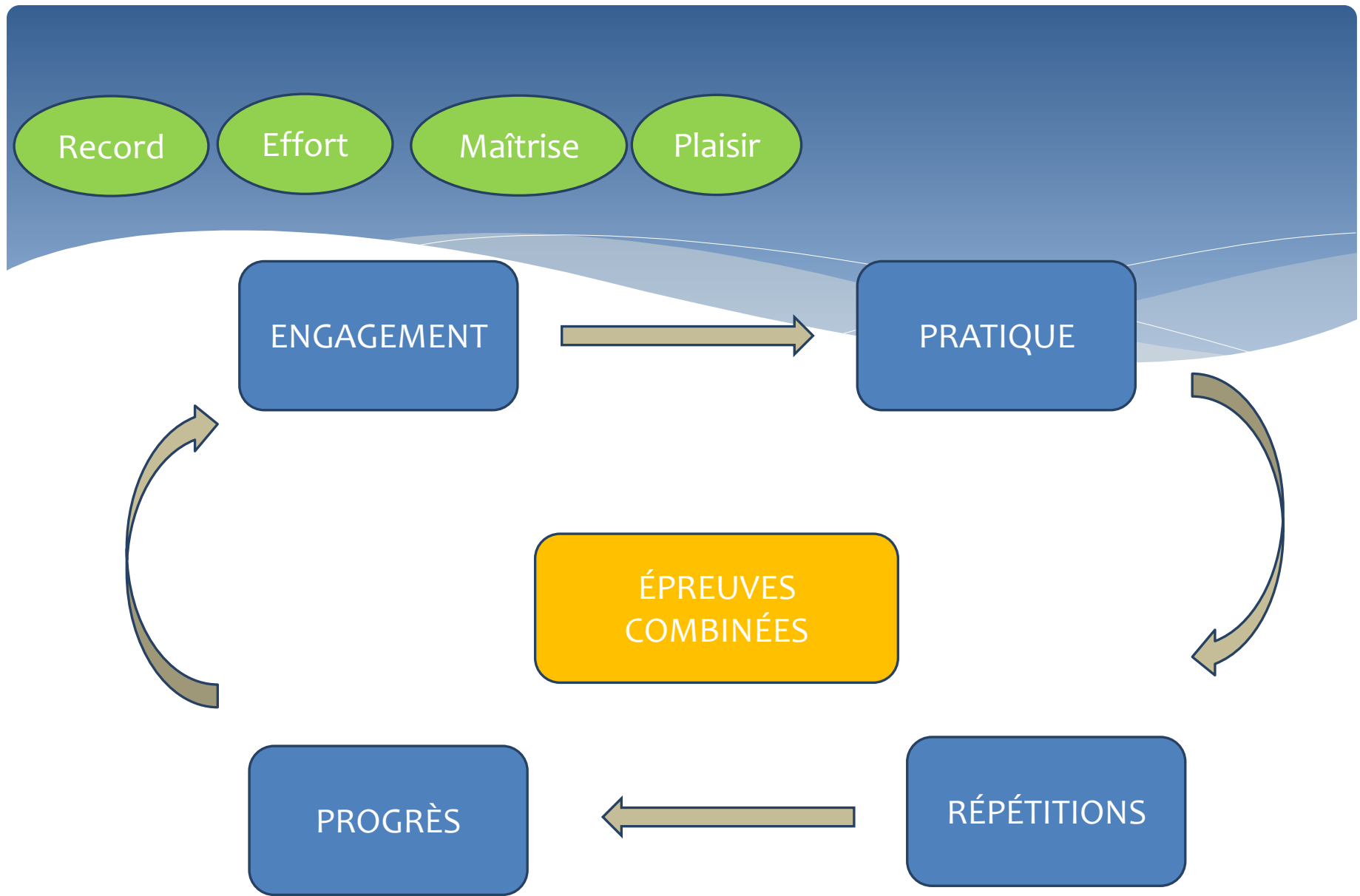




Les épreuves combinées :

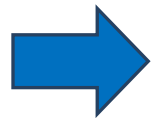
*Une source de progrès et d'engagement
pour tous les élèves*



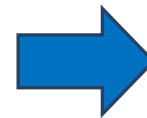
Définition d'Épreuve combinée

- * Combiner = « **réunir** des choses en les **arrangeant**, en les mettant dans un **certain ordre**, une **certaine disposition** en vue d'un **certain résultat** » (Dictionnaire Larousse)
- * En athlétisme, les épreuves combinées sont une discipline **réunissant plusieurs épreuves athlétiques** qui **s'enchaînent les unes après les autres**.

RÉUNIR –
Épreuves DIFFÉRENTES



ENCHAINER dans
ORDRE



RÉSULTAT FINAL

Programme Collège Novembre 2015

Champ d'apprentissage n°1:

Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée

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

AFC 3: Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.

Cycle 3: Cm1-CM2-6^e
4 attendus de fin de cycle

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

AFC 4: 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

AFC1: 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.

AFC 2: S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.

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

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

AFC4: S'échauffer avant un effort.

AFC 5: Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux

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 est le généraliste des spécialités* »

(Antoine BLONDIN)

Le décathlonien est un « *spécialiste de la **coordination** et de la **gestion du temps*** »

(JY COCHAND-JP BOURDON-C MONOT, 1993)

Le décathlonien est un athlète complet

Apports des épreuves combinées (EC)

- * MOTEUR: motricité variée, coordinations complexes, sollicitation des différentes qualités physiques (force, vitesse, souplesse, endurance)
- * COGNITIF: Gestion des épreuves, connaissance de soi, faire des choix, élaborer des stratégies
- * AFFECTIF: Gestion de ses émotions
- * PSYCHOLOGIQUE: ressources mentales pour gérer l'enchaînement 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
- * Activités sollicitant des ressources différentes et variées
- * Installations à disposition, mode de pratique à adapter

LES CYCLES

Cycle 3

- Cohérence entre les épreuves
- Construire une motricité efficace
- Objectif commun → conservation de la vitesse
- Jouer sur les intentions

Cycle 4

Classe de 5^e-4^e-3^e

- Recherche d'une motricité plus précise
- Recherche de performance, programme d'entraînement
- Engager les élèves dans des choix

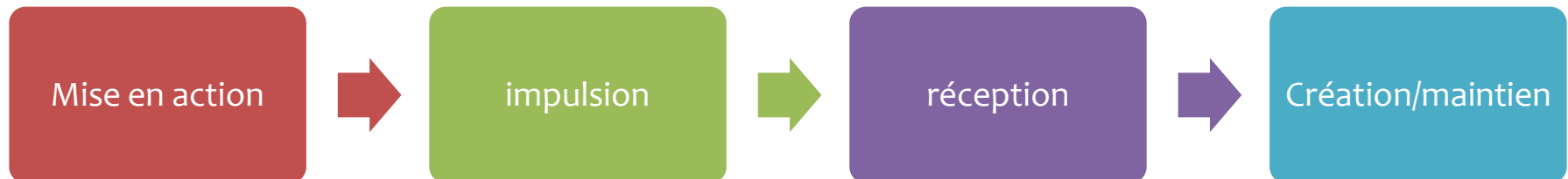
Grille de lecture de la MOTRICITÉ

Habiletés fermées → Environnement prédictif

Performance → Autorégulation

OBSERVABLES

OBSERVABLES					
Appui		Vitesse		Alignement	
Pose	Action	Optimale	Variation	Corps	Trajectoire



Acquisitions prioritaires et Étapes d'acquisition

Éléments fondamentaux à acquérir et les différents
niveaux de maîtrise

Acquisitions prioritaires et Étapes d'acquisition

Cycle 3

Éléments fondamentaux à acquérir et les différents niveaux de maîtrise

HAIES

MULTI-BONDS

LANCERS

Cycle 3: Haies

- * S'inscrire dans une **course de vitesse**. [AFC1](#)
- * Construire le **franchissement**. [AFC1](#)
- * **Maintenir la vitesse** entre les obstacles. [AFC1](#)
- * Savoir **chronométrer**. [AFC4](#)

Étapes d'acquisitions du COUREUR (C3)

Mise en action lente

Peur - Frein devant la haie-trop proche

Saute ou Couronne

Décélération tout au long de la course.

Course lente élève appliqué / prudence

Trop prêt de la haie / peu de création de vitesse

La trajectoire encore haute.

Réagit vite + mise en action construite .

Franchissement plutôt correct - reprise un peu tardive

Trajectoire plus aplatie

Peu de perte de vitesse dans les intervalles.

Mise en action efficace et rapide

Engagement vers l'avant - Franchissement efficace

Maintien de la vitesse sur tous les intervalles.

Étapes d'acquisitions du Chronométrateur (C3)

Manque d'attention pour déclencher le chronomètre ou appuie sur les mauvais boutons.

Déclenchement et/ou arrêt du chronomètre trop tôt ou trop tard.

Déclenchement et arrêt du chronomètre au bon moment.

Sait chronométrer deux élèves arrivant avec un décalage.

Cycle 3: Multi-bonds

- * Construire et intégrer une **coordination** juste pour enchaîner des bonds afin de sauter loin. [AFC1](#)
- * Orienter et prolonger **les poussées vers l'avant** pour assurer la **continuité des actions**. [AFC1](#)
- * Mesurer **l'effet d'un élan** sur la performance. [AFC1](#)
- * Savoir **valider** et **mesurer** un saut. [AFC3](#)



Étapes d'acquisitions du SAUTEUR (C3)

Appui de coureur – suspension non visible

Désarticulé - manque de gainage.

FB → pied en avant - Regard au sol : sans élan = avec élan.

Prise de temps – suspension naissante - Regard + vers l'avant.

FB : amplitude différente → Elan = Dégradation des bonds

Bonds équilibrés - poussées orientées vers l'avant - Appui solide - suspension

FB : pose pied à plat - genou libre fixé → Elan = Amélioration significative performance

Poussée complète - Gainé et actif

FB : Recherche d'amplitude sans perte de vitesse. Maîtrise d'enchaînements de bonds.

Étapes d'acquisitions du Measureur (C3)

Méconnaissance des règles, manque d'attention et difficulté pour lire la performance. Pas de repères de performances pas d'attribution d'une valeur.

Connaissance partielle du règlement, besoin d'aide pour l'appliquer. Lecture de la mesure hésitante. Sait repérer la meilleure performance et la moins bonne.

Applique et fait respecter le règlement. Lecture de la mesure juste. Sait classer les performances dans l'ordre décroissant.

S'affirme en tant que juge et se fait respecter. Lecture de la mesure précise arrondie au centimètre inférieur. Sait établir le classement à la suite d'un concours avec plusieurs essais par sauteur.

Cycle 3: Vortex

- * Construire un **chemin de lancement efficace**. [AFC1](#)
- * Gérer **l'accélération de l'engin**. [AFC1](#)
- * Connaître **les règles de sécurité**. [AFC4](#)
- * Savoir **valider un lancer**. [AFC3](#)



Étapes d'acquisitions du LANCEUR (C3)

Elan : oscillation bras lanceur - arrêt en s'écrasant

Le corps s'arque boute vers l'avant au moment du lâché.

Trajectoire : aléatoire Il explose sans contrôler le jet.

— espace autorisé et quitte la piste d'élan. Pas de contrôle de l'engin

Elan : L'élève lance à bras cassé mais sans dépasser la limite autorisée. Moindre rupture enchainement des actions, mais ces dernières restent saccadées

L'élève est organisé par le " lâché ", et le porter de l'engin. Il commence à regarder partir son engin mais l'enseignant doit encore lui rappeler . Le lancer est décentré de l'axe. L'élève est crispé. Il lance en décalage avec le reste du groupe.

L'élève place et stabilise l'engin sur sa trajectoire, oriente sa force et pousse l'engin dans son axe et à plat. Il commence à vouloir mettre de la vitesse dans son déplacement. Le haut du corps est " reculé " pour se placer. L'élève explore l'avance d'appui mais ralentit en finale pour conduire son lancer. L'élève regarde son engin dans la phase finale du lâché. Il commence à prendre une petite marge pour éviter de mordre. L'élève est globalement plus relâché. Il s'assure qu'il n'y a personne devant lui avant de lancer et lance au signal du juge.

L'élève donne l'angle d'envol par une amorce de prise d'avance d'appuis au moment du lâché. Les actions sont enchainées avec fluidité. Une accélération de l'engin est placée en maintenant les actions des jambes et du bras lanceur. Le règlement et les règles de sécurité sont acquis.

Étapes d'acquisitions du Juge (C3)

Méconnaissance du règlement et pas d'intérêt. Difficulté pour valider un lancer. Pas de respect des consignes de sécurité: traverse la piste d'élan même si un élève s'apprête à lancer.

Connaît et reconnaît la ligne limite autorisée pour lancer. Il sait que le lanceur ne doit pas marcher dessus ni la dépasser. Il ne traverse pas la piste d'élan si un lanceur s'apprête à lancer.

Connait la validité d'un essai. Il fait respecter et s'implique dans les règles de sécurité notamment en matérialisant des espaces pour les lanceurs, les élèves qui attendent, le ramassage des engins.

L'élève à l'aide de l'enseignant organise un concours de lancer. Il sait planter la fiche au bon endroit à la chute de l'engin. Il maîtrise parfaitement la validité du jet et la lecture de sa mesure.

Acquisitions prioritaires et Étapes d'acquisition

Cycle 4

Éléments fondamentaux à acquérir et les différents niveaux de maîtrise

HAIES

MULTI-BONDS

LANCERS

DEMI-FOND

Cycle 4: Haies

- * Effectuer un départ efficace. [AFC1](#)
- * **Courir vite en réalisant un franchissement efficace.** [AFC1](#)
- * **Stabiliser la course inter-obstacles.** [AFC1](#), [AFC2](#)
- * Savoir se préparer à l'effort que représente la course de haies.
[AFC4](#)
- * Savoir **observer** , coopérer et conseiller. [AFC5](#)



Étapes d'acquisitions du COUREUR (C4)

échauffement : suiveur sans centration sur les effets ressentis

Aucun projet de course établi - irrégulière en V-L-V. Piétinement - écrasement

Désarticulé lors du franchissement

Trajectoire du centre de gravité en cloche au-dessus de la haie.

« faire pour faire »

Echauffement général : Connaît et réalise à plusieurs les différentes étapes / Echauffement spécifique :
Besoin de l'enseignant

Projet de course non stabilisé - course de vitesse mais difficultés à gérer l'effort.

Perte de la vitesse - nombre d'appuis Franchir sur sa jambe préférentielle (piétinement-allongement)

Jambe d'attaque dans l'axe mais jambe de retour en dessous . « répéter pour se transformer »

Echauffement général et spécifique autonome seul ou à plusieurs.

Projet de course stabilisé - une course de vitesse du début à la fin de la course, nombre d'appuis constant.

Franchissement plus rasant au-dessus de la haie sur la jambe préférentielle. Franchissement avec la

« mauvaise jambe » à perfectionner (des déséquilibres et franchissements trop hauts persistent)

« s'entraîner pour progresser »

Echauffement général et spécifique : ressenti du jour et des conditions météorologiques.

Franchissement des haies avec la jambe qui vient. Trajectoire du CG au-dessus de la haie rasante quelque soit la jambe d'attaque. Reprise derrière la haie solide. Projet de course défini et adaptable en fonction des sensations du jour et des conditions extérieures (vent, froid...). « adapter son entraînement pour se perfectionner »



Étapes d'acquisitions de l'OBSERVATEUR(C4)

Distrain et a des difficultés pour compter le nombre d'appuis.

Arrive à observer un critère simple après l'autre comme le nombre d'appuis ou la jambe d'attaque.

Arrive à observer plusieurs critères sur une même course.

Arrive à donner des retours pertinents et constructifs sur la base de ses observations pour permettre aux coureurs de se transformer.

Cycle 4: Multi-bonds

- * Acquérir de la vitesse grâce à une **cOURSE d'élan étalonnée, stabilisée et progressivement accélérée**. [AFC1](#) et [AFC2](#)
- * **Conserver** un maximum de **vitesse horizontale** durant les différents bonds du saut. [AFC1](#) et [AFC2](#)
- * Construire et organiser une **réception optimale** dans le sable. [AFC1](#), [AFC2](#)
- * Mettre en œuvre et réguler **un projet de saut** en fonction de différents paramètres tels que ses propres ressources et les conditions extérieures. [AFC1](#), [AFC2](#) et [AFC3](#)
- * **Savoir observer**. [AFC5](#)



Étapes d'acquisitions du SAUTEUR (C4)

Elan : non stabilisé - décéléré - Regard dirigé sur la planche

Coordination difficile : Saut précipité, déséquilibré - peu d'amplitude (Foulées de course)

Réception « tombée » dans le sable
« faire pour faire ».



Elan uniforme

Coordination des différents bonds intégrée mais difficultés conservation vitesse

Ecrasement sur le cloche-pied et rééquilibration sur la première FB.

Réception : des jambes semi-fléchies avec déséquilibre avant.

« répéter pour se transformer »

Course d'élan étalonnée, stable et progressivement accélérée. Course d'élan adaptée grâce aux conseils extérieurs. Saut équilibré avec des poussées orientées vers l'avant. **Recherche de distance sur chaque bond**. Le cinquième saut est un saut en longueur avec une suspension prolongée. « s'entraîner pour progresser »

Adaptation autonome de la course d'élan individualisée. Enchaînement des bonds sans perte de vitesse avec appuis actifs au sol. « adapter son entraînement pour se perfectionner »

Étapes d'acquisitions de l'OBSERVATEUR(C4)

Distract et a des difficultés pour identifier le pied d'appel.

Arrive à observer un critère simple puis après un autre comme le pied d'appel ou la distance du pied d'appel par rapport à la planche.

Arrive à observer plusieurs critères sur un même saut.

Arrive à donner des retours pertinents et constructifs sur la base de ses observations pour permettre aux sauteurs de se transformer.

Cycle 4: Javelot

- * Construire un **élan étalonné, stabilisé** et progressivement **accéléré** pour acquérir un **chemin de lancement efficace**. [AFC1](#)
- * Identifier le **point prioritaire** à travailler selon ses propres difficultés grâce à la connaissance des différentes étapes de réalisation d'un lancer. [AFC2](#)
- * Mettre en œuvre et réaliser un **projet de lancer** en fonction de différents paramètres (perfs personnelles, cdt° extérieures). [AFC1-AFC2](#)
- * Être **officiel**. [AFC5](#)



Étapes d'acquisitions du LANCEUR (C4)

Action du bras uniquement + soulevé

Se casse + trajectoire aléatoire

Meilleur sans élan

Le lanceur ne connaît pas ses points forts ou faibles et n'a pas de projet dans l'enchaînement des épreuves.

Bras cassé mais passage bas – début d'action jambe

Globalement mouvement avant – arrière / trajectoire stabilisée mais peu de vitesse

Croisé visible sans réelle prise d'avance

Juxtaposition des actions motrices

L'élève commence à identifier des points précis à travailler.

Action des jambe pour finir en face avant aligné

Bras loin action avant – arrière

Conservation vitesse avec meilleur performance avec élan

Bras stable – trajectoire correct

L'élève stabilise un élan adapté à ses capacités et prend le temps d'identifier les points à corriger avant d'enchaîner un autre lancer.

Double appui dynamique

Amplitude dans les gestes

Trajectoire aplatie avec un javelot conservant la vitesse

Étapes d'acquisitions de l'OFFICIEL (C4)

Méconnaissance du règlement de validation d'un jet, ne sait pas mesurer et débute par exemple la mesure à l'endroit où l'engin est arrêté et non à son premier impact au sol.

Capable de lire une mesure en présence de l'enseignant et sait valider ou non un essai au niveau de la zone d'élan. Il a besoin d'aide pour les javelots arrivant avec peu d'angle dans la zone de chute.

Applique et fait respecter le règlement. Il est capable de commencer à gérer le déroulement d'un concours.

S'affirme, fait respecter le règlement et se fait respecter pour permettre le bon déroulement du concours.

Cycle 4: Demi-fond

- * Savoir **se préparer à l'effort** spécifique que sollicitent les courses de demi-fond. [AFC2-AFC4](#)
- * **Identifier et reproduire** différentes allures de course. [AFC1](#)
- * **Gérer un effort** en fonction de ses **ressources** et de la **durée** de l'effort demandé. [AFC1](#)
- * Choisir, s'engager et réaliser un **projet de course** en fonction de ses capacités et des connaissances acquises sur la programmation d'entraînement. [AFC1-AFC2](#)
- * Savoir **aider son camarade** dans la réalisation de différents types d'efforts en lui donnant des repères externes pertinents. [AFC5](#)



Étapes d'acquisitions du COUREUR (C4)

Difficultés à suivre une allure donnée malgré les repères externes proposés. Tendance à ralentir dès les premiers signes de fatigue ou d'essoufflement. Elève suiveur sans projet personnel de course. Fait ce qu'on lui demande et a des difficultés à analyser ses prestations. Méconnaissance des points forts ou faibles.

Identifie différentes allures et réussit à les reproduire grâce à des repères externes. Choisit de rester dans une zone de confort au niveau des allures à effectuer.

Adopte, maintient et ajuste une allure en fonction de son ressenti et de repères sur soi tels que la respiration, la foulée. Projet de course réfléchi en fonction du temps de course et de ses ressources. Capable de choisir des % de VMA adaptés aux temps de course proposés.

Choisit et réalise une stratégie de course en lien avec différents paramètres (ses propres ressources du jour, ses objectifs de travail, les conditions météorologiques). Dans son projet d'entraînement il exploite et joue sur les paramètres de la charge de travail (intensité de l'effort, durée de l'effort, durée de la récupération, nature de la récupération, quantité de travail) pour progresser et accomplir son projet.

L'élève a le goût de l'effort et persévère malgré la fatigue dans la réalisation d'un projet de course à des intensités élevées.

Étapes d'acquisitions du COUREUR ECHAUFFE(C4)

L'élève sait qu'il faut s'échauffer avant une course mais suit l'échauffement proposé par l'enseignant sans se centrer sur les effets ressentis (élévation de la température corporelle, dissipation de certaines raideurs...).

L'élève connaît et réalise à plusieurs les différentes étapes d'un échauffement général. Il maîtrise la durée, l'aménagement matériel et le contenu d'un échauffement général. Il a encore besoin de l'aide de l'enseignant pour l'échauffement spécifique.

L'élève réalise de manière autonome un échauffement général et spécifique.

L'élève adapte son échauffement général et spécifique en fonction de son ressenti du jour et des conditions météorologiques

Situations d'apprentissage

Permettre à tous les élèves de s'adapter, de se transformer et de progresser

L'aménagement ne fait pas tout

Avoir des intentions

Sentir ce qu'on fait

Identifier les effets
des actions

Mettre en relation
Effets produits et
ressentis

Rendre véritablement l'élève acteur de ses apprentissages pour
chercher des transformations

Situations d'apprentissage

Permettre à tous les élèves de s'adapter, de se transformer et de progresser

DEMI-FOND

HAIES

MULTI-BONDS

LANCERS

Évaluation formative

*Permettre à tous les élèves de se situer
dans leur apprentissage et déterminer leur
niveau d'acquisitions*

Objectifs d'apprentissage

HAIES

Etape 1

Non atteints

Etape 2

Partiellement
atteints

Etape 3

atteints

Etape 4

dépassés

Mise en action

Départ - 1^{ère} haie

Slow-motion

franchissement
sans vitesse

Frein à main

franchissement
**avec très peu de
vitesse**

Inversé

franchissement
**avec un manque
de vitesse**

Sprinter

Franchissement
**avec une vitesse
optimale**

Intention

Pousser

Rythmer

Combiner

Accentuer

Impulsion

Trajectoire du
franchissement

Au pied du mur

**trajectoire en
cloche**

Sécurité

**trajectoire
montante**

Planeur

trajectoire **plus
à plat mais
longue**

Hurdler

**trajectoire
rasante**

Intention

Attaquer

Raser

Rabattre

Accentuer

Objectifs d'apprentissage

Multi-bonds	<u>Etape 1</u> Non atteints	<u>Etape 2</u> Partiellement atteints	<u>Etape 3</u> atteints	<u>Etape 4</u> dépassés
Mise en action Course d'élan	<i>Frein à main</i> très peu de vitesse sur la planche	<i>Inversé</i> un manque de vitesse sur la planche	<i>Appliqué</i> Une vitesse correcte mais variable sur la planche	<i>Sauteur</i> une vitesse optimale sur la planche
Intention	Pousser	Rythmer	Étalonner	Accentuer
Impulsion Trajectoire des sauts	<i>Coureur</i> trajectoire montant puis coureur	<i>Impact</i> Trajectoire montant et reprise d'envol	<i>Régulier</i> trajectoire plus à plat mais manque d'amplitude	<i>Ricoché</i> Trajectoire régulière avec amplitude
Intention	Appuyer	Conserver	Pousser	Accentuer

Objectifs d'apprentissage

Javelot	<u>Etape 1</u> Non atteints	<u>Etape 2</u> Partiellement atteints	<u>Etape 3</u> atteints	<u>Etape 4</u> dépassés
Mise en action Course d'élan (pas croisé)	<i>Kangourou unilatéral</i> court, saute, amble	<i>kangourou</i> Croisé avec manque de vitesse et sautille	<i>Deux temps</i> Une vitesse correcte sur le croisé mais arrêt léger	<i>Lanceur</i> Croisé enchainé sans arrêt
Intention	Équilibrer	S'ancrer	Enchaîner	Accentuer
Impulsion Trajet de la main	<i>Grenadier</i> Trajet : bas en haut, bras tendu	<i>Basse altitude</i> Trajet : niveau épaule, coude bas, désaxé	<i>So close Ascenseur</i> Trajet : main au-dessus de la tête mais ascenseur	<i>Linéaire</i> Trajet : main au-dessus de la tête et fouetté
Intention	Arrière/avant	Élever	Pousser	Accentuer

Évaluation sommative

Indiquer à tous les élèves le niveau de compétence qu'ils ont atteint

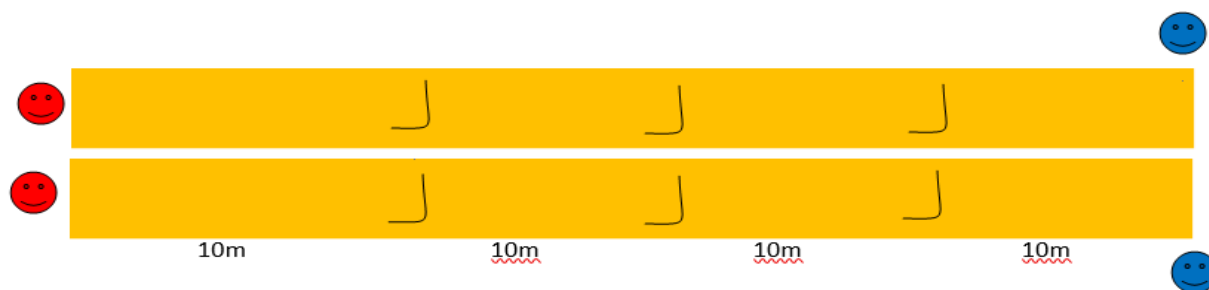
Évaluation Cycle 3

HAIES

MULTI-BONDS

LANCERS

Cycle 3: Haies



Coureur: Réaliser deux courses de 40m Haies avec 3 haies basses en confrontation départ debout en recherchant à limiter les pertes de vitesse lors du franchissement et à s'inscrire dans une course de vitesse.

Chronométrateur: Savoir chronométrer un coureur de façon précise sur les deux courses.

Groupe de 2 élèves chacun passant dans chaque rôle: A court, B chrono / B court, A chrono

CA 1 : HAIES (C3)

Rôles	Domaines du socle travaillés AFC visés	Acquisitions prioritaires	Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Très bonne maîtrise
<u>Le HURDLER</u>	Domaine <u>1.4</u> : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps AFC1 : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.	→ S'inscrire dans une course de vitesse • S'organiser et se positionner pour une mise en action rapide et efficace. • Réagir vite en étant <u>concentré</u> au départ • Acquérir de la vitesse sur le départ 1^{ère} haie.				
		→ Construire le franchissement • Mobiliser sa jambe d'attaque en deux temps dans l'axe. • S'engager vers l'avant • Dissocier la jambe d'attaque et la jambe de retour				
		→ Maintenir la vitesse entre les obstacles • Orienter les poussées vers l'avant. • Etre solide derrière la haie. • Courir vite jusqu'à la ligne d'arrivée				
Le CHRONOMETREUR	Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen AFC 4 : Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.	→ Savoir chronométrer : • Identifier les boutons START/STOP • Déclencher au coup de sifflet et arrêter au passage du buste sur la ligne d'arrivée. • Chronométrer à la place.				

EVALUATION

Activité :

Cycle

Classe :

D1.4-D2-D3-D5

AFC1-AFC4

Haies

3

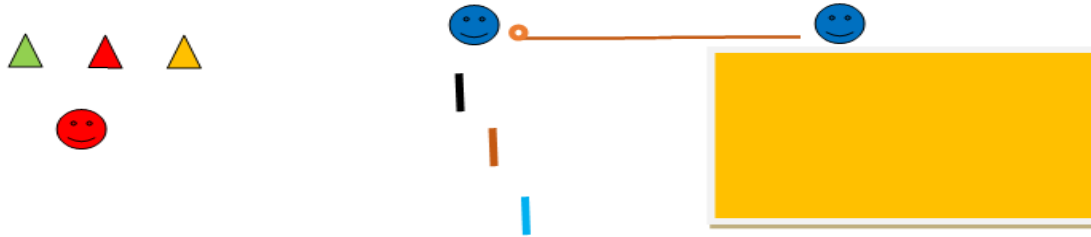
6ème

Compétence attendue : Réaliser la meilleure performance possible sur un 40m haies avec 3haies (intervalle 10m, hauteur 55cm) en enchaînant des courses inter obstacles avec un nombre constant d'appuis et avec une intention de vitesse. Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur pour participer à l'organisation de l'épreuve. Relever et classer les performances chronométrées.

Pts	Éléments à évaluer/ Indicateur de compétence		Non Acquis			En cours			Acquis				Dépassé			
10	Meilleure performance sur un 30m haies /6		0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	D1.4 AFC1	
		Filles	9''6	9''4	9''2	9''	8''8	8''6	8''4	8''2	8''0	7''8	7''6	7''4		
		Garçons	9''2	9''	8''8	8''6	8''4	8''2	8''	7''8	7''6	7''4	7''2	7''		
	Différence de temps entre 2 courses /4	0-1			1.5-2			2.5-4							D1.4 D2 AFC1	
0.8s d'écart			Entre 0.8s et 0.5s d'écart			Entre 0.5s et 0s d'écart										
6	Efficacité motrice dans la recherche de performance		0-1			1.5-2			2.5-4							
		Qualité du franchissement /4	Appréhension de l'obstacle. Franchissement au ralenti.			Fort ralentissement devant la haie, trajectoire en cloche du centre de gravité. Jambe de retour par en- dessous. Réception simultanée des appuis.			Dissociation des actions des 2 jambes. Poussée orientée vers l'avant. Peu de perte de vitesse.				Franchissement efficace. Trajectoire rasante du centre de gravité. Jambe d'attaque en 2 temps, jambe de retour en abduction.			D1.4 AFC1
		Nombre d'appuis dans l'intervalle /2	0-0.5			0.5-1			1-2							
			Nombre d'appuis qui augmentent			Nombre d'appuis identique mais avec une perte de vitesse.			Nombre d'appuis constant et maintien de la vitesse.							D1.4 AFC1
4	Efficacité dans le rôle de chronométreur		0-1			1.5-2			2.5-4							
		Manque d'attention et méconnaissance du fonctionnement des boutons d'un chronomètre. Nombreuses erreurs de classement.			Connaissance du fonctionnement du chronomètre mais utilisation avec décalage. Quelques fautes de classement.			Connaissance et maîtrise du fonctionnement du chronomètre. Classement juste				Chronométrage de 2 élèves arrivant en décalage. Classement juste comparaison de performances.			D3 AFC4	
Note /20																



Cycle 3: Multi-bonds



- * **Sauteur:** Réaliser un enchaînement de 5 bonds (4 foulées bondissantes + saut dans le sable) en recherchant la conservation de la vitesse acquise lors de la course d'élan. Choisir une planche et une longueur de course d'élan adaptée pour sauter loin.
- * **Juges Mesureurs:** Savoir placer le décamètre au bon endroit et lire de façon précise la mesure

CA 1 : MULTI-BONDS (C3)

Rôles	Domaines du socle travaillés AFC visés	Acquisitions prioritaires	Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Très bonne maîtrise
Le SAUTEUR	Domaine <u>1.4</u> : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps AFC1 : - Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.	→ Construire et intégrer une coordination juste pour enchaîner des bonds afin de sauter loin • Percevoir la différence entre un cloche-pied et une foulée bondissante. • Enchaîner des bonds en limitant la perte de vitesse afin de franchir la plus grande distance possible.				
		→ Orienter et prolonger les poussées vers l'avant pour assurer la continuité des actions • Etre solide sur chaque appui en étant gainé et équilibré afin d'avoir des poussées efficaces vers l'avant. • Utiliser les segments libres (genou libre fixé devant et bras équilibreur) pour augmenter la distance entre chaque bond.				
		→ Mesurer l'effet d'un élan sur la performance • Identifier la course d'élan optimale permettant un gain de performance. • Repérer les effets que produit cette prise de vitesse préalable sur l'enchaînement des bonds.				
Le JUGE MESUREUR	Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre AFC 4 : Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.	→ Savoir mesurer et lire une performance • Placer le « zéro du décimètre » au niveau de la marque la plus proche du sautoir. • Tendre le décimètre de façon rectiligne perpendiculaire à la planche. • Lire la mesure au centimètre inférieur.				

EVALUATION			Activité :		Cycle		Classe :		D1.4-D2-D3 AFC1-AFC4				
			Multi-bonds		3		6ème						
Compétence attendue : Réaliser la meilleure performance possible sur des sauts de type pentabond en foulées bondissantes avec et sans élan, en recherchant une coordination et une continuité des actions vers l'avant. Assumer le rôle de juge pour mesurer et valider le saut afin de participer au bon déroulement de l'épreuve.													
Pts	Eléments à évaluer/ Indicateur de compétence		Non Acquis			En cours			Acquis		Dépassé		
8	Meilleure performance /4		0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4		D1.4 AFC1	
		Filles	6.30	7.00	7.70	8.40	9.10	9.80	10.50	11.20			
		Garçons	6.60	7.30	8	8.70	9.40	10.10	10.80	11.50			
	Différentiel – élan - sans élan /2	0-0.5			0.5-1			1-2				D2 AFC1	
		Sans élan = élan			élan > Sans élan entre 1-2m de +			élan > Sans élan + de 2m		élan > Sans élan + de 2m avec un cloche-pied			
		Moyenne des deux meilleurs sauts Par rapport à la meilleure performance /2	A plus de 75cm de la meilleure performance			Entre 50cm et 75cm de la meilleure performance			Entre 25cm et 50cm de la meilleure performance		A moins de 25cm de la meilleure performance		D2 AFC1
8	Efficacité motrice dans la recherche de performance	Elan /2	Elan non étalonné – sans vitesse			Elan choisi – ralenti			Elan progressivement accéléré		Elan étalonné, régulier avec vitesse optimale		D1.4 AFC1
		Profil du Sauteur /6	0-1			1.5-3			3.5-6				
			Coureur – pas de temps de suspension – regard sur le sol			Début de bonds – léger ralentissement – coordination avec matériel			Bond équilibré – conservation de vitesse – sans matériel		Poussé complète – équilibre des bonds – peu de bruit		D1.4 AFC1
4	Efficacité dans le rôle de mesureur	0-1			1.5-2			2.5-4					
		Méconnaissance du règlement. Mesures erronées.			Connaissance du règlement pour valider un saut. Lecture encore hésitante des performances.			Connaissance et maîtrise du règlement pour mesurer. Bonne lecture des performances.		Prise d'assurance dans le rôle de juge, concours rythmé		D3 AFC4	
Note /20													



Cycle 3: Vortex



- * **Lanceur:** Réaliser un lancer sans élan et deux lancers avec élan en recherchant une trajectoire tendue grâce à un lancer en bras cassé.
- * **Juges:** L'un valide le lancer en indiquant le point d'impact du vortex dans le secteur et l'autre regarde si le lanceur ne mord pas la ligne de l'aire d'élan.

CA 1 : VORTEX (C3)

Rôles	Domaines du socle travaillés AFC visés	Acquisitions prioritaires	Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Très bonne maîtrise
Le LANCEUR	Domaine <u>1.4</u> : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps AFC1 : - Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.	→ Construire un chemin de lancement efficace • S'organiser et se positionner pour lancer dans l'axe • Agir de l'arrière vers l'avant par un lancer à bras cassé (repère : main au-dessus de la tête et coude au niveau des yeux)				
		→ Gérer l'accélération de l'engin • Mobiliser le bras lanceur avec une vitesse optimale sur un trajet maîtrisé et ample. • Dissocier l'action du bas du corps et des membres supérieurs • Etre aligné et grand en fin de lancer				
		→ Connaître les règles de sécurité • Identifier, connaître et appliquer les règles de déplacement avec l'engin • Lancer et récupérer les engins en respectant les indications du chef de concours.				
Le JUGE	Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen AFC 4 : Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.	→ Savoir valider un lancer • Identifier le point d'impact du vortex et son emplacement dans le secteur.				

EVALUATION			Activité :		Cycle			Classe :			D1.4-D2-D3 AFC1-AFC3			
			Vortex		3			6ème						
Compétence attendue : Réaliser la meilleure performance possible sur une série de 3 lancers : un sans élan et 2 avec élan, en recherchant une trajectoire tendue grâce à un lancer en bras cassé. Assumer le rôle de juge pour mesurer et valider le lancer et participer au bon déroulement de l'épreuve.														
Pts	Eléments à évaluer/ Indicateur de compétence		Non Acquis		En cours				Acquis			Dépassé		
8	Performance : sur 4 lancers /4			0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4		D1.4 AFC1	
		Filles	6	9	13	15	18	20	22	25				
		Garçons	7	10	13	16	20	24	28	32				
	Différentiel – élan - sans élan /2	0-0.5		0.5-1			1-2						D2 AFC1	
		Sans élan > élan		Sans élan = élan			Élan > sans élan Entre 5-10m			Élan largement supérieur au sans élan + de 10m				
8	Moyenne des deux meilleurs lancers	A plus de 5 m de la meilleure performance		Entre 2 et 5m de la meilleure performance			Entre 1 et 2m de la meilleure performance			A moins de 1m de la meilleure performance			D2 AFC1	
	Par rapport à la meilleure performance /2													
8	Efficacité motrice dans recherche de performance	Elan /2	Elan non étalonné – sans vitesse		Elan choisi – arrêt sur la fin			Elan progressivement accéléré			Elan étalonné, régulier avec vitesse optimale		D1.4 AFC1	
		Profil du lanceur /6	0-1.5		2-3			3.5-5			5.5-6			
			Lancer en grenade – à l’amble – trajectoire aléatoire		Lancer <u>désaxé</u> – main et coude bas – trajectoire en cloche / rabattue			Lancer à bras cassé – main au-dessus de la tête – trajectoire + aplatie			Lancer à bras cassé explosif – mouvement de la main de l’arrière vers l’avant – trajectoire tendue		D1.4 AFC1	
4	Efficacité dans le rôle de juge	0-1		1-2			3-4						D3 AFC3	
		Manque d’attention Méconnaissance du règlement		Connaissance du règlement et mise en œuvre de celui-ci avec supervision			Maîtrise et mise en œuvre du règlement.			Fait respecter le règlement et mise en œuvre efficace et prise de responsabilité.				
Note													/20	

Évaluation Cycle 4

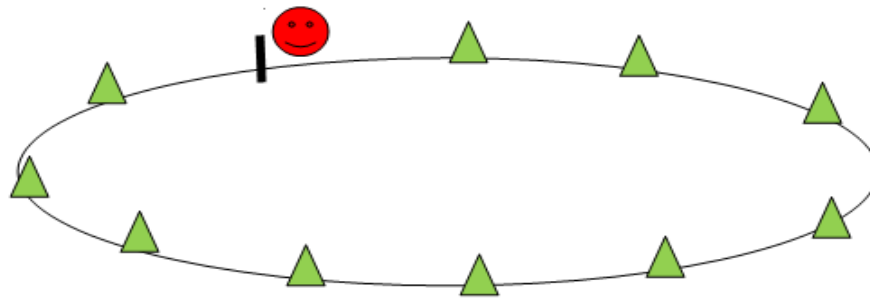
DEMI-FOND

HAIES

MULTI-BONDS

JAVELOT

Cycle 4: Demi-fond



Coureur performant: Réaliser la meilleure performance possible sur deux séquences de course: une course de 4mn30 et une course de 1mn30 en étant capable d'annoncer un projet de course personnel.

Coureur échauffé: Savoir se préparer de façon complète et efficace avant son épreuve en autonomie seul ou en petit groupe.

CA 1 :DEMI-FOND (C4)

Rôles	Domaines du socle travaillés AFC visés	Acquisitions prioritaires	Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Très bonne maîtrise
Le COUREUR PERFORMANT	Domaine 1.4 : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps AFC1 : 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.	→ Identifier et reproduire différentes allures de course - Différencier sa respiration, ses foulées, son rythme cardiaque en fonction des différentes allures. - Etre capable de se centrer sur soi et de prendre des repères sur soi pour reproduire les différentes allures de course. - Utiliser des repères externes pour construire des repères internes en se centrant sur soi pour gérer et réguler et maintenir ses allures de course - Identifier et reproduire 2 allures de course différentes correspondant à des efforts distincts - Persévérer, accepter l'effort et se dépasser en exploitant ses ressources				
		→ Gérer un effort en fonction de ses ressources et de la durée de l'effort demandé - Ajuster son effort et définir une stratégie de course au regard de ses ressentis psychologiques, respiratoires, musculaires et cardiaques - Acquérir le goût de l'effort, accepter et réaliser des efforts variés à des pourcentages de VMA différents en éprouvant et acceptant les effets de l'entraînement et de la fatigue physique.				
Le COUREUR ECHAUFFE	Domaine 4 : les systèmes naturels et les systèmes techniques AFC 4 : S'échauffer avant un effort	→ Savoir se préparer à l'effort spécifique que sont les courses de demi-fond - Réaliser un échauffement complet, progressif et continu pour être performant. - Adapter son échauffement à ses ressentis, à l'effort à venir et aux conditions météorologiques. - S'échauffer seul ou en groupe, sans l'aide de l'enseignant				

EVALUATION

Activité :

Cycle

Classe :

D1.4-D3-D4

Demi-fond

4

3ème

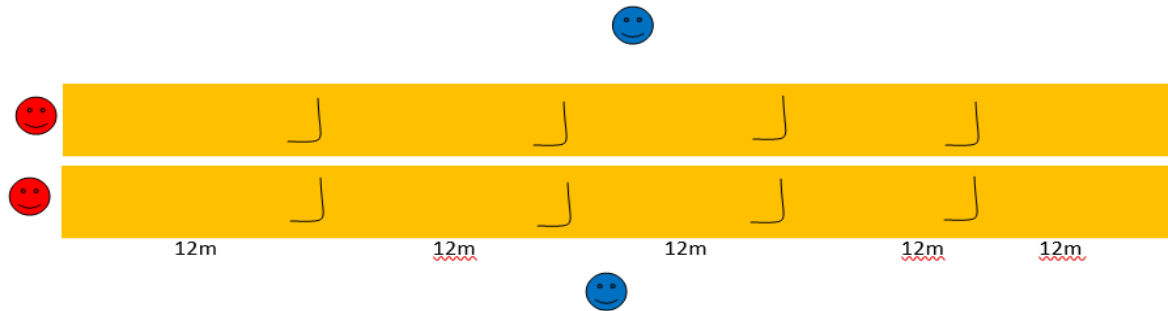
AFC1-AFC2-AFC4

Compétence attendue : Après avoir montré sa capacité à s'échauffer, réaliser la meilleure performance possible sur deux séquences de course : une course de 4mn30 et une course de 1mn30 en indiquant son projet de course pour chaque séquence.

Pts	Eléments à évaluer/ Indicateur de compétence	Non Acquis		En cours		Acquis		Dépassé				
10	Meilleure performance sur 4mn30 /3		0,5	1	1,5	2	2,5	3		D1.4 AFC1 AFC2		
		Filles	625m	700m	775m	850m	925m	1000m				
		Garçons	750m	825m	900m	975m	1050m	1125m				
	Meilleure performance sur 1mn30 /4		0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5		4	
		Filles	200m	225m	250m	275m	300m	325m	350m		375m	
		Garçons	275m	300m	325m	350m	375m	400m	425m		450m	
	Valeur de la performance en % de VMA pour le 4mn30 /1.5		0,25	0.5	0.75	1	1.25	1.5				
		% de VMA	75%	80%	85%	88%	90%	92%				
		Valeur de la performance en % de VMA pour le 1mn30 /1.5		0,25	0.5	0.75	1	1.25			1.5	
	% de VMA		85%	90%	95%	100%	105%	108%				
2	Ecart au projet	0-0.5		1-1.25		1.5-2				D2 AFC2		
		+ de 10% d'écart		De 5 à 10% d'écart		0 à 5% d'écart						
3	Efficacité dans la phase de l'échauffement	6mn à 40% de VMA		1pt		6mn à 60% de VMA		2pts		D1.4 D2 AFC4		
		8mn à 40% de VMA		2.5pts		8mn à 60% de VMA		3.5pts				
		10mn à 40% de VMA		3pts		10mn à 60% de VMA		4pts				
3	Préparation de l'effort et gestion de la récupération	0-0.5		0.5-1.5		1.5-2.75		3		D2 AFC2		
		Echauffement incomplet et bâclé Récupération inactive		Echauffement complet mais court Récupération majoritairement passive		Echauffement complet et progressif Récupération active et standard		Echauffement progressif, personnel et adapté. Récupération active et personnalisée				
2	Engagement dans les deux types d'effort	0-0.5		0.5-1		1-1.75		2		D1.4 AFC1		
		Engagement feint ou irrégulier		Engagement visuellement insuffisant		Engagement réel visible		Engagement maximal				
Note /20												



Cycle 4: Haies



Coureur : Réaliser la meilleure **performance cumulée** sur un **60m plat** et un **60m haies avec 4 haies** (hauteur entre 65cm et 76cm, intervalle 12m) en effectuant un choix sur l'ordre des courses au regard de ses ressources et de l'enchaînement des épreuves. Savoir courir en confrontation en restant vigilant et concentré et en recherchant un franchissant efficace pour conserver sa vitesse.

Observateur : Savoir indiquer le nombre d'appuis inter-obstacles et la jambe d'attaque sur chaque haie.

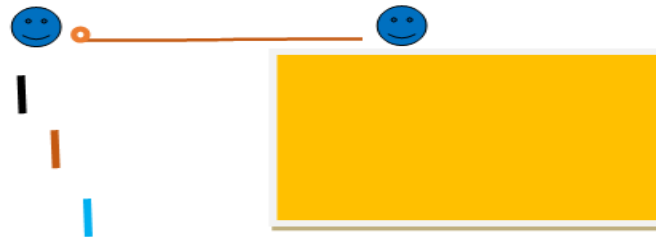
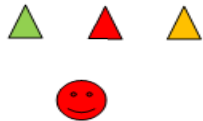
Groupe de 2 élèves chacun passant dans chaque rôle: A court, B observe / B court, A observe

CA 1 : HAIES (C4)

Rôles	Domaines du socle travaillés AFC visés	Acquisitions prioritaires	Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Très bonne maîtrise
Le HURDLER échauffé	Domaine 1.4 : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps AFC1 : 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. AFC4 : S'échauffer avant un effort.	→ Effectuer un départ efficace • Construire un départ en stabilisant le nombre de foulées départ 1^{ère} en fonction de la jambe d'attaque pour obtenir une mise en action efficace. • Savoir positionner un starting-block et l'utiliser efficacement pour le départ.				
		→ Courir vite en réalisant un franchissement efficace: • S'engager dès le départ dans une course de vitesse pour s'inscrire dans une logique de performance en adoptant une technique de franchissement efficace pour maintenir la vitesse acquise au départ. • Améliorer le trajet moteur de la jambe d'attaque et de la jambe de retour pour les deux jambes en dissociant la jambe d'attaque et la jambe de retour. • Orienter les poussées vers l'avant en adaptant la distance d'attaque à la vitesse de déplacement. • Dissocier les deux appuis de réception.				
		→ Stabiliser la course inter-obstacles • Courir sans ralentir avant et après le franchissement des haies • Identifier et reproduire un nombre de foulées inter-obstacles optimal				
		→ Savoir se préparer à l'effort spécifique qu'est une course de haies: • Connaître et mettre en œuvre de façon autonome un échauffement complet construit et indispensable.				
L'OBSERVATEUR	Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre AFC 5 : Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux	→ COOPERER • Communiquer de façon claire à partir de critères d'observation précis pour être compris. • Développer un esprit d'entraide pour progresser collectivement. → OBSERVER/CONSEILLER • S'approprier les critères d'observation pour aider son partenaire dans sa pratique : nombre d'appuis, jambe d'attaque, distance d'attaque. • Savoir se positionner pour bien observer : se placer au bon endroit en fonction de ce qui est à observer. • Savoir compléter une fiche d'observation, manipuler et utiliser les outils numériques pour donner des conseils. • Comparer les séquences filmées à partir de critères d'observation définis et utiliser la fonction « ralenti » ou « zoom » sur des actions précises pour cibler un élément choisi. • Donner un conseil à son partenaire pour se corriger et modifier ses actions d'un passage à l'autre				

EVALUATION		Activité :		Cycle			Classe :		D1.4-D2-D4 AFC1-AFC2-AFC4-AFC5						
		Haies		4			3ème								
Compétence attendue : Après un échauffement construit et personnel, réaliser la meilleure performance possible en additionnant le temps du 60m plat et du meilleur temps des 60m haies avec 4 haies (hauteur entre 65cm et 76cm, intervalle de 12m) et en recherchant un franchissement efficace des obstacles. Choisir l'ordre des courses en fonction de ses ressources et gérer l'enchaînement des trois courses (un 60m plat et deux 60mhaies) en précisant les temps de récupération nécessaires. Assumer le rôle d'observateur pour aider un camarade dans sa réalisation motrice.															
Pts	Éléments à évaluer/ Indicateur de compétence		Non Acquis			En cours			Acquis			Dépassé		D1.4 AFC1	
10	Meilleure performance sur le 60m plat /2		0,25	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2					
		Fille	10.6	10.3	10.0	9.7	9.4	9.1	8.8	8.5					
		Garçon	9.9	9.6	9.3	9.0	8.7	8.4	8.1	7.8					
	Meilleure performance sur le 60m Haies /6		0,5	1	1,5	2	2,5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	
		Filles	11.9	11.7	11.5	11.3	11.1	10.9	10.7	10.5	10.3	10.1	9.9	9.7	
		Garçon	11.2	11.0	10.8	10.6	10.4	10.2	10.0	9.8	9.6	9.4	9.2	9	
	différence des deux temps des 60m haies /2	0.5			1-1.5			2					D1.4 AFC1 AFC2		
		> 0.6s			Entre 0.6s et 0.3s			< 0.3s							
4	Efficacité motrice dans la recherche de performance	Différentiel entre 60m plat et 60m haies /2	0,5			1			1,5			2		D1.4 AFC1	
			2			1.8			1.5			1''2			
		Choix de l'ordre des courses et gestion récupération /2	0-0.5			0.5-1			1-2						
			Difficulté pour justifier le choix. Récupération passive aléatoire et non chronométrée.			Choix justifié par rapport à des préférences. Récupération standard.			Choix justifié et adapté à ses ressources. Récupération adaptée et chronométrée.			Choix pertinent et justifié au regard de ses ressources et de connaissances théoriques. Récupération chronométrée et adaptée en alternant récupération passive et active.			
3	Efficacité dans la phase d'échauffement		0-0.5			0.5-1			1-2					D4 AFC4	
			Echauffement incomplet et bâclé.			Echauffement avec les étapes dans le désordre et avec une durée trop courte.			Echauffement complet, autonome avec les différentes étapes.			Echauffement complet, progressif et individualisé avec différentes étapes ordonnées.			
3	Efficacité dans le rôle d'observateur		0-0.5			0.5-1			1-2					D2 AFC5	
			Observateur distrait			Observation de critères les uns après les autres.			Relevé de plusieurs critères sur un même temps d'observation.			Propositions de retours pertinents et constructifs sur la base de ses observations.			
Note /20															

Cycle 4: Multi-bonds



Droit-Droit-Gauche-Droit-Pieds joints

- * **Sauteur:** Réaliser un saut avec 1 cloche-pied + 2 foulées bondissantes + saut dans le sable avec un élan réduit et un élan complet en recherchant des poussées efficaces vers l'avant. Choisir une planche et une longueur de course d'élan adaptée pour sauter loin.
- * **Observateur guide:** Savoir se placer à l'endroit le plus approprié pour apprécier la qualité du saut (distance à la planche, amplitude des bonds, qualité des bonds)

CA 1 : MULTI-BONDS (C4)

Rôles	Domaines du socle travaillés AFC visés	Acquisitions prioritaires	Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Très bonne maîtrise
Le SAUTEUR	Domaine 1.4 : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps AFC1 : 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.	→ Acquérir de la vitesse grâce à une course d'élan étalonnée, stabilisée et progressivement accélérée. • Percevoir l'importance d'une course d'élan stable, maîtrisée et individuelle dans la réalisation de la performance. • Enchaîner l'appel et le premier bond sans ralentissement et en rythmant les derniers appuis.				
		→ Conserver un maximum de vitesse horizontale durant les différents bonds du saut • Construire une coordination juste des actions propulsives et adopter une orientation efficace des impulsions pour sauter loin. • Organiser les différents bonds pour assurer la continuité des actions en maintenant un placement efficace sur chaque appui.				
		→ Construire et organiser une réception optimale dans le sable. • Anticiper la réception et apprendre à ramener à pieds joints dans le sable.				
		→ Mettre en œuvre et réguler un projet de saut en fonction de différents paramètres tels que ses propres ressources et les conditions extérieures. • Réguler ses actions au cours du concours de saut en fonction de différents paramètres (ex : adapter ses marques et sa course d'élan si le vent est de face ou fatigue du jour).				
L'OBSERVATEUR GUIDE	Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre AFC 5 : Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux	→ Savoir observer • Identifier les critères d'observation (pied d'impulsion, pose des appuis...) pour aider un camarade à se transformer. • Se placer au bon endroit • Savoir compléter une fiche d'observation • S'exprimer de façon claire.				

EVALUATION

Activité :

Multi-bonds

Cycle

4

Classe :

3ème

D1.4-D2

AFC1-AFC2-AFC5

Compétence attendue : Réaliser la meilleure performance possible sur un enchaînement de 4 bonds avec un cloche pied et 2 foulées bondissantes avec élan réduit et élan complet, en recherchant des poussées efficaces vers l'avant. Assumer le rôle d'observateur pour mesurer les sauts afin d'aider son camarade dans la réalisation de sa performance.

Pts	Eléments à évaluer/ Indicateur de compétence		Non Acquis		En cours			Acquis			Dépassé			
				0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	
9	Meilleure performance /5	Fille	7.5	8	8.5	9	9.50	10	10.50	11	11.50	12		D1.4 AFC1
		Garçon	7.60	8.20	8.80	9.40	10	10.60	11.20	11.80	12.40	13		
	Différentiel – élan - sans élan /2	0-0.5		0.5-1			1-2							
		Sans élan = élan		élan > Sans élan entre 1-2m de +			élan > Sans élan + de 2m			élan > Sans élan + de 2m avec un cloche-pied			D2 AFC1	
	Moyenne des deux meilleurs sauts Par rapport à la meilleure performance /2		A plus de 75cm de la meilleure performance		Entre 50cm et 75cm de la meilleure performance			Entre 25cm et 50cm de la meilleure performance			A moins de 25cm de la meilleure performance			
8	Efficacité motrice dans recherche de performance	Elan /2	Elan non étalonné – sans vitesse		Elan choisi – ralenti			Elan progressivement accéléré			Elan étalonné, régulier avec vitesse optimale		D1.4 AFC1	
		Profil du Sauteur /6	0-1 Coureur – pas de temps de suspension – regard sur le sol		1.25-3 Début de bonds – léger ralentissement – coordination avec matériel			3.25-4.25 Bonds équilibrés – conservation de vitesse – sans matériel			4.5-6 Poussé complète – équilibre des bonds – peu de bruit			
3	Efficacité dans le rôle d'observateur		0-0.5		0.75-1.5			1.75-3						
			Observateur distrait		Observation de critères les uns après les autres.			Relevé de plusieurs critères sur un même temps d'observation.			Propositions de retours pertinents et constructifs sur la base de ses observations.		D2 AFC5	
Note													/20	



Cycle 4: Javelot



- * **Lanceur**: Réaliser la meilleure performance possible sur 2 séries de 2 lancers: une avec sans élan et une avec élan en recherchant une conservation de la vitesse et une prise d'avance des appuis pour favoriser le double appui final permettant le retard du bras lanceur. Annoncer une zone de performance à atteindre.
- * **Juge mesureur**: Savoir mesurer et valider un lancer

CA 1 : JAVELOT (C4)

Rôles	Domaines du socle travaillés AFC visés	Acquisitions prioritaires	Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Très bonne maîtrise
Le LANCEUR	Domaine 1.4 : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps	→ Construire un élan étalonné, stabilisé et progressivement accéléré pour acquérir un chemin de lancement efficace				
	AFC1 : 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.	- Stabiliser et maîtriser un élan individuel selon ses ressources pour réaliser la meilleure performance. - Construire l'enchaînement fluide du hop et du double appui final pour conserver la vitesse en conservant un retard du bras nécessaire pour agrandir le chemin de lancement.				
	AFC2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif	→ Identifier le point prioritaire à travailler selon ses propres difficultés grâce à la connaissance des différentes étapes de réalisation d'un lancer - Identifier ses points forts et ses points faibles pour construire des repères sur soi, des sensations proprioceptives et kinesthésiques pour maîtriser la gestuelle du lancer. → Mettre en œuvre et réguler un projet de lancer en fonction de différents paramètres tels que ses propres performances et les conditions extérieures. - Réguler ses actions au cours du concours de lancer en fonction de différents paramètres (ex : adapter son lancer si le vent est de face ou gérer le concours en fonction des performances du jour).				
L'OFFICIEL	Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen AFC 5 : Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux	→ Etre Officiel Connaître et mettre en œuvre les éléments réglementaires inhérents à chaque rôle : faire l'appel des lanceurs, valider le lancer, mesurer de façon réglementaire, lire une mesure et relever les performances.				

EVALUATION		Activité :			Cycle		Classe :			D1.4-D2-D3 AFC1-AFC2-AFC5					
		Javelot			4		3ème								
Compétence attendue : Réaliser la meilleure performance possible sur deux séries de 2 lancers : une sans élan et une avec élan, en recherchant une conservation de la vitesse et une prise d'avance des appuis pour favoriser le double appui final permettant le retard du bras lanceur. Le lanceur devra déterminer une zone de performance à atteindre en fonction du lancer. Assumer le rôle d'officiel pour mesurer et valider le lancer et participer au bon déroulement de l'épreuve.															
Pts	Eléments à évaluer/ Indicateurs de compétence		Non Acquis			En cours		Acquis			Dépassé				
10	Meilleure performance sans élan /4		0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4				D1.4 AFC1	
		Filles	5	6	8	10	12	14	16	19					
		Garçons	6	8	11	14	17	20	23	26					
	Meilleure performance avec élan /6		0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
		Filles	6	7	9	10	12	14	16	18	20	22	24	26	
		Garçons	7	10	14	18	20	22	24	26	28	30	32	34	
	Différentiel – élan - sans élan /2		0-0.5			0.5-1		1-2							
			Sans élan > élan			Sans élan = élan		Elan > sans élan Entre 5-10m			Elan largement supérieur au sans élan + de 10m			D2 AFC2	
	6	Efficacité motrice dans recherche de performance	Elan /2	Elan non étalonné – sans vitesse			Elan choisi – arrêt sur la fin		Elan progressivement accéléré			Elan étalonné, régulier avec vitesse optimale			D1.4 D2 AFC 1
			Profil du Lanceur /4	0-1			1-2		2-4						
Lancer en grenade – à l'amble – trajectoire aléatoire- aucune utilisation des jambes				Lancer désaxé – main et coude bas – trajectoire en cloche / rabattue – poussée des jambes vers l'avant		Lancer à bras cassé – main au-dessus de la tête – trajectoire + aplatie – bas sur jambes fléchies et poussée vers l'avant			Lancer à bras cassé explosif – mouvement de la main de l'arrière vers l'avant – trajectoire tendue – action efficace des jambes			D1.4 AFC1			
4	Efficacité dans le rôle d'officiel		0-1			1-2		2-4							
		Méconnaissance du règlement			Mise en œuvre du règlement avec supervision		Mise en œuvre du règlement et prise de responsabilité			Gestion d'un concours en autonomie			D3 AFC5		
Note													/20		



ae-eps
Paris-Idf

<http://paris-idf.aeeps.org>

LES ATELIERS DE PRATIQUES