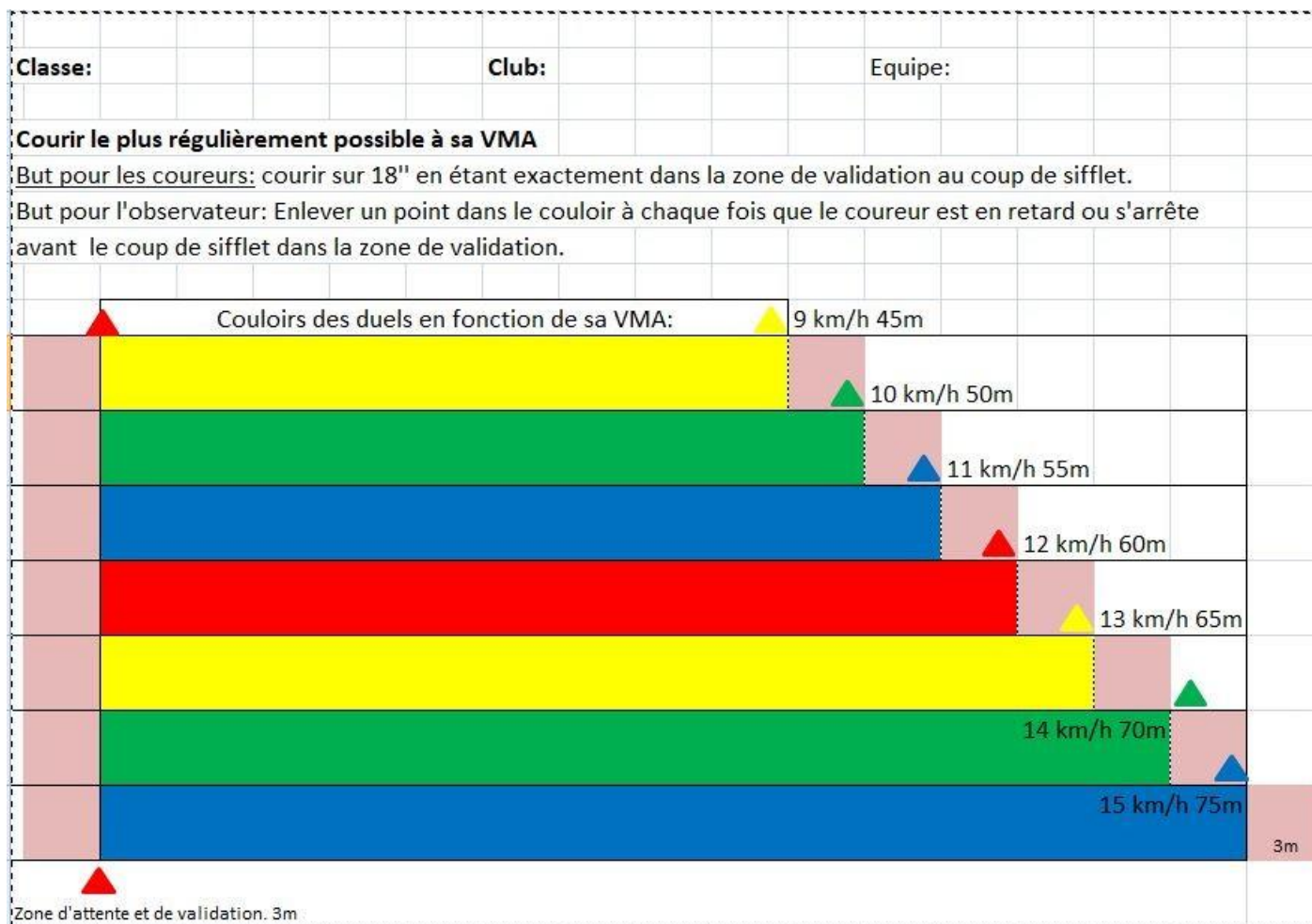
Objectifs: - Expérimenter l'allure VMA sur 18" avec plusieurs répétitions en relais à trois avec des partenaires de club (et en duel avec d'autres équipes). Juger, remplir une fiche d'observation.

But: - Valider une course régulière à 100% de VMA.
- remplir une fiche d'observation, juger la prestation d'un club « concurrent ».

Déroulement: - réaliser, dans chaque couloir, des allers retours sous forme de relais pendant 6'. Soit 20 lignes droites à 3 coureurs. L'équipe part avec 20 points et doit en conserver un maximum en régulant l'allure des coureurs. Une équipe concurrente observe et juge.

Consignes: - A chaque coup de sifflet le coureur doit se trouver dans la zone de validation pour donner le relais à son partenaire (retard ou arrêt du coureur = -1 point).

Variables: En confrontation avec un autre club. Nombre de répétitions et de séries.



Classe:

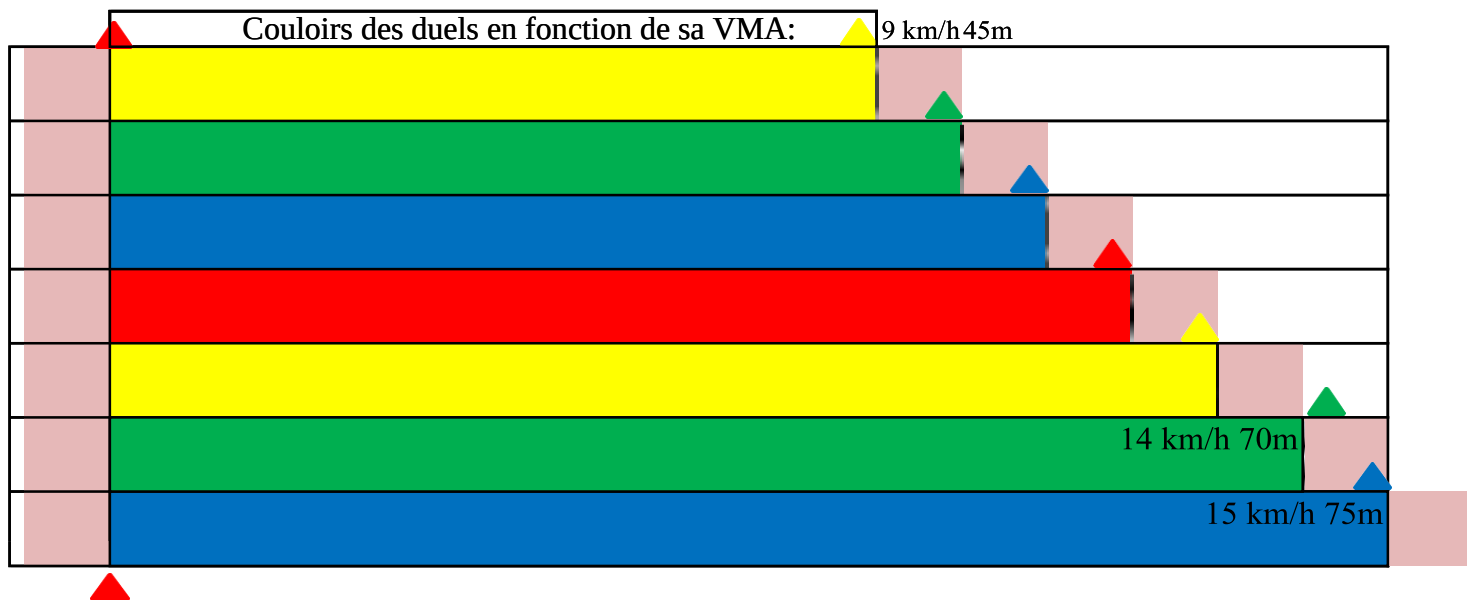
Club:

Equipe:

Courir le plus régulièrement possible à sa VMA

But pour les coureurs: courir sur 18" en étant exactement dans la zone de validation au coup de sifflet.

But pour l'observateur: Enlever un point dans le couloir à chaque fois que le coureur est en retard ou s'arrête avant le coup de sifflet dans la zone de validation.



Classe:

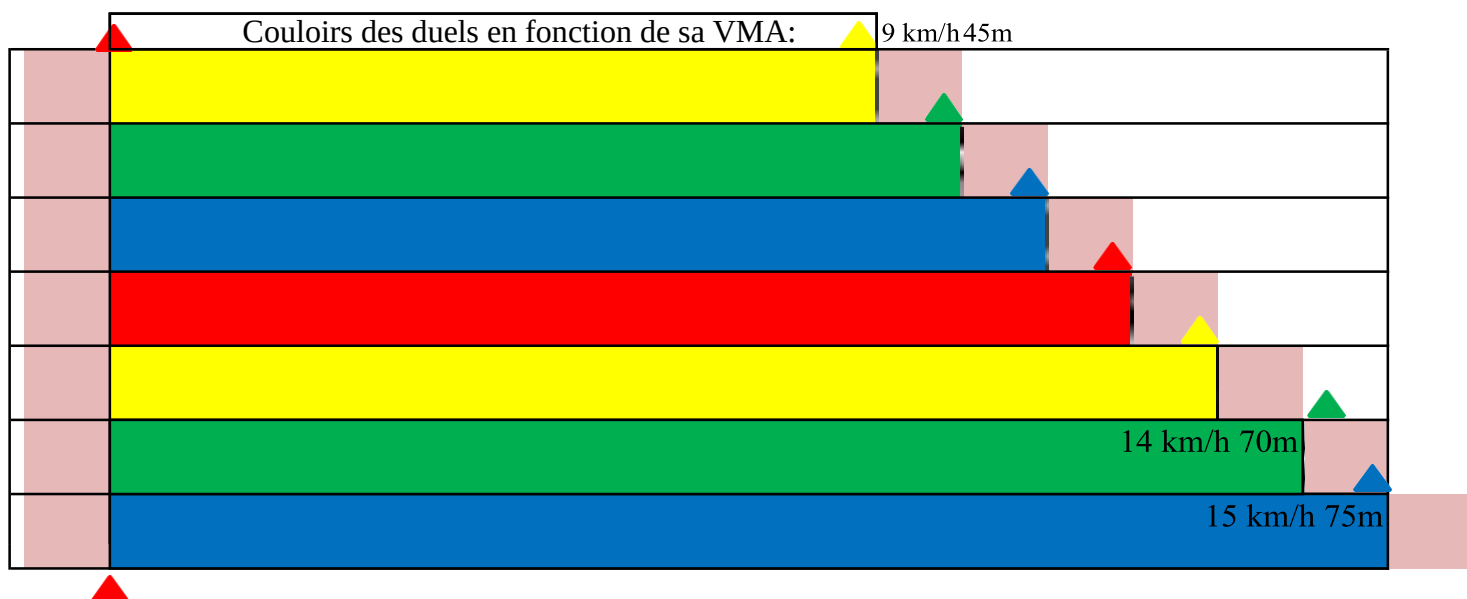
Club:

Equipe:

Courir le plus régulièrement possible à sa VMA

But pour les coureurs: courir sur 18" en étant exactement dans la zone de validation au coup de sifflet.

But pour l'observateur: Enlever un point dans le couloir à chaque fois que le coureur est en retard ou s'arrête avant le coup de sifflet dans la zone de validation.



17.4 Annexe: Fiche de suivi

17.4.1 Fiche de suivi "Tests physiques"

Club: _____

Equipe: _____

	Athlète A				Athlète B				Athlète C			
Mes performances:												
Tests:	N1	N2	N3	N4	N1	N2	N3	N4	N1	N2	N3	N4
Lancer Vortex												
Vitesse 30m												
Mes marques en longueur:												

Relais-Vitesse

Club: _____

Equipe: _____

Fiche d'évaluation marque de passage:

Le Donneur doit partir à vitesse maximale

Le Receveur part à vitesse maximale quand le donneur passe au plot vert, puis jaune, puis rouge.

But: se rattraper dans la Zone de Transmission (ZT) cible.

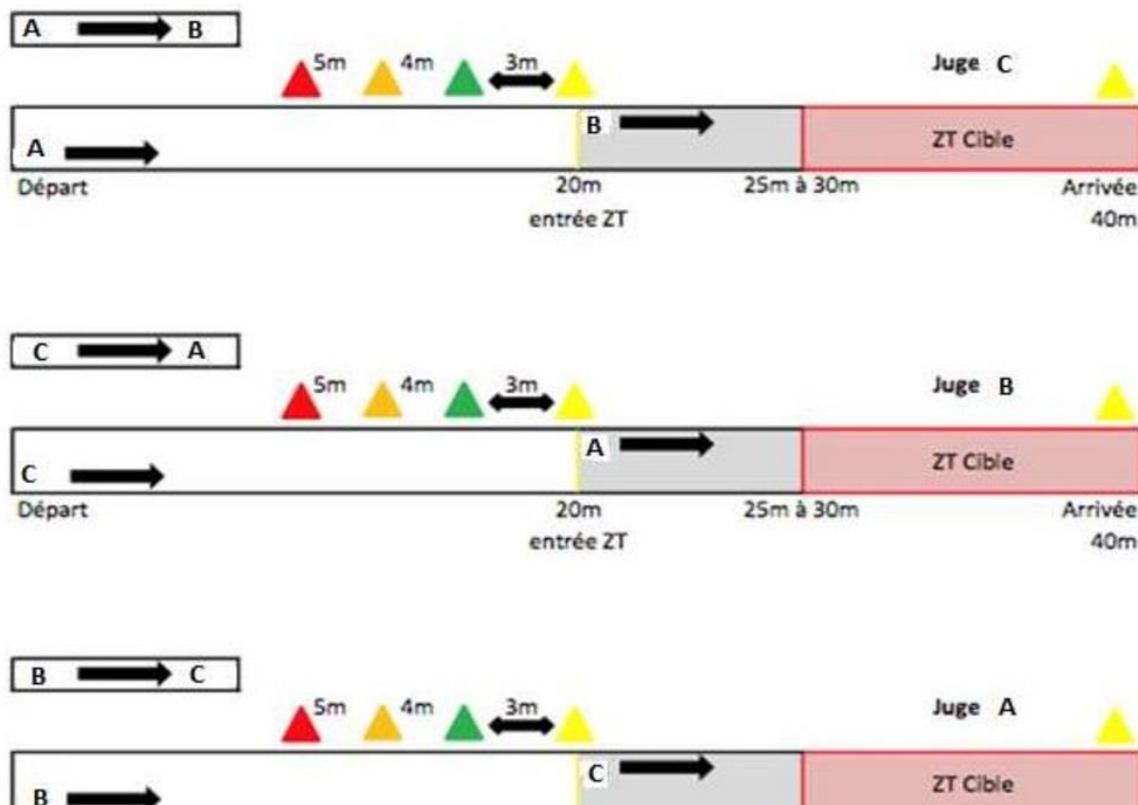
Pour chacune des 3 situations entourer la bonne marque

A :

B :

C :

Nos
marques en
relais:



17.4.2 Fiches de suivi personnelle

Je prépare mon évaluation sur le relais

Prénoms	Référence 30m	relais	cumul des temps de référence	test 60m	écart cumul/test	Performance du relais			
						Zone 1 Insuffisante Plus de 0"3...	Zone 2 Fragile Plus 0"1 à 0"2	Zone 3 Satisfaisante Moins 0" à 0"2	Zone 4 Très satisfaisante Moins de 0"3
A		A→B							
B		C→A							
C		B→C							

Je m'entraîne et connais mes performances en longueur, lancer de vortex et relais

Athlète A				Athlète B				Athlète C				
Mes performances :												
	1 point	2 points	3 points	4 points	1 point	2 points	3 points	4 points	1 point	2 points	3 points	4 points
	jusqu'à 1,9m	2 à 2,4m	2,5 à 2,9m	3m et plus	jusqu'à 1,9m	2 à 2,4m	2,5 à 2,9m	3m et plus	jusqu'à 1,9m	2 à 2,4m	2,5 à 2,9m	3m et plus
	jusqu'à 9,9m	10 à 15m	16 à 22m	23m et plus	jusqu'à 9,9m	10 à 15m	16 à 22m	23m et plus	jusqu'à 9,9m	10 à 15m	16 à 22m	23m et plus
	plus de 0"3	plus 0"1 à 0"2	moins 0" à 0"2	moins de 0"3	plus de 0"3	plus 0"1 à 0"2	moins 0" à 0"2	moins de 0"3	plus de 0"3	plus 0"1 à 0"2	moins 0" à 0"2	moins de 0"3
Mon projet de performance sur l'évaluation:	points			points			points					

Efficacité des rôles et attitudes				Efficacité des rôles et attitudes				Efficacité des rôles et attitudes			
1 point	2 points	3 points	4 points	1 point	2 points	3 points	4 points	1 point	2 points	3 points	4 points
Rôles de juge ou d'observateur non assurés. Les règles ne sont pas respectées. Investissement insuffisant.	Juge peu fiable. Recueille des données aléatoires. Les règles sont respectées. Investissement fragile.	Rôles assumés. Applique les règles, mesure, enregistre les performances. Investissement satisfaisant.	Rôles assurés. Juge fiable. Elève engagé, serviable, solidaire, respectueux. Très bon investissement.	Rôles de juge ou d'observateur non assurés. Les règles ne sont pas respectées. Investissement insuffisant.	Juge peu fiable. Recueille des données aléatoires. Les règles sont respectées. Investissement fragile.	Rôles assumés. Applique les règles, mesure, enregistre les performances. Investissement satisfaisant.	Rôles assurés. Juge fiable. Elève engagé, serviable, solidaire, respectueux. Très bon investissement.	Rôles de juge ou d'observateur non assurés. Les règles ne sont pas respectées. Investissement insuffisant.	Juge peu fiable. Recueille des données aléatoires. Les règles sont respectées. Investissement fragile.	Rôles assumés. Applique les règles, mesure, enregistre les performances. Investissement satisfaisant.	Rôles assurés. Juge fiable. Elève engagé, serviable, solidaire, respectueux. Très bon investissement.

Club:

Equipe:

	ATHLETE FILLE				ATHLETE GARCON			
Mes performances								
	N1	N2	N3	N4	N1	N2	N3	N4
Tests "Lancer de vortex"	Moins de 10	10	15	20 et +	Moins de 12	12	17	22 et +
Tests "Pentabonds"	Moins de 8	8	8,5	9 et +	Moins de 8,5	8,5	9	9,5 et +

Nom:

Prénom:

Classe:

Test continu, plots tous les 50m, vitesse augmentée de 0,5Km/h toutes les minutes. Courir le plus longtemps possible en passant au plot à chaque coup de sifflet. L'arrêt de la course s'effectue après deux retards consécutifs. **VMA= dernière ligne complètement terminée.**

Durée de course					VMA
23"	45"	1'07			8
1'28	1'50				8,5
2'10	2'30	2'50			9
3'10	3'29	3'47			9,5
4'06	4'24	4'42	5'		10
5'17	5'34	5'52			10,5
6'08	6'25	6'41	6'57		11
7'13	7'29	7'44	8'00		11,5
8'15	8'30	8'45	9'00		12
9'14	9'29	9'43	9'58		12,5
10'12	10'26	10'39	10'53		13
11'07	11'20	11'33	11'47	12'	13,5
12'13	12'26	12'39	12'52		14
13'05	13'17	13'29	13'42	13'54	14,5
14'07	14'19	14'31	14'43	14'55	15
15'06	15'18	15'30	15'42	15'53	15,5
16'04	16'15	16'27	16'38	16'50 17'01	16
17'12	17'23	17'34	17'45	17'56	16,5
18'06	18'17	18'27	18'38	18'49 19'	17

Nom:

Prénom:

Classe:

Test intermittent, plots tous les 25m. Courir 8x45" avec 15" de récupération après chaque course. Franchir un maximum de plots à chaque course et rejoindre le plot le plus proche pendant la récupération. Seuls les plots franchis en course sont comptabilisés.

VMA= TOTAL divisé par 4:

course 1	course 2	course 3	course 4	course 5	course 6	course 7	course 8	TOTAL

Ma VMA		Mes marques au triple saut	Pied d'appel	Planche d'appel	Distance d'élan

Je m'entraîne au Javelot

Filles	<u>Javelot</u>		Garçons
	moins de 5m	moins de 5m	
	5m	5m	
	8m	10m	
	10m	12m	
	12m	15m	
	15m	20m	
Mes performances sans élan			

Filles	<u>Javelot</u>		Garçons
	moins de 5m	moins de 5m	
	5m	5m	
	8m	10m	
	10m	12m	
	12m	15m	
	15m	20m	
Mes performances avec élan			

Je m'entraîne au triple saut

Mes marques
au triple saut

Pied d'appel	Planche d'appel	Distance d'élan

Filles	<u>Triple Saut</u>		Garçons
	moins de 5m	moins de 5,5m	
	5m	5,5m	
	5,5m	6m	
	6m	6,5m	
	6,5m	7,5m	
	7m et plus	8m et plus	
Mes performances en triple			

Je travaille le demi fond (avec une séance fractionnée)

But: courir 10x36" à sa VMA ou plus vite avec 24" de récupération entre chaque course. Je dois atteindre mon plot "cible" au plus près au coup de sifflet.

Bilan
"c'était":

très facile	facile	dur	très dur

Je travaille le demi fond (avec une séance mixte fractionnée)

Allure "rapide" VMA ou +

mon projet de
vitesse sur les
2x1'12:

Allure rapide:	J'ai réussi mon projet?
1'12 (course 1)	Oui - Non
1'12 (course 2)	Oui - Non

Mon Bilan:

Courir à vitesse rapide, 100% de sa VMA ou VMA+1km/h pendant 2 courses de 1'12 avec 48" de récupération.

puis Courir à vitesse moyenne, en fonction de sa VMA, pendant 3 courses de 3' avec 2' de récupération.

mon projet de vitesse sur les 3x3':

Conseil VMA -1km/h à -2km/h

Allure "moyenne"

Vitesse:	Distance course 1				nbre de plots
	200m	400m	600m	3 tours	
15	48"	1'36	2'24	6 plots	
14,5	50"	1'40	2'30	5 plots	
14	51"	1'43	2'33	4 plots	
13,5	53"	1'46	2'39	3 plots	
13	55"	1'50	2'45	2 plots	
12,5	58"	1'56	2'54	1 plot	
12	1'	2'	3'		
11,5	1'03	2'06	7 plots		
11	1'05	2'10	6 plots		
10,5	1'09	2'18	5 plots		
10	1'12	2'24	4 plots		
9,5	1'16	2'32	3 plots		
9	1'20	2'40	2 plots		
8,5	1'25	2'50	1 plot		
8	1'30	3'			
7,5	1'36	7 plots			
7et-					

Vitesse:	Distance course 2				nbre de plots
	200m	400m	600m	3 tours	
15	48"	1'36	2'24	6 plots	
14,5	50"	1'40	2'30	5 plots	
14	51"	1'43	2'33	4 plots	
13,5	53"	1'46	2'39	3 plots	
13	55"	1'50	2'45	2 plots	
12,5	58"	1'56	2'54	1 plot	
12	1'	2'	3'		
11,5	1'03	2'06	7 plots		
11	1'05	2'10	6 plots		
10,5	1'09	2'18	5 plots		
10	1'12	2'24	4 plots		
9,5	1'16	2'32	3 plots		
9	1'20	2'40	2 plots		
8,5	1'25	2'50	1 plot		
8	1'30	3'			
7,5	1'36	7 plots			
7et-					

Vitesse:	Distance course 3				nbre de plots
	200m	400m	600m	3 tours	
15	48"	1'36	2'24	6 plots	
14,5	50"	1'40	2'30	5 plots	
14	51"	1'43	2'33	4 plots	
13,5	53"	1'46	2'39	3 plots	
13	55"	1'50	2'45	2 plots	
12,5	58"	1'56	2'54	1 plot	
12	1'	2'	3'		
11,5	1'03	2'06	7 plots		
11	1'05	2'10	6 plots		
10,5	1'09	2'18	5 plots		
10	1'12	2'24	4 plots		
9,5	1'16	2'32	3 plots		
9	1'20	2'40	2 plots		
8,5	1'25	2'50	1 plot		
8	1'30	3'			
7,5	1'36	7 plots			
7et-					

Vitesse annoncée en 6'	Distance de course en 6 minutes								nbre de plots
	200m	400m	600m	800m	1000	1200m	1400m		
	1 tour	2 tours	3 tours	4 tours	5 tours	6 tours	7 tours		
15	48"	1'36	2'24	3'12	4'00	4'48	5'36	4 plots	
14,5	50"	1'40	2'30	3'20	4'10	5'00	5'50	2 plots	
14	51"	1'43	2'33	3'25	4'15	5'09	6'		
13,5	53"	1'46	2'39	3'32	4'25	5'18	6 plots		
13	55"	1'50	2'45	3'40	4'35	5'30	4 plots		
12,5	58"	1'56	2'54	3'52	4'50	5'48	2 plots		
12	1'	2'	3'	4'	5'	6'			
11,5	1'03	2'06	3'09	4'12	5'15	6 plots			
11	1'05	2'10	3'15	4'20	5'25	4 plots			
10,5	1'09	2'18	3'27	4'36	5'45	2 plots			
10	1'12	2'24	3'36	4'48	6'00				
9,5	1'16	2'32	3'48	5'04	6 plots	Utilisation de ma VMA sur 6'	vma	Zone 6	
9	1'20	2'40	4'00	5'20	4 plots		vma -0,5	Zone 5	
8,5	1'25	2'50	4'15	5'40	2 plots		vma -1	Zone 4	
8	1'30	3'	4'30	6'			vma -1,5	Zone 3	
7,5	1'36	3'12	4'48	6 plots			vma -2	Zone 2	
de 7,5							vma -2,5	Zone 1	

Je travaille le demi fond à une allure "moyenne" (avec une séance continue) Le but est d'utiliser un pourcentage élevé de ma VMA (VMA -1km/h par exemple) sur une course de 6 minutes sans récupération. Je dois essayer d'être régulier en marquant mes objectifs de passages tous les 200m sur ma main.

Bilan
"c'était":

très facile	facile	dur	très dur

Mon club:

Evaluation épreuves combinées C4 2' + Saut ou Lancer + 6'

Mon équipe:

Nom: Prénom: Observateur(s):

Ma VMA:

Combiner une course de 2', un lancer de javelot ou un triple saut puis une course de 6' avec une récupération de 5' entre les épreuves. Proposer un projet de saut ou lancer, un projet de performance sur le 6'.

Distance de course en 2 minutes

200m	400m	800m	1200m	1600m	2000m	zone
1 tour	2 tours	4 tours	6 tours	8 tours	10 tours	Garçon
48"	1'36"	2'24"	3'12"	4'00"	4'48"	6
50"	1'40"	2'30"	3'20"	4'10"	5'00"	5
51"	1'43"	2'33"	3'25"	4'15"	5'09"	4
53"	1'46"	2'39"	3'32"	4'25"	5'18"	3
55"	1'50"	2'45"	3'40"	4'35"	5'30"	2
58"	1'56"	2'54"	3'52"	4'50"	5'48"	1
1'	2'	3'	4'	5'	6'	
103	7.5 plots	309	412	515	618	
105	7 plots	315	420	525	630	
109	6 plots	327	436	545	654	
112	5 plots	336	448	560	672	
116	4.5 plots	348	464	584	704	
120	4 plots	360	480	600	720	
125	3.5 plots	375	500	625	750	
130	3 plots	390	516	645	770	
136	2 plots	408	536	672	792	

RECUPE RATION 5'

zone	File	plots	zone
6	6	4 plots	6
5	5	2 plots	5
4	4	1 plot	4
3	3	0.5 plot	3
2	2	0	2
1	1	0	1

OU

zone	File	plots	zone
6	6	4 plots	6
5	5	2 plots	5
4	4	1 plot	4
3	3	0.5 plot	3
2	2	0	2
1	1	0	1

Triple Saut

zone	File	7m et plus	8m et plus	zone
6	6	plus	plus	6
5	5	6.5m	7.5m	5
4	4	6m	6.5m	4
3	3	5.5m	6m	3
2	2	5m	5.5m	2
1	1	moins de 5	moins de 5.5	1

Javelot

zone	File	15m	20m	zone
6	6	15m	20m	6
5	5	12m	15m	5
4	4	10m	12m	4
3	3	8m	10m	3
2	2	5m	8m	2
1	1	moins de 5m	moins de 5m	1

Utilisation de ma VMA sur 2'

vma +1,5	Zone 6
vma +1	Zone 5
vma +0,5	Zone 4
vma	Zone 3
vma -1	Zone 2
vma -2	Zone 1

Performance de mon club:

3ème	2ème	1er
0,5	1	2

Distance de course en 6 minutes

200m	400m	800m	1200m	1600m	2000m	zone
1 tour	2 tours	4 tours	6 tours	8 tours	10 tours	Garçon
48"	1'36"	2'24"	3'12"	4'00"	4'48"	6
50"	1'40"	2'30"	3'20"	4'10"	5'00"	5
51"	1'43"	2'33"	3'25"	4'15"	5'09"	4
53"	1'46"	2'39"	3'32"	4'25"	5'18"	3
55"	1'50"	2'45"	3'40"	4'35"	5'30"	2
58"	1'56"	2'54"	3'52"	4'50"	5'48"	1
1'	2'	3'	4'	5'	6'	
103	206	309	412	515	618	
105	210	315	420	525	630	
109	218	327	436	545	654	
112	224	336	448	560	672	
116	232	348	464	584	704	
120	240	360	480	600	720	
125	250	375	500	625	750	
130	260	390	516	645	770	
136	272	408	536	672	792	

RECUPE RATION 5'

zone	File	plots	zone
6	6	4 plots	6
5	5	2 plots	5
4	4	1 plot	4
3	3	0.5 plot	3
2	2	0	2
1	1	0	1

Triple Saut

zone	File	7m et plus	8m et plus	zone
6	6	plus	plus	6
5	5	6.5m	7.5m	5
4	4	6m	6.5m	4
3	3	5.5m	6m	3
2	2	5m	5.5m	2
1	1	moins de 5	moins de 5.5	1

Javelot

zone	File	15m	20m	zone
6	6	15m	20m	6
5	5	12m	15m	5
4	4	10m	12m	4
3	3	8m	10m	3
2	2	5m	8m	2
1	1	moins de 5m	moins de 5m	1

Utilisation de ma VMA sur 6'

vma +1,5	Zone 6
vma +1 <td>Zone 5</td>	Zone 5
vma +0,5 <td>Zone 4</td>	Zone 4
vma <td>Zone 3</td>	Zone 3
vma -1 <td>Zone 2</td>	Zone 2
vma -2 <td>Zone 1</td>	Zone 1

Performance de mon club:

3ème	2ème	1er
0,5	1	2

Notes de performance

Observer / Juge / engageant	Note / 4	0 à 1	2	3	4
Observer / Juge / engageant	Note / 4	0 à 1	2	3	4

Notes de performance

Observer / Juge / engageant	Note / 4	0 à 1	2	3	4
Observer / Juge / engageant	Note / 4	0 à 1	2	3	4