Région académique
Auvergne-Rhône-Alpes

Formation continue EPS

Combiné athlétique

D. TRELAT Groupe formation FCA1
L. CRESPY Groupe Nuage

Bourg saint Andeol Mars 2024

Objectif

- 1) présenter et fournir un outil clé en main de la leçon 1 à l'éval.
- 2) mettre en pratique les contenus pour passer de l'élève débutant à l'élève compétent dans sa pratique
- 3) prendre les infos sur les besoins en vu de la J2 (3 mai) et de la visio du 5 avril.

Prog J1:

9H-10h: présentation et explication en salle du combinée auto référé

10H-12H00: mise en pratique (Echauffement/ mise en action/ conservation de vitesse/ Médecine ball)

12H30-13h30: Présentation du numérique en AThlétisme

13H30-14h00: Le combiné auto référé en séquence 2: le « spécialiste » et l'hybride pour aller vers le lycée:

14h00-16h pratique: Echauffement (étirement actif + gammes) Triple bond Jav en pratique.

Si pluie : la roue de secours le combinée en gymnase..

Programme Collège Novembre 2015

Champ d'apprentissage n°1:
Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée

AFC1: Réaliser des efforts et **enchainer plusieurs actions motrices** dans **différentes familles** pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.

AFC2: Combiner **une course, un saut, un lancer** pour faire la **meilleure performance cumulée.**

Cycle 3: CM1 CM2 6e
4 attendus de fin de cycle

AFC3: Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.

AFC4: Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

Programme Collège Novembre 2015

Champ d'apprentissage n°1:
Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée

Cycle 4: 5e 4e 3e
5 attendus de fin de cycle

AFC1: Gérer son effort, **faire des choix** pour **réaliser la meilleure performance** dans au **moins 2 familles athlétiques.**

AFC2: S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.

AFC3: **Planifier** et réaliser une épreuve combinée.

AFC4: S'échauffer avant un effort.

AFC5: **Aider** ses camarades et assumer différents rôles sociaux.

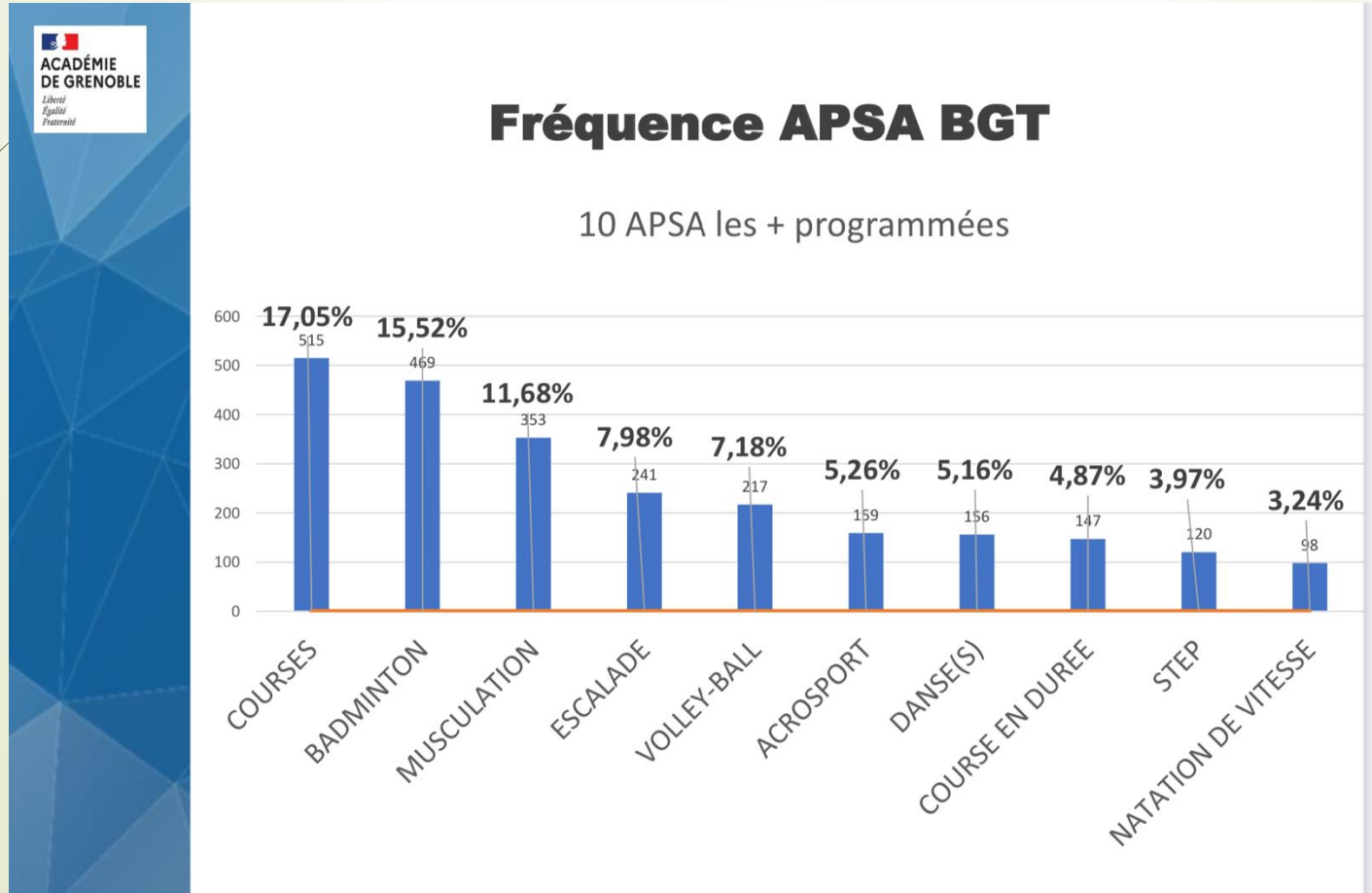
Le numérique en ?

Les textes officiels collège

Domaine 2 : méthodes et outils pour apprendre « Mobiliser des outils numériques pour apprendre, échanger, communiquer »	Apprécier des prestations en utilisant différents supports d'observation et d'analyse
	Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer
	Utiliser des outils numériques pour analyser et évaluer ses actions & celles des autres
	Mesurer et quantifier la performance, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques

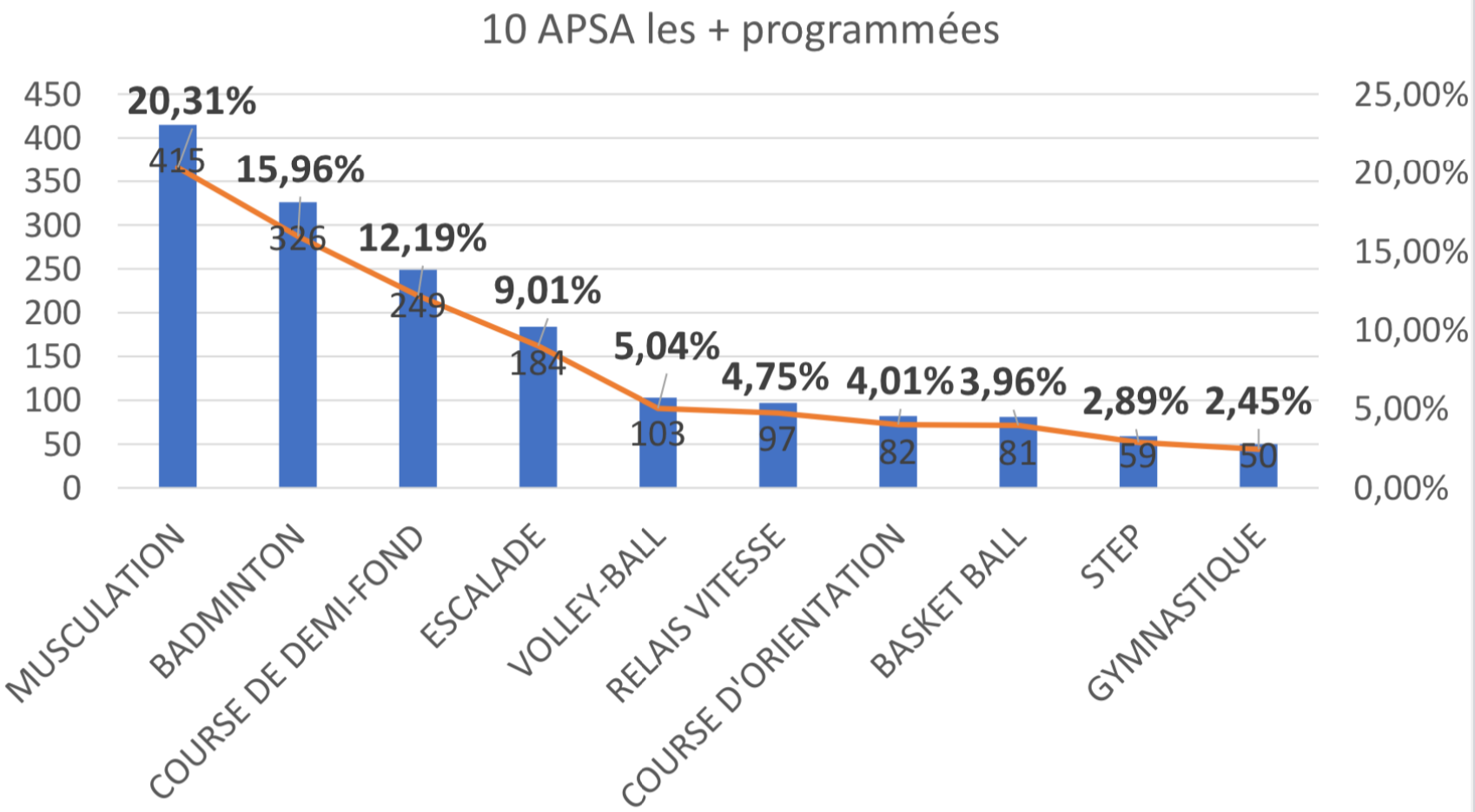
Constat au plan académique:

Forte programmation du demi-fond en collège et lycée sûrement dans l'optique de développer les qualités physiques en baisse des élèves… Fort traditionnalisme dans les formes de pratique…

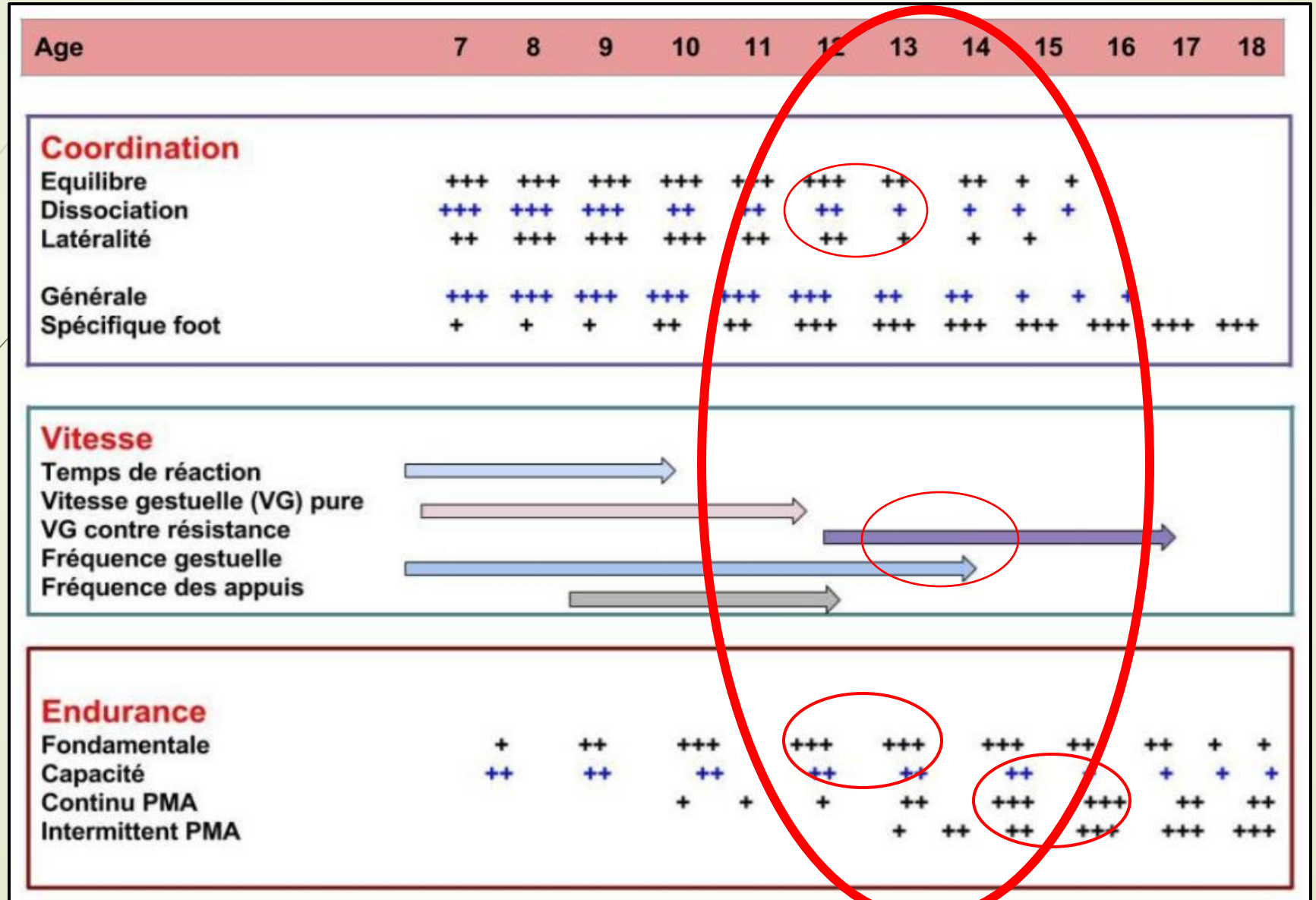


ACADÉMIE DE GRENOBLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Fréquence APSA BCP



Pourquoi du combiné athlétique



Périodes privilégiées pour le développement de la vitesse

Selon Gilles Cometti, 2006

AGES	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
TEMPS DE RÉACTION				■	■	■	■						
VITESSE GESTUELLE PURE					■	■	■	■	■				
VITESSE GESTUELLE CONTRE RESISTANCE										■	■	■	
FRÉQUENCE GESTUELLE				■	■	■	■	■	■	■			
FRÉQUENCE DES APPUIS						■	■	■					
VITESSE			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	

Pourquoi une épreuve combinée?

Motivation des élèves
➔La nouveauté des épreuves
➔La variété des épreuves
➔La possibilité de progrès.

Sollicitation de différentes ressources
➔motrice
➔cognitive
➔affective, psychologique

Transmettre une **culture sportive** particulière

Le décathlonien devient un spécialiste de toutes les épreuves. (K. MAYER aurait pu faire la finales des Frances sur 6 épreuves en 2019)

Le décathlonien est un *« spécialiste de la coordination et de la gestion du temps »* (JY COCHAND, JP BOURDON et C MONOT 1993)

Le décathlonien est un athlète complet

Apports des épreuves combinées

- MOTEUR: motricité variée, coordinations complexes, sollicitation des différentes qualités physiques (force, endurance, vitesse, souplesse)

- COGNITIF: gestion des épreuves, connaissance de soi, faire des choix, élaborer des stratégies (cycle 4)

- AFFECTIF: gestion de ses émotions

- PSYCHOLOGIQUE: ressources mentales pour gérer l'enchainement des épreuves

Programmation:
Comment choisir les épreuves pour favoriser la réussite de tous les élèves?

- Caractéristiques des élèves: qualités physiques, vécu sportif, motivation, représentation, âge…

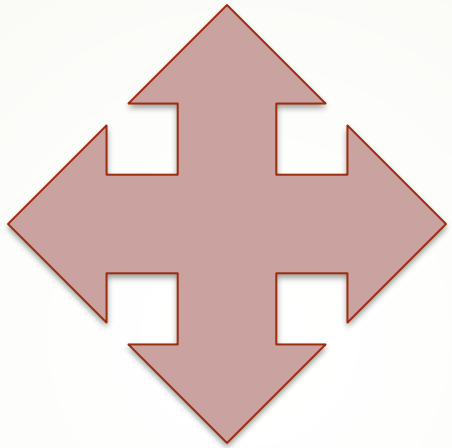
- Activités permettant des progrès identifiables. (triple bond plutôt que saut en long, jav attention, les progrès mettent du temps..) disque ou marteau plus facile.

- Activités sollicitant des ressources différentes et variées.

- Installations à disposition, mode de pratique à adapter.

3 formes d'épreuves combinées

Triathlon/ Duathlon avec la notion de performance



Biathlon type « nordique » avec épreuves imbriquées

Avantages et limites

Combinée athlètique avec performance auto-référé

À vous de faire vos choix

Triathlon/ Duathlon avec recherche de la performance

Avantages

- - Proche de la pratique sociale de référence, des pratiques habituelles des élèves.
- - simple à mettre en place, très cloisonné.

Inconvénients:

- L'éternel débutant va vite baisser les bras à la vue du barème, il va se sentir en échec, refus de pratiquer, désintérêt de la discipline.

Biathlon type « nordique » avec épreuves imbriquées

Avantages

- Un vrai enchainement d'épreuves pour n'en former qu'une seule.
- Nécessité de travailler sur les deux disciplines.
- dépassement de soi pour atteindre les meilleurs performances

Inconvénient

- Complexité de la mise en place avec la recherche de performances souvent imbriquées dans une épreuve globale sans temps d'arrêt.
- Le stress de la gestion du temps peut faire perdre les moyens aux élèves.
- Souvent difficile à mettre en place, stressant à organiser.

Triathlon/ Duathlon avec performances auto-référées

Avantages

- « Être champion de soi même » et plus face aux autres. On peut toujours être rival lors des leçons.
- Être dans une véritable démarche d'apprentissage à long terme sur la séquence avec des objectifs personnelles claires
- Favorise l'inclusion, plus de problème à travailler avec un élève en difficulté.

Inconvénients

- les élèves sont centrés sur des points à obtenir, on sort un peu de la discipline de référence.

Le combiné athlétique auto référé de G. HANULA

- Construire une séquence d'athlétisme où les élèves s'engageront pleinement avec un véritable objectif personnel à atteindre autour de 3 épreuves.

- Une première leçon test très simple, puis une séquence de travail avec un objectif cible à atteindre pour chaque élève. (que l'on peut faire évoluer)

- Une évaluation ou chaque élève aura pour but d'atteindre sa PERF cible, d'être « champion de soi même »

La première leçon: établir ses records

Qui sera la meilleure équipe!!

Cycle 3		Activité 1							Activité 2							Activité 3							
		course		Sauts		lancers			course		Sauts		lancers			course		Sauts		lancers			
Nom d'équipe	Prénom	1	2	3	4	5	6	REC ORD	1	2	3	4	5	6	RECOR D	1	2	3	4	5	6	RECOR D	addition des 3 scores
Les spartiates	Leo																						
	Maria																						
Couleur de chasuble	Noa																						
Rouge	Adil																						
	Addition des 3 meilleurs records								Addition des 3 meilleurs records							Addition des 3 meilleurs records							

La première leçon: établir ses records

Qui sera la meilleure équipe!!

Sprint 4'' départ lancé : 1er plot à 16 m/ 2e à 19m/ 3e à 22/ 4e à 25 /5e à 28/6e à 31M

Lancer MB 1Kg/2Kg : 1er plot à 2 M/ 2e à 3M/ 3e à 4M /4e à 5M /5e à 6M /6e à 7M

Saut 1 pas/1 bond : 1er plot à 0,50m / 2e à 0,80m / 3e à 1,10 /4e à 1,40 /5e à 1,70 /6e à 2,00m

Cycle 3		Activité 1							Activité 2							Activité 3							
		course		Sauts		lancers			course		Sauts		lancers			course		Sauts		lancers			
Nom d'équipe	Prénom	1	2	3	4	5	6	REC ORD	1	2	3	4	5	6	RECOR D	1	2	3	4	5	6	RECOR D	addition des 3 scores
Les spartiates	Leo	3	4	2	4	X		**4**	2	3	2	1			**3**	2	3	4	3	2	3	**4**	
	Maria	2	2	1	2	3	2	**3**	3	4	4	2	3		**4**	4	4	4	5	4	3	**5**	
Couleur de chasuble	Noa	4	5	5	6	6		**6**	2	3	3	5	3		**5**	6	5	4	6	6	5	**6**	
Rouge	Adil	2	3	3	X	4		**4**	2	3	3	2	1		**3**	5	6	5	4	5	5	**6**	
	Addition des 3 meilleurs records							**14**	Addition des 3 meilleurs records						**12**	Addition des 3 meilleurs records						**17**	**43**

Le combiné auto référé en cycle 3

Cycle 3

Sprint 4'' départ arrêté : 1er plot à 16 m/ 2e à 19m/ 3e à 22/ 4e à 25 /5e à 28/6e à 31M

Lancer MB 2Kg/3Kg : 1er plot à 2 M/ 2e à 3M/ 3e à 4M /4e à 5M /5e à 6M /6e à 7M

Saut en long avec 8-10 appuis (10m) 1er plot 1m / 2e à 1,60m / 3é à 2,20m / 4é à 2,50m / 5é à 3,40m / 6é à 4m

Nom d'équipe	COURSE								SAUT								LANCER								
PRENOMS	cible	1	2	3	4	5	6	écart	cible	1	2	3	4	5	6	écart	cible	1	2	3	4	5	6	écart	**Somme des écarts**
Leo	**3**	3	2	2	3	2		**0**	**4**	2	2	2	2	3		**-1**	**4**	4	3	3	2	3	3	**0**	**-1**
Maria	**4**	3	3	2	3			**-1**	**3**	2	2	1	1			**-1**	**5**	2	3	3	3	2	2	**-2**	**-3**
Noa	**5**	4	4	3	5	X		**-1**	**6**	5	4	5	4	3		**-1**	**6**	3	4	5	5	5	4	**-1**	**-3**
Adil	**3**	3	3	2	3			**0**	**4**	4	4	3	4	X		**0**	**6**	4	4	5	3	5	X	**-1**	**-1**

Note sur 16pts écart à la cible

16 pts	0	Très bonne maîtrise
14pts	-1	
12 pts	-2	
11 pts	-3	Maîtrise satisfaisante
10 pts	-4	
9 pts	-5	
8 pts	-6	Maîtrise fragile
7 pts	-7	
6 pts	-8	
5 pts	-9	
4 pts	-10	Maîtrise insuffisante
3 pts	-11	
2 pts	-12	
1 pts	-13	
0 pts	-14	

note sur 4 pts rôles sociaux

nombres de postes occupé par ateliers	points
11-12	4
8-10	3
5-8	1 2
- de 5	0

Rôles sociaux:

Course: 1:secrétaire / 2: starter / 3:décompte de plots / 4: Chrono sifflet

Sauts: 1:secrétaire / 2:valide essai / 3: valide perf /4: ratisse

Lancers: 1: secrétaire / 2: valide l'essai / 3: valide perf /4: Relance medecin ball

Le rapport aux programmes

AFC1: Réaliser des efforts et **enchainer plusieurs actions motrices** dans **différentes familles** pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.

Courir / Sauter/ lancer

AFC2: Combiner **une course, un saut, un lancer** pour faire la **meilleure performance cumulée.**

Cumul de perf cible pour se rapprocher de la plus haute maitrise.

AFC3: Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.

Donner un départ, mesurer, reporter les performances, additionner, comparer.

AFC4: Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

Chronométrer , observer le plot atteint, le plot franchi.

Pratique sur le terrain:

- **Echauffement**: « classique » en mettant sur la table le footing…
- **Etirement actif à la barre.**
- **Gammes** sous forme d'aller retour pour travailler agoniste- antagoniste.

- **1) Mise en action** sous diverses formes (diverse positions / divers sens (vue, audition, kinesthésique, avec retard, etc.)
- Sentir l'inclinaison avec départ tombé/ départ retenu / passer sous un bras/ départ trépied

- **2) Conservation de vitesse**: travail amplitude - Fréquence (plots à 2-3 pieds puis coupelles à 4-5-6-7 pieds.
- Conserver son placement : écarts croissants puis course libre sur 10 m et écarts se réduisent.
- **3) Lancer** médecin ball: arraché arrière/ Avant. De face/ avec un pas chassé, croisé. De coté pas chassé/double pas chassé/ de dos/ robertson.

Cycle 4: deux possibilités: devenir spécialiste ensemble ou s'aventurer vers d'autres épreuves plus techniques

- Travailler au service de l'autre, du collectif, progresser ensemble rappel TO « faire des choix en vu de réaliser une perf »
- Faire des choix en ayant une connaissance de soi, de son niveau. TO « S'engager dans un programme de préparation individuel »
- Optimiser son entrainement en vu d'être efficient lors de l'évaluation TO « planifier une épreuve combinée »

Fiche record par équipe de la leçon 1

Cycle 4		Activité 1							Activité 2							Activité 3							
		40m arrêté		penta		vortex			40 m arrêté vortex		Penta					40 m arrêté		penta		vortex			
Nom d'équipe	Prénom	1	2	3	4	5	6	REC ORD	1	2	3	4	5	6	RECOR D	1	2	3	4	5	6	RECOR D	addition des 3 scores
Les spartiates																							
Couleur de chasuble																							
Rouge																							
	Addition des 3 meilleurs records								Addition des 3 meilleurs records							Addition des 3 meilleurs records							

1) Champion de soi même ensemble!

Anna est spécialiste de saut, elle est donc « régulièrement » performante en saut.

Spécialiste= 3éme perf dans la spé et record dans les 2 autres
Polyvalent= 2éme meilleur perf dans chaque épreuves.

- **Choix non judicieux pour Anna (spé saut) qui perd 1 point, Malick gagne quand à lui 2 point en choisissant le lancer.**

Collectivement, Si la somme des plus petits écarts est sup à -10 (par ex) on rajoute 1 pt à tous d'investissement collectif.

Nom d'équipe	COURSE								SAUT								LANCER								
PRENOMS	cible	1	2	3	4	5	6	écart	cible	1	2	3	4	5	6	écart	cible	1	2	3	4	5	6	écart	Somme des écarts
Anna	**3**	3	2	2	3	2		**0**	**4**	2	2	2	3	3		**-2**	**4**	4	3	3	2	4	3	**0**	**-2**
Leon	**4**	3	3	2	3			**-1**	**3**	2	2	1	1			**-1**	**5**	2	3	3	3	2	2	**-2**	**-4**
Malick	**5**	4	4	3	5	X		**0**	**6**	5	4	4	4	3		**-1**	**6**	3	4	5	5	5	4	**-1**	**-2**
Nicolas	**3**	3	3	2	3			**0**	**4**	4	4	3	4	X		**0**	**6**	4	4	5	3	5	X	**-1**	**-1**
		Addition des 3 plus petits écarts						**0**		**Addition des 3 plus petits écarts**						**-2**		**Addition des 3 plus petits écarts**						**-2**	**-4**

1) Champion de soi même ensemble!

Anna est spécialiste de saut, elle est donc « régulièrement » performante en saut.

Spécialiste= 3éme perf dans la spé et record dans les 2 autres
Polyvalent= 2éme meilleur perf dans chaque épreuves.

- **Choix non judicieux pour Anna (spé saut) qui perd 1 point, Malick gagne quand à lui 2 point en choisissant le lancer.**

Collectivement, Si la somme des plus petits écarts est sup à -10 (par ex) on rajoute 1 pt à tous d'investissement collectif.

Nom d'équipe	COURSE								SAUT								LANCER								
PRENOMS	cible	1	2	3	4	5	6	écart	cible	1	2	3	4	5	6	écart	cible	1	2	3	4	5	6	écart	Somme des écarts
Anna	**3**	3	2	2	3	2		**0**	**4**	2	2	2	3	3		**-2**	**4**	4	3	3	2	4	3	**0**	**-2**
Leon	**4**	3	3	2	3			**-1**	**3**	2	2	1	1			**-1**	**5**	2	3	3	3	2	2	**-2**	**-4**
Malick	**5**	4	4	3	5	X		**0**	**6**	5	4	4	4	3		**-1**	**6**	3	4	5	5	5	4	**-1**	**-2**
Nicolas	**3**	3	3	2	3			**0**	**4**	4	4	3	4	X		**0**	**6**	4	4	5	3	5	X	**-1**	**-1**
		Addition des 3 plus petits écarts						**0**		**Addition des 3 plus petits écarts**						**-2**		**Addition des 3 plus petits écarts**						**-2**	**-4**

2) Combinée athlétique 40H, Triple bond, javelot

L1

L7

40M arrêté: **Filles:** 9" 1pt, 8"6 2 pts, 8"2 3pts, 7"8 4pts, 7"4 5pts, 7" 6 pts
Garçons: 8" 1pt, 7"6 2pts, 7"2 3pts, 6"8 4pts, 6"4 5pts, 6" 6 pts

Vortex: Filles: 10m 1 pt, 14m 2pts, 18m 3pts, 22m 4pts, 26m 5pts, 30m 6pts.
Garçons: 16m 1pt, 22m 2pts, 28m 3pts, 34m 4pts 40m 5pts, 46m 6 pts

Penta sans élan: filles: 8m 1pt, 9m 2pts, 9,50m 3pts, 10m 4 pts, 10,50m 5pts, 11m 6pts
Garçons: 9m 1pt, 10m 2pts, 10,50m 3pts, 11m 4 pts, 11,50m 5pts, 12m 6pts

40m Haies: Filles: 10" 1pt, 9"6 2 pts, 9"2 3pts, 8"8 4pts, 8"4 5pts, 8" 6 pts
Garçons: 9" 1pt, 8"6 2pts, 8"2 3pts, 7"8 4 pts, 7"4 5 pts, 7" 6 pts
H1 40cm à 11,50m, H2 65cm à 19m, H3 65cm à 26,50m, H4 40cm à 34m

Lancer de javelot avec élan: filles: 1er plot à 5m, 2é à 7m, 3é à 9m, 4é à 11m, 5éme à 13m, 6é à 15m.
Garçons: 1er plot à 8m, 2é à 11m, 3é à 14m, 4é à 17m, 5éme à 20m, 6é à 23m

Triple saut avec 10 appuis d'élan: filles: 1er plot 6m, 2é 7m, 3e 7,50m, 4é 8m, 5é 8m50, 6éme 9m
Garçons: 1er plot 7m, 2é 8m, 3é à 8,50m, 4é à 9m, 5é 9,50m 6éme 10m
Se donner la possibilité de faire triple bond, plus facile à travailler. (planche 5-6-7 et 8m)

Les sauts

Controverses sur le triple, le multibond:, la pliométrie, les sauts en général: pour aller contre les idées reçus.. (le saut, c'est traumatisant pour les genoux, pb de croissance, Osgood shlatter, etc..)

Aucune étude scientifique ne démontre la dangerosité des chocs chez les jeunes.

On peut se questionner légitimement chez les jeunes quant à la dimension de la croissance et de la maturité physique (l'enfant a une plus faible capacité à stocker et restituer l'énergie élastique qui sur-active les muscles freinateurs) quand les répétitions sont élevées mais ce n'est pas le cas en scolaire… (on ne fera pas de double cloche pieds!!)

S. Ratel, dossier EPS 85, conseille en outre un entraînement pliométrique en EPS pour optimiser le cycle étirement-détente et donc réduire le coût énergétique en respectant postures et nombres de répétitions.

Faisons mais faisons bien!! Alignement et conservation de vitesse!

2) Un combiné hybride où l'on retiendra la notion de performance

les élèves choisiront une épreuve où l'on gardera leur performance réalisée et les deux autres leur écart par rapport à leur perf cible.
Léon, Malik et Nicolas ont fait le bon choix tandis qu'Anna aurait pu sécuriser davantage..

Nom d'équipe	COURSE								SAUT								LANCER								
PRENOMS	cible	1	2	3	4	5	6	écart	cible	1	2	3	4	5	6	écart	cible	1	2	3	4	5	6	écart	Somme des écarts
Anna	**3**	3	2	2	3	2		**0**	**5**	2	2	3	4	3		**-1**	**5**	4	4	3	4	3	3	**- 1**	**- 1**
Leon	**4**	3	3	2	3			**-1**	**3**	2	2	1	1			**-1**	**5**	2	5	3	3	2	2	**0**	**-2**
Malick	**5**	4	4	3	5	X		**0**	**6**	5	4	4	4	3		**-1**	**6**	3	4	5	5	5	4	**-1**	**-1**
Nicolas	**3**	3	3	2	3			**0**	**4**	4	4	3	4	X		**0**	**6**	4	4	5	3	5	X	**-1**	**0**
(pas obligé)		**Addition des 3 plus petits écarts**						**0**		**Addition des 3 plus petits écarts**						**-2**		**Addition des 3 plus petits écarts**						**-2**	**-5**

Barème

Note sur 6 pts de performance

GARCONS				FILLES		
40H	Triple	Javelot	points	40H	Triple	Javelot
7’’	10M	23M	6	8’’	9M	15M
7’’4	9,50M	20M	5	8’’4	8,50M	13M
7’’8	9M	17M	4	8’’8	8M	11M
8’’2	8,50M	14M	3	9’’2	7,50M	9M
8’’6	8M	11M	2	9’’6	7M	7M
9	7M	8M	1	10’’	6M	5M

Note sur 10pts écart à la cible

10 pts	0	Très bonne maîtrise
8 pts	-1	
7 pts	-2	Maîtrise satisfaisante
6 pts	-3	
5 pts	-4	Maîtrise fragile
4 pts	-5	
3 pts	-6	
2 pts	-7	Maîtrise insuffisante
1 pts	-8	

Note sur 4 pts rôles sociaux

nombres de postes occupé par ateliers	points
11-12	4
8-10	3
5-8	1 2
- de 5	0

- **Rôles sociaux:**

- **Course**: 1:secrétaire / 2: starter / 3:décompte de plots / 4: Chrono sifflet (5éme: remet les haies en place)

- **Sauts:** 1:secrétaire / 2:valide essai / 3: valide perf /4: ratisse (5éme: compte les bonds)

- **Lancers:** 1: secrétaire / 2: valide l'essai / 3: valide perf /4: Rapporter les javelots

Le rapport aux programmes

AFC1: Gérer son effort, faire des choix pour **réaliser la meilleure performance** dans au **moins 2 familles athlétiques.**

Ils sont engagés dans 3 familles athlétiques

Ils font un choix entre spécialiste ou poly. Quelle épreuve barèmée.

AFC2: S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.

S'entrainer pour faire progresser de

Front 3 disciplines.

Choix de travail en équipe que

l'on peut intégrer dans l'eval.

marques

AFC4: S'échauffer avant un effort.

Se préparer et prendre ses

AFC3: **Planifier** et réaliser une épreuve combinée.

choisir son

épreuve barème et 2 épreuves cibles.

AFC5: Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux.

Mesurer,

donner un départ, chronométrer, replacer des haies, compter les bonds, ratisser, rapporter les javelots,

Et en Lycée.. L1

Qui sera la meilleure équipe!!	Sprint 7'' départ lancé: 1er plot à 31 m/ 2e à 34m/ 3e à 38m /4e à 42/5e à 46m/6e à 50m / 7e à 53m
	Lancer MB 2Kg/3Kg : 1er plot à 4 m/ 2e à 5m/ 3e à 6m /4e à 7m /5e à 8m /6e à 9m/ 7é à 10m
	Saut 1 pas/1 bond : 1er plot à 1,30 m/ 2e à 1,60m/ 3e à 1,80m/ 4e à 2,00m /5e à 2,20m /6e à 2,50m /7e à 2,80m

Lycée **Classe:**		Activité 1							Activité 2							Activité 3							
		course		Sauts		lancers			course		Sauts		lancers			course		Sauts		lancers			
Nom d'équipe	Prénom	1	2	3	4	5	6	REC ORD	1	2	3	4	5	6	REC ORD	1	2	3	4	5	6	RECO RD	addition des 3 scores
Couleur de chasuble																							
	Addition des 3-4 meilleurs records								Addition des 3-4 meilleurs records							Addition des 3-4 meilleurs records							

LGT eval

Sprint 7'' départ arrêté : 1er plot à 31 m/ 2e à 34m/ 3e à 38m /4e à 42/5e à 46m/6e à 50m / 7e à 53m

Lancer MB 3Kg/4Kg :1er plot à 4 m/ 2e à 5m/ 3e à 6m /4e à 7,0m /5e à 8m /6e à 9m/ 7e à 10m

Saut en long avec 8-10 appuis (60 pieds) : 1er plot à 2,60m / 2e plot à 3,20 / 3é plot à 3,60m / 4e à 4m / 5e à 4,40m / 6e à 5m / 7e à 5,60m

Nom d'équipe	COURSE								SAUT								LANCER							
PRENOMS	**cible**	1	2	3	4	5	6	**écart**	**cible**	1	2	3	4	5	6	**écart**	**cible**	1	2	3	4	5	6	**écart**

AFL1 : 12 points (6 pts de performances et 6 points d'éfficacité technique)

Note sur 6pts: (efficacité technique) écart à la cible	
points	Ecart à la cible
6pts	0
5,5pts	-1
5 pts	-2
4,5 pts	-3
4 pts	-4
3,5 pts	-5
3 pts	-6
2,5 pts	-7
2 pts	-8
1,5 pts	-9
1 pts	-10
0,5 pt	-11

Note sur 6 pts (performance) moyenne des deux meilleures perfs choisies							
filles	garçons	triple saut	poids (3 et 4 kg (medecin ball possible)	javelot (700g 500gr)	long	7" arrêté	hauteur
	6	11,6	9,6	31m	5,4	53m	1,60m
	5,5	10,8	9,2	29m	5,10m	51,50m	1,56m
	5	10,3	8,8	27m	4,90m	50m	1,52m
	4,5	9,8	8,4	25m	4,70m	49m	1,48m
6	4	9,4	8	23,50m	4,40m	48m	1,45m
5,5	3,5	9	7,6	22m	4,10m	47m	1,42m
5	3	8,7	7,2	20,50m	3,90m	46m	1, 38m
4,5	2,5	8,4	6,8	19m	3,60m	44,50m	1,32m
4	2	8,1	6,4	17m	3,30m	43m	1,26m
3,5	1,5	7,8	6	15m	3,10m	41,5	1,20m
3	1	7,5	5,7	13m	2,90m	40m	1,14m
2,5	0,5	7,2	5,4	12m	2,80m	38,50m	1,10m
2		6,8	5,1	11m	2,60m	37m	1,06m
1,5		6,5	4,7	10m	2,40m	35m	1,02m
1		6	4,2	9m	2,2	33m	0,98m

	AFL2: s'entrainer individuellement et collectivement, note sur 2-4-6 pts							
	Performances très aléatoires (1/4), analyse et régulations inexistantes		Performances instable (1/3) , régulations avec repères matériels uniquement		performances Stable (2/3), à partir de retour divers (camarades, numèrique, enseignant)		Performances très stables (3/4), analyse et régulation global en intégrant son ressenti.	
Si 6 points	0	1,5	2	3	3,5	4,5	5	6
Si 4 points	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
Si 2 points	0	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,5	2

	AFL3 choisir et assumer des rôles, note sur 2-4-6 points							
	juge ne connaissant pas les règlement, et commet des erreurs.		Juge qui connait le règlement, tient son rôle mais commet des erreurs		Juge qui connait et applique le règlement.		Juge qui connait, applique le règlement et peut diriger tout un pôle de juge sur un atelier.	
Si 6 points	0	1,5	2	3	3,5	4,5	5	6
Si 4 points	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
Si 2 points	0	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,5	2

Pratique PM

- Echauffement sous forme d'étirement actif à l'allé et gammes au retour.
- Terminer l'échauffement par foulée bond rasantes.

- **Triple Bond/ triple saut**

- FB pieds décalés / Avec 4 appuis d'élans vers l'élans complet.
- FB dans cerceaux à écarts croissants (but aller le plus loin possible)
- 4 écarts différents : les réaliser au chrono jusqu'au sable.
- Travail du cloche pieds (GG-DD-GG etc) / (GG-D-GG-D etc) vite et droit en déroulant le pieds
- Sur 6 appuis réaliser un triple saut dans 3 cerceaux (5,6,7m) variante en rajoutant des foulées. On enlèvera petit à petit le cerceau du cloche puis latte à l'impulsion et enfin la foulée.

- **Javelot:**

- De face, planter dans le cerceau (enlever ttes contraintes)/en avançant pieds gauche / en tournant les épaules / en marchant droite gauche (pour construire l'arc lanceur) / en marchant gauche droite gauche, on va chercher à faire planer.
- Prendre de l'avance avec le bas du corps: impulser sur l'antépénultième et reprendre actif.
- Lancer sur 5 appuis arrêtés en levant p. gauche au départ.
- Partir de face et se mettre de profil sur 3 appuis (finlandaise ou suédoise)

Performance cible pour le triple saut

Record en saut en longueur (en m)	Record sur 20 m sprint (en s)																						
	2"80	2"90	3"	3"10	3"20	3"30	3"40	3"50	3"60	3"70	3"80	3"90	4"	4"10	4"20	4"30	4"40	4"50	4"60	4"70	4"80	4"90	5"
2											6,12	6,03	5,94	5,85	5,75	5,67	5,59	5,51	5,43	5,35	5,27	5,19	5,11
2,1											6,20	6,12	6,03	5,95	5,86	5,79	5,72	5,65	5,58	5,51	5,44	5,37	5,30
2,2											6,28	6,20	6,13	6,05	5,97	5,91	5,85	5,79	5,73	5,67	5,61	5,55	5,49
2,3									6,50	6,43	6,36	6,29	6,22	6,15	6,08	6,03	5,98	5,93	5,88	5,83	5,78	5,73	5,68
2,4									6,55	6,50	6,44	6,38	6,31	6,25	6,19	6,15	6,10	6,06	6,02	5,98	5,94		
2,5									6,60	6,56	6,52	6,46	6,41	6,35	6,29	6,26	6,23	6,19	6,16	6,13	6,09		
2,6							6,67	6,66	6,65	6,63	6,60	6,55	6,50	6,45	6,40	6,38	6,35	6,33	6,30	6,28	6,25		
2,7							6,76	6,75	6,73	6,71	6,68	6,64	6,59	6,55	6,51	6,49	6,46	6,44	6,41				
2,8							6,84	6,83	6,82	6,79	6,77	6,73	6,69	6,65	6,62	6,60	6,57	6,55	6,52				
2,9			7,70	7,43	7,15	7,04	6,93	6,92	6,90	6,88	6,85	6,82	6,78	6,76	6,73	6,71	6,68	6,66	6,63				
3			7,83	7,58	7,32	7,19	7,05	7,03	7	6,97	6,93	6,90	6,87	6,85	6,82	6,80	6,77						
3,1			7,97	7,73	7,48	7,33	7,18	7,14	7,10	7,06	7,02	6,99	6,96	6,94	6,91	6,89	6,86						
3,2	8,57	8,34	8,10	7,88	7,65	7,48	7,30	7,25	7,20	7,15	7,10	7,08	7,05	7,03	7	6,98	6,95						
3,3	8,74	8,49	8,23	8,03	7,82	7,64	7,47	7,40	7,33	7,27	7,20	7,17	7,13	7,10	7,07								
3,4	8,91	8,64	8,37	8,18	7,98	7,81	7,63	7,55	7,47	7,38	7,30	7,26	7,22	7,18	7,13								
3,5	9,08	8,79	8,50	8,33	8,15	7,98	7,80	7,70	7,60	7,50	7,40	7,35	7,30	7,25	7,20								
3,6	9,22	8,94	8,67	8,45	8,23	8,07	7,99	7,80	7,69	7,59	7,48	7,42	7,36	7,33	7,27								
3,7	9,36	9,10	8,83	8,58	8,32	8,16	8	7,89	7,78	7,67	7,57	7,50	7,43										
3,8	9,50	9,25	9	8,70	8,40	8,25	8,10	7,99	7,87	7,76	7,65	7,57	7,49										
3,9	9,57	9,35	9,13	8,83	8,53	8,35	8,17	8,04	7,90	7,82	7,73												
4	9,63	9,45	9,27	8,97	8,67	8,45	8,23	8,09	7,94	7,88	7,82												
4,1	9,70	9,55	9,40	9,10	8,80	8,55	8,30	8,14	7,97	7,94	7,90												
4,2	9,77	9,65	9,53	9,28	9,03	8,76	8,48	8,25	8,02														
4,3	9,83	9,75	9,67	9,47	9,27	8,97	8,67	8,37	8,08														
4,4	9,90	9,85	9,80	9,65	9,50	9,18	8,85	8,49	8,13														
4,5	9,97	9,93	9,88	9,76	9,63	9,36	9,09																
4,6	10,03	10	9,97	9,87	9,77	9,55	9,33																
4,7	10,10	10,08	11,10	9,98	9,90	9,74	9,57																
4,8	10,43	10,16	11,10																				
4,9	10,77	10,24																					
5	11,10																						

Tableau de correspondances des performances en sprint et en saut pour déterminer la distance cible

Dans l'élève lycéen, G. Hanula propose aussi:
(Record en longueur X2) + 1 m

Ex: Je fais 3''40 au 20m et 3,50m en long, ma perf cible en triple sera de 7,80m

Bibliographie

- **Le combiné athlétique scolaire**, AULAS C, SAULNIER J-Y, HANULA G. Revue « Enseigner l'EPS » , 2017, vol. 273, 17-25

- **Une épreuve combinée** pour une pratique athlétique attractive, Revue EPS n°382, 2018, Émeric Soulier