

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

Terminale  
GT

Combiné  
athlétique

Renaudeau - 0490054t

## Projet de formation EPS : « S'ENTRAINER SEUL »



### ÉPREUVE DE FIN DE SÉQUENCE :

Produire **deux activités athlétiques combinées** au choix parmi :

**Un saut (pentabond) et un 1000m** OU **un lancer (javelot) et un 1000m**

#### Forme de pratique proposée : situation de référence

- Performance :

Maximum de trois sauts ou lancers suivi d'un 1000m à la fin du concours. Choix par l'élève d'une activité coefficient un et l'autre coefficient deux. Barèmes sur 12 points par épreuve soit un total de points allant jusqu'à 36 mais le nombre de point à atteindre pour avoir le maximum est fixé à 30 points. Note/6 points.

- Maîtrise :

Maîtrise technique dans les concours prenant en compte le nombre d'essais nécessaires pour l'atteinte d'une performance maximale et l'écart de temps en secondes au 1000m entre le second et le troisième 250m témoin d'une technique de course efficace et maîtrisée ou pas. Note/6points.

- Choix de 3 formes de répartitions entre les AFL 2 et 3 sur 8 points : 2/6, 4/4 ou 6/2.

### PROJET DE FORMATION EPS « S'ENTRAINER SEUL » autour de trois axes :

- **S'IMPLIQUER** : Rentrer dans l'activité dès la sortie des vestiaires / Savoir faire appel à une aide extérieure (professeur, vidéo...) / Adapter sa séance à sa forme ou aux conditions météo / Planifier son entraînement sur les deux activités / connaître le règlement rapidement et assumer différents rôles.

- **RÉPÉTER** : Noter sur son carnet à chaque séance son activité de manière quantitative ( nombre de bondissements, de sauts élan réduit et/ou complet, de lancer de medecine-ball, de lancers de javelot sans et avec élan , de séries de tant de répétition de telle distance en course / ratisser plusieurs fois...

- **PERSÉVÉRER** : Accepter de ne pas être à 100% pour augmenter le nombre de répétitions et accepter une baisse de ses performances. Persévérer malgré l'échec, la difficulté ou la douleur liée à l'effort de demi-fond. Analyser l'écart entre la quantité de travail prévu et celle réalisée. Aider les élèves en difficulté en utilisant plusieurs variables.

**AFL 1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.**

⇒ **Compétences « motrices » sur 12 points**

Barèmes des épreuves		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
Filles	1000m	>7'	7'	6'45	6'30	6'15	6'00	5'50	5'40	5'30	5'20	5'10	4'59	4'50	4'43	4'35	4'27	4'20	4'13	4'05	3'57	3'50	3'46	3'42	3'37	3'30
	Pentabond	< 7m	7	7,5	8	8,5	8,8	9	9,2	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3	10,6	10,8	11,1	11,3	11,6	11,8	12,1	12,4	12'7	13	13,2	13,5
	Javelot	< 6m	6	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
<b>Performance maximale</b>		<b>0</b>	<b>1,25</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>5</b>	<b>6,25</b>	<b>7,5</b>	<b>8,75</b>	<b>10</b>	<b>11,3</b>	<b>12,5</b>	<b>13,8</b>	<b>15</b>	<b>16,3</b>	<b>17,5</b>	<b>18,8</b>	<b>20</b>	<b>21,3</b>	<b>22,5</b>	<b>23,8</b>	<b>25</b>	<b>26,3</b>	<b>27,5</b>	<b>28,8</b>	<b>30</b>
Garçons	Javelot	<10m	10	11	12	13	14	15	16,5	17,5	18,5	19,5	20,5	21,5	23	24	25	26	27	28	29	30	31,5	33	35	37
	Pentabond	< 9m	9	10	10,5	10,8	11	11,2	11,5	11,8	12	12,2	12,5	12,9	13,2	13,6	14	14,3	14,7	15	15,2	15,5	16	16,5	17	17,5
	1000m	>6'	6'00	5'30	5'10	5'00	4'50	4'40	4'30	4'20	4'10	4'05	4'00	3'56	3'52	3'48	3'44	3'40	3'35	3'30	3'25	3'20	3'15	3'10	3'05	3'00
<b>EVALUATION AFL1</b>		<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	<b>6</b>	<b>6,5</b>	<b>7</b>	<b>7,5</b>	<b>8</b>	<b>8,5</b>	<b>9</b>	<b>9,5</b>	<b>10</b>	<b>10,5</b>	<b>11</b>	<b>11,5</b>	<b>12</b>
<b>L'indice technique chiffré révèle</b>	Une technique très faible qui ne permet pas d'exploiter son potentiel pour réaliser une performance.							Une technique casuelle qui ne permet pas de s'engager de façon réelle.							Une technique palpable qui permet un engagement indubitable.				Une technique sûre et approuvée qui permet l'atteinte d'une performance maximale et maîtrisée!							
<b>L'Efficacité technique</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8,5</b>	<b>7</b>	<b>6,5</b>	<b>6</b>	<b>5,5</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>3</b>	<b>2,9</b>	<b>2,8</b>	<b>2,6</b>	<b>2,5</b>	<b>2,4</b>	<b>2,2</b>	<b>2</b>	
<b>L'indice technique chiffré révèle les conduites suivantes</b>	La technique en concours est rudimentaire, l'élève n'arrive pas sur le bon pied et ou mord ses sauts , javelots sur la queue <b>et</b> les écarts entre les courses sont énormes car la technique de course se dégrade.							La technique est incertaine et il faut plusieurs essais pour arriver à une performance habituelle en concours <b>et</b> les écarts entre les courses sont encore importants.							La technique est très bien maîtrisée dans l'une des épreuves et dans l'autre le niveau technique est correct.				La technique est maîtrisée dans les deux activités choisies par l'élève ce qui lui permet de ne faire qu'un ou deux essais en concours et l'écart entre ses courses est anecdotique.							

⇒ **Compétences « méthodologiques et sociales » sur 8 points**

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

<b>AFL 2</b>	<b>0,5 à 1,5</b>	<b>2 à 3</b>	<b>3,5 à 4,5</b>	<b>5 à 6 pts</b>
<b>S'IMPLIQUER RÉPÉTER PERSÉVÉRER</b>	<b>Entraînement inadapté</b>	<b>Entraînement partiellement adapté</b>	<b>Entraînement adapté</b>	<b>Entraînement optimisé.</b>
	Carnet de suivi très incomplet. Volume de la séance très faible et incompatible avec le fait de vouloir progresser.	Le carnet de suivi est tenu de façon régulière mais le volume de travail reste insuffisant. Pas de planification de l'entraînement.	Le volume de travail est important dans les deux épreuves. Le programme d'entraînement répond aux intentions initiales de l'élève.	La planification est réfléchie et l'élève s'implique en dehors des cours obligatoires. Des ajustements sont réalisés en fonction de l'état de forme et des conditions météo. La gestion quantité /qualité est idéale.

**AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.**

<b>AFL 3</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2 pts</b>
<b>JUGE ET COACH</b>	<b>Les rôles sont subis.</b>	<b>Les rôles sont aléatoires.</b>	<b>Les rôles sont préférentiels.</b>	<b>Les rôles sont mis au service du collectif.</b>
	L'élève n'intervient que sur l'impulsion du professeur ou de ses camarades. Les règlements sont connus de façon superficiels.	L'élève intervient peu de façon spontanée. Le règlement de son concours est connu mais pas celui qu'il ne pratique pas.	L'élève est capable d'assumer tous les rôles mais il participe surtout à ceux qu'il affectionne le plus.	L'élève connaît les règlements des trois épreuves très rapidement et devient élève ressource. Il aide et encourage ses camarades dans leur pratique même sur des aspects techniques.

**BILAN EVALUATION :**

<b>AFL N°1</b>		<b>AFL N°2</b>	<b>AFL N°3</b>
<b>PERFORMANCE MAXIMALE</b>	<b>EFFICACITE TECHNIQUE</b>	<b>S'IMPLIQUER / REPETER/ PERSEVERER</b>	<b>CHOISIR ET ASSUMER DES RÔLES</b>
/ 6 POINTS	/ 6 POINTS	/ 6 POINTS	/ 2 POINTS
 OU  +  = Combiné Athlétique		<b>/ 20 points</b>	

## **Pourquoi le combiné athlétique ?**

- ⇒ **Pour que l'élève ne se cache pas derrière une activité choisie par défaut à moindre coût.**
- ⇒ **Pour que la notion de s'impliquer, répéter, persévérer devienne centrale.**
- ⇒ **Pour faire des choix à la fois d'épreuve (choix du concours athlétique) mais également de coefficient en fonction de ses points forts et points faibles.**
- ⇒ **Pour permettre une activité physique variée et intense.**