	<h1>Biathlon</h1> <h2>Course / Tir Laser</h2>			<i>Fiche d'évaluation</i>	
				Lycée	
	<input checked="" type="checkbox"/> S1 : Séquence 1	<input type="checkbox"/> S2 : Séquence 2	<input type="checkbox"/> S3 : Séquence 3	2 nd e	1 ^{ère}

Champ d'apprentissage 1 :

« Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée » L'élève s'engage et se dépasse de manière délibérée pour aller plus vite, plus haut, plus loin, de façon unique ou répétée.

Les AFL :

- 1-S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.
- 2-S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.
- 3-Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

Proposition d'une compétence attendue

« Réaliser la meilleure performance possible en se dépassant pour aller vite sans détériorer sa capacité au tir. Rechercher l'efficacité en gérant au mieux l'équilibre entre la vitesse, l'effort et le maintien d'une lucidité, d'une coordination fine nécessaire au tir de précision.

S'engager individuellement et collectivement dans un processus d'acquisition d'une motricité coordonnée, ajustée avec ses ressentis, respectant un protocole précis permettant d'optimiser ses chances de réussite au tir.

Assumer avec compétence les règles permettant un fonctionnement collectif et les rôles de coach et de juges, nécessaires à une dynamique forte d'apprentissage »

Situations d'évaluation

- Course individuelle en mass start, combinant 1tour, 1 tir, 1tour, 1 tir, 1 tour.
- La boucle mesure 300m, l'anneau de pénalité 50m, 1 tour différent est mis en place pour les marcheurs.
- Le tir s'effectue sur des carabines laser, l'élève effectue 5 tirs et doit réaliser 1 tour de pénalité par tir raté
- Chaque carabine et pas de tir est confié à un trinôme
- Chaque élève passe dans les rôles de coach et de juge.



Biathlon

Course / Tir Laser



Fiche d'évaluation

Lycée

S1 : Séquence 1

S2 : Séquence 2

S3 : Séquence 3

2^{nde}

1^{ère}

Term

Modalité d'évaluation :

Grille de Notation

<u>AFL 1</u> 12 pts	Performance et degré d'acquisition motrice 6pts	<i>Nomogramme entre un barème de temps et le niveau de maîtrise de motricité (les 10 commandements)</i>
	Optimisation de sa propre Performance 6pts	<i>Barème sur l'optimisation de sa performance associée à un temps cible auto-référencé en fonction de sa VMA</i>
<u>AFL 2</u> 2, 4, ou 6pts	Savoir s'entraîner en optimisant ses techniques de tir à partir d'indicateurs précis	<i>Suivi lors de la 2ème partie du cycle, Nomogramme entre le « tir au repos » et le taux de dégradation lors du tir en course.</i>
<u>AFL 3</u> 2, 4, ou 6pts	Exercer des responsabilités Juge Coach	<i>Investissement dans le respect du protocole matériel, des formes de pratique, du guidage des commandements et des retours d'informations et conseils pour aider son camarade</i>

AFL 1 Performance et degré d'acquisition motrice. 6pts

Barème sur l'optimisation de sa performance associée à un temps cible auto-référencé en fonction de sa VMA

Barème Filles

Moins de 7minutes 20	4	●		
de 7min 20 à 7min 29	3,9	●		6
de 7min 30 à 7min 39	3,8	●		
de 7min 40 à 7min 49	3,7	●		
de 7min 50 à 7min 59	3,6	●		5
de 8min à 8min 09	3,5	●		
de 8min 10 à 8min 19	3,4	●		
de 8min 20 à 8min 29	3,3	●		4
de 8min 30 à 8min 39	3,2	●		
de 8min 40 à 8min 49	3,1	●		
de 8min 50 à 8min 59	3	●		
de 9min à 9min 09	2,9	●		3
de 9min 10 à 9min 19	2,8	●		
de 9min 20 à 9min 29	2,7	●		
de 9min 30 à 9min 39	2,6	●		
de 9min 40 à 9min 49	2,5	●		2
de 9min 50 à 9min 59	2,4	●		
de 10min à 10min 09	2,3	●		
de 10min 10 à 10min 19	2,2	●		
de 10min 20 à 10min 29	2,1	●		1
de 10min 30 à 10min 39	2	●		
de 10min 40 à 10min 49	1,9	●		
de 10min 50 à 10min 59	1,8	●		
de 11min 00 à 11min 09	1,7	●		
de 11min 10 à Plus	1,6	●		0

Appréciation des 10 COMMANDEMENTS

Équilibre et rapidité dans la phase de tir. Aucun geste parasite. Les 10 commandements sont exécutés avec de la précision.



Les cibles peuvent ne pas être touchées, le tir peut être lent mais aucune étape n'est oubliée ou inversée ou précipitée. Stabilité de la carabine (Bout du canon figé/immobile). Zéro geste parasite. Les commandements sont bien assurés.



Les cibles peuvent être touchées, le tir peut être rapide, mais les étapes sont précipitées et/ou inversées et/ou manquantes. Quelques déséquilibres, des gestes parasites. Non respect de postures implicites liées aux commandements (Ex talons au sol). Jusqu'à 2 commandements non respectés. Temps d'exécution du tir important (longueur entre les commandements).



Beaucoup de déséquilibres, des gestes parasites. non respect des postures des commandements avec inversion ou des oublis. Temps très long entre les lâchés. 1er commandement non respecté et/ou jusqu'à 3 autres commandements négligés (Ex: diagonale non respectée, main support mauvaise main, instabilité du bout du canon)



Barème Garçons

● 4	moins de 6min
● 3,9	de 6min à 6min 09
● 3,8	de 6min 10 à 6min 19
● 3,7	de 6min 20 à 6min 29
● 3,6	de 6min 30 à 6min 39
● 3,5	de 6min 40 à 6min 49
● 3,4	de 6min 50 à 6min 59
● 3,3	de 7min à 7min 09
● 3,2	de 7min 10 à 7min 19
● 3,1	de 7min 20 à 7min 29
● 3	de 7min 30 à 7min 39
● 2,9	de 7min 40 à 7min 49
● 2,8	de 7min 50 à 7min 59
● 2,7	de 8min à 8min 09
● 2,6	de 8min 10 à 8min 19
● 2,5	de 8min 20 à 8min 29
● 2,4	de 8min 30 à 8min 39
● 2,3	de 8min 40 à 8min 49
● 2,2	de 8min 50 à 8min 59
● 2,1	de 9min à 9min 09
● 2	de 9min 10 à 9min 19
● 1,9	de 9min 20 à 9min 29
● 1,8	de 9min 30 à 9min 39
● 1,7	de 9min 40 à 9min 49
● 1,6	de 9min 50 à Plus

AFL 1 Organisation de sa propre Performance 6pts

Nomogramme entre un barème de temps et le niveau de maîtrise de motricité (les 10 commandements)

VMA	Temps cible théorique	VMA	Temps cible théorique
20	6min	9,5	9min30
19,5	6min10	9	9min40
19	6min20	8,5	9min50
18,5	6min30	8	10min
18	6min40	7,5	10min10
17,5	6min50	7	10min20
17	7min	6,5	10min30
16,5	7min10	6	10min40
16	7min20		
15,5	7min30		
15	7min40		
14,5	7min50		
14	8min		
13,5	8min10		
13	8min20		
12,5	8min30		
12	8min40		
11,5	8min50		
11	9min		
10,5	9min10		
10	9min20		

Le temps cible Théorique est le temps moyen que l'on doit être en mesure de faire avec notre potentiel (VMA).

Il est calculé avec une vitesse moyenne, un temps de tir moyen (45s) et une réussite moyenne de 4/5 avec 1 tour de pénalité (15s).

$$\underline{\text{Temps cible théorique} = \text{temps de course} + 45s \text{ de tir} + 15 s \text{ de pénalité}}$$

+2min	+1min40	+1min20	+1min00	+40s	+20s	+00s	-20s	-40s	-1min	
1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6

Lors de ma course :

- Si j'atteins mon temps cible, ma prestation est correcte mais « moyenne »
- Si je dépasse mon temps cible, je suis en échec à la course, au tir, ou aux deux
- Si mon temps réel de course est inférieur à mon temps cible, je suis en réussite car j'ai couru mieux, tiré mieux ou les deux.

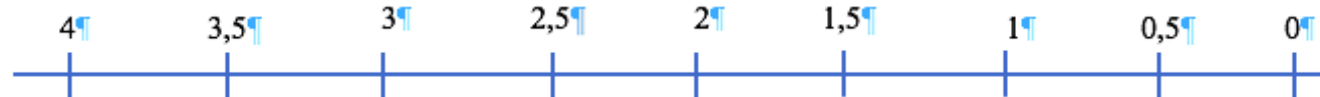
AFL 2 **Savoir s'entraîner en optimisant ses techniques de tir2, 4 ou 6pts**

Suivi lors de la 2ème partie du cycle, Nomogramme entre le « tir au repos » et le taux de dégradation lors du tir en course.

Évolution de l'efficacité au tir et Taux de dégradation

Sur la deuxième partie du cycle, être capable de mesurer et d'utiliser différents indicateurs pour améliorer son efficacité au tir au repos puis améliorer sa capacité à limiter la dégradation de l'efficacité au tir lorsqu'il intervient après l'effort. Il faut connaître sa réussite au tir au repos, connaître sa réussite en course avec effort, mesurer ainsi son taux de dégradation au tir pendant la course et chercher à le réguler (fréquence cardiaque, respiration, concentration, tonus,...)

Efficacité tir au repos	10 sur 10	9 sur 10	8 sur 10	7 sur 10	6 sur 10	5 sur 10	4 sur 10	3 sur 10	2 sur 10	1 sur 10	0 sur 10
--------------------------------	-----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------



Taux de dégradation lié à l'effort	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
---	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Calcul du Taux de dégradation du Tir lié à l'effort

		Efficacité du tir en course										
		10 sur 10	9 sur 10	8 sur 10	7 sur 10	6 sur 10	5 sur 10	4 sur 10	3 sur 10	2 sur 10	1 sur 10	0 sur 10
Efficacité au tir au repos	10 sur 10	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	9 sur 10		0	11	22	33	44	56	67	78	89	100
	8 sur 10			0	13	25	38	50	63	75	88	100
	7 sur 10				0	14	29	43	57	71	86	100
	6 sur 10					0	17	33	50	67	83	100
	5 sur 10						0	20	40	60	80	100
	4 sur 10							0	25	50	75	100
	3 sur 10								0	33	67	100
	2 sur 10									0	50	100
	1 sur 10										0	100
	0 sur 10											0

.....% de dégradation de mon tir lors de la

AFL 3 Exerccer des responsabilité Juge Coach.....2, 4 ou 6pts

Investissement dans le respect du protocole matériel, des formes de pratiques, du guidage lors des commandements et des retours d'informations et conseils pour aider son camarade.

0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
<u>Juge Coach en dil�tante</u> Respecte de manière imparfaite les rôles d'organisation donnés pour mettre en place les formes de pratique. De nombreuses approximations, pas fiable sur les retours d'informations		<u>Juge Coach impliqué</u> Les taches demandées sont effectuées avec sérieux. Chronométrage, lecture des commandements, indications du taux de réussite et des pénalités. Quelques décalages dans le temps mais une intention d'aider même si les conseils sont parfois peu pertinents			<u>Juge Coach Pertinent</u> Elève fiable, les informations sont précises et souvent juste. L'activité commence à être bien comprise et les retours sont accompagnés de quelques conseils permettant le progrès du camarade.		<u>Juge Coach ressource</u> L'élève est responsable, en plus de prendre en charge parfaitement les rôles liés à la pratique, il est précis dans le guidage et s'intéresse finement à l'observation, les feed backs précis et pertinents pour faire évoluer son camarade dans les différents secteurs de l'activité. Il est reconnu comme ressource pour la classe.	