

**CA n° 1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »**

**1ère GT**

**BIATHLON**

Projet de formation EPS :

**« SE RESPONSABILISER POUR AIDER L'AUTRE »**



**ÉPREUVE DE FIN DE SÉQUENCE :**

Réaliser la meilleure performance personnelle sur une épreuve combinée de course et de lancers.  
Adapter, réguler, doser son effort pour optimiser son engagement et valider un projet anticipé.

**Épreuve : 250m + 1 lancer / 500m + 2 lancers / 250M**

Le chronomètre tourne en continu durant la totalité de l'épreuve.

**Lancer de 3 javelots** : Meilleure performance coefficient 3.

L'élève doit annoncer son projet de lancer (zones visées)

**« SE RESPONSABILISER POUR AIDER L'AUTRE »** : Les élèves seront évalués sur les capacités à :

- **PRÉLEVER DES INFORMATIONS** : Chrono, performance, validité des lancers ...
- **CONSEILLER** : Être capable de « corriger », de guider son camarade pour le faire progresser.

**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.

⇒ **Temps total sur l'épreuve / 8 points.**



BARÊME FILLES				BARÊME GARÇONS			
<b>0,5 pt</b>	6'00 <b>10km</b>	4,5	5'00	<b>0,5 pt</b>	5'20 <b>11,5km</b>	4,5	4'30
<b>1</b>	5'45	5	4'55	<b>1</b>	5'15	5	4'25
<b>1,5</b>	5'40	5,5	4'50	<b>1,5</b>	5'10	5,5	4'20
<b>1,75</b>	5'35	5,75	4'45	<b>1,75</b>	5'05	5,75	4'15
<b>2</b>	5'30	6	4'40	<b>2</b>	5'00	6	4'10
2,5	5'25	6,5	4'35	2,5	4'55	6,5	4'05
3	5'20	7	4'30	3	4'50	7	4'00
3,5	5'15	7,5	4'25	3,5	4'45	7,5	3'55
3,75	5'10	7,75	4'20	3,75	4'40	7,75	3'50
4	5'05	8	4'15 <b>14km</b>	4	4'35	8	3'45 <b>16km</b>

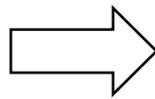
⇒ **Performance sur 3 lancers / 7 points**



Coefficient : Meilleure zone X3 + seconde zone X2 + troisième zone X1.

Ex : Un(e) élève lance en zone 4 – 3 et 3. Score :  $(4 \times 3) + (3 \times 2) + (3 \times 1) = 21$  points

	Filles	Gars
1 pt	6	12
2 pts	8	16
3 pts	10	20
4 pts	12	23
5 pts	15	25
6 pts	18	29
7 pts	21	33



ZONES	Distances
N° 1	5,50 à 7,50 m
N° 2	7,50 m à 11 m
N° 3	11 m à 16 m
N° 4	16 m à 21 m
N° 5	21 m à 26 m
N° 6 *	+ de 26 m
* « Zone N°6 » pour les garçons	

**AFL 2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une perf.**

⇒ **Être capable de situer son niveau et de définir un projet cohérent de lancer / 3 points**

L'élève annonce avant l'épreuve les 3 zones qu'il envisage d'atteindre (du premier au dernier lancer). Chaque projet validé = 1 point.

Exemple :	Lancer 1	Lancer 2	Lancer 3
Projet de l'élève	Zone 3	Zone 4	Zone 3
Zones « atteintes »	Zone 3	Zone 4	Zone 2
	= 1 point	= 1 point	= 0 point

Attention : Un essai = 0 point.

**AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire / 2 POINTS**

	0,5	1	1,5	2 points
<b>RÔLE :</b> <b>OBSERVER</b> <b>Pour</b> <b>CONSEILLER</b>	J'observe à l'aide d'un outil simple de l'enseignant. Je prélève des Informations sur quelques critères quantitatifs mais quelques erreurs.	Je deviens capable de prélever des informations plus nombreuses (quantitatif et qualitatif) mais je peine encore à les interpréter.	A partir d'observations, je suis capable d'expliquer ou d'émettre une ou plusieurs hypothèses. J'explique ce que j'ai observé	J'utilise mes observations pour proposer des solutions, pour faire progresser. Réelle plus-value pour moi et les autres.