Les épreuves combinées
Cycle 3 – Cycle 4

Journée 1
18 mai 2021

Marjolaine FAUCHER
Julien FORT

Retour sur le sondage, discussion autour de votre ressenti

« Épreuves combinées en athlétisme : opportunité ou contrainte ? »

Journée 1

1°) Qu’est ce qu’une épreuve combinée?

2°) Les demandes institutionnelles

3°) Les difficultés rencontrées

4°) Propositions et analyses de formes de pratique

5°) Construire son projet/ sa trame de séquence

6°) Exemples de situations

7°) Continuité collège / lycée

8°) Ressources

Journée 2

- Retours d’expériences, d’expérimentations
- Faire vivre à un petit groupe d’élèves « votre » forme de pratique, une séance, un échauffement …
- Retour sur les fiches APSA et les repères de progressivité
- Le référentiel de l’épreuve combinée du baccalauréat

Pourquoi les épreuves combinées sont elles apparues dans les programmes ?

Rapport IGEN sur la situation de l'EPS au collège 2016

Sur-représentation du demi-fond dans les offres de formation où sauts et lancers avaient presque disparu.

↓

Recherche d'un enseignement athlétique plus diversifié

↓

Plaisir et engagement

1°) Qu’est-ce qu’une épreuve combinée ?

a. Les épreuves combinées en athlétisme

b. Les épreuves combinées dans d’autres champs sportifs

c. Les questionnements actuels sur le sens à donner aux épreuves combinées du champ 1

a) Les épreuves combinées en athlétisme

Les épreuves combinées = discipline à part entière de l'athlétisme.

= plusieurs familles athlétiques, qui sont à réaliser et à enchaîner (avec des temps de récupération) sur une ou deux journées.

Les performances réalisées dans chaque épreuve sont converties en points.

Les hommes enchaînent 10 épreuves (le décathlon) sur deux jours et les femmes 7 (heptathlon). En salle les hommes réalisent un heptathlon en deux jours et les femmes un pentathlon sur la journée.

« Être décathlonien c'est combiner 10 épreuves en 2 jours, allier force, vitesse, endurance, adresse et coordination ; c'est aussi savoir gérer stress, temps d'entraînement, repos, alimentation, minimiser ses faiblesses … ; mais cela réclame surtout outre des capacités physiques, une bonne dose de volonté. »

↳ **Gilles Follereau**

1.1 Programme du Décathlon

1er jour : 100m, longueur, poids, hauteur, 400m

2e Jour: 110m haies, Disque, Perche, Javelot et 1500m

1.2 Programme de l'Heptathlon

1er Jour: 100m haies, Hauteur, Poids, 200m

2e Jour: Longueur, Javelot et 800m

b) Les épreuves combinées dans d’autres champs sportifs

Activités sportives olympiques		Définition
Biathlon		Épreuve olympique consistant en une course de ski nordique associée au tir à la carabine.
Combiné nordique		Le *combiné nordique* est un sport qui combine deux types de pratique de ski nordique : le saut à ski et le ski de fond.
Triathlon		Épreuve d'athlétisme comportant trois disciplines (natation 1,5 km , course cycliste 40 km et course à pied 10 km). Iron man (non olympique) = 3,8 kilomètres de natation, 180 kilomètres de vélo et un marathon à pied, soit 42.195 kilomètres
Pentathlon moderne		Epreuve sportive constituée de cinq disciplines : l’escrime, la natation, l’équitation, le tir au pistolet et la course à pied.

Des activités émergentes et en développement

Quelques exemples	Définition
Swimrun	• Le swimrun est une épreuve nature alternant portion de trail et portion de natation en eau libre sans zone de transition. Les distances varient de 10 km à 65 km ou plus. Il se pratique principalement en binômes (avec **co-assistance** possible des sportifs entre eux).
Aquathlon / Aquabike	• Aquathlon : Épreuve qui consiste à enchaîner natation et course à pied sans arrêt du chronomètre entre les deux disciplines. • L'aquabike : enchaine natation en eau libre et cyclisme sur route sur moyenne et longue distance.
Epreuves « nature »	• Le cross triathlon, connu sous le nom de : « triathlon nature », de « TNatura » ou de Xterra et qui combine natation, VTT et trail • Le quadrathlon ou quadriathlon, qui rajoute une épreuve de Canoë-kayak aux disciplines traditionnelles du triathlon.
Bike and run / Duathlon	• Le *run and bike* qui se pratique en équipe et généralement sur terrain accidenté. Combine course à pied et VTT. • Le duathlon consiste en trois épreuves : course à pied, cyclisme et course à pied.

c) Les questionnements actuels sur le sens à donner aux épreuves combinées :

Ghislain HANULA « Le combiné athlétique : Evitez les contrefaçons ! » dans Les Cahiers du CEDREPS N°17 - Sept 2020

Les points de vigilance selon le CEDREPS	C'est-à-dire …
Un ancrage culturel fort	Créer les conditions d'un dépassement de soi / d'une recherche de performances maximales
Ciblage d'un objet d'enseignement	Cibler les contenus pour que les élèves apprennent et se mettent en projet pour performer
La recherche de « pas en avant » moteurs	Créer les conditions pour que les élèves acquièrent des compétences dans différents gestes techniques fondamentaux *cf. diapo suivante*
Une pratique authentique et équitable	**Veiller à ce que chaque activité dans l'épreuve combinée (même l'activité « secondaire ») conserve une finalité athlétique pour rester dans les attendus du champ 1. Attention aux lancers de précision, tours de pénalité…** *Cf Vidéo*

Pradet, AEEPS, 2017

"Enseigner la maîtrise des principes qui traversent toutes les spécialités athlétiques et qui restent présents à n'importe quel niveau de l'apprentissage"

Quelques principes techniques :

- La **linéarité** des trajets moteurs.
- L'**allongement** du secteur d'impulsion ou du chemin de lancement efficace.
- L'utilisation de **mise en tension-renvoi** des groupes musculaires sollicités.
- Le **gainage** des ceintures corporelles charnières.
- La **création**, le **contrôle** et l'utilisation des diverses **rotations**.
- **L'alignement des chaînes d'impulsion** et du couple trajet – trajectoire.

Au service du couple EQUILIBRE / PROPULSION

2°) Les demandes institutionnelles

a. Attendus de fin de cycle 3 / cycle 4

b. Les conséquences de ces AFC sur la définition de nos formes de pratique

c. Liens avec les compétences générales (domaines du socle)

2-a. Attendus fin de cycle 3 et cycle 4
Champ d’apprentissage 1

CYCLE 3	CYCLE 4
Réaliser des efforts et **enchainer plusieurs actions motrices dans différentes familles** pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.	**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.**
Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.	S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.
Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.	**Planifier et réaliser une épreuve combinée**
Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.	S'échauffer avant un effort.
	Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats, …)

C'est donc une **OBLIGATION** de proposer une épreuve combinée en cycle 3 et en cycle 4

2-b. Les conséquences de ces AFC sur nos formes de pratique

Conséquences des AFC du cycle 3 sur la forme de pratique

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

Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée

Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

La situation d'évaluation a pour but la **réalisation de la meilleure performance cumulée** lors de **l'enchaînement** d'une course, d'un saut, d'un lancer

Combiner =

. Réunir des choses en les arrangeant, en les mettant dans un certain ordre, une certaine disposition en vue d'un certain résultat (Larousse)

. Enchaîner dans un ordre donné (FENRICH, 2018).

Combiner, ça peut être gérer son enchaînement (choix d'allure, d'élan, temps de récupération) **dans un temps restreint** voir **organiser son enchaînement de manière à être le plus efficace possible**

Une partie de l'organisation est déléguée aux élèves… notamment les tâches d'observation et de chronométrage

Conséquences des AFC du cycle 4 sur la forme de pratique

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

Planifier et réaliser une épreuve combinée

Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur …)

Les AFC nous incitent à proposer une situation d'évaluation composée d'au moins 2 activités athlétiques

Le but est de réaliser la meilleure performance

La situation d'évaluation doit permettre à l'élève de se mettre en projet (allure, ordre des épreuves) afin de gérer au mieux son effort

Les différents rôles sociaux sont présents : juges, chronométreurs, organisateurs…

2-c. Liens avec les compétences générales

Liens possibles AFC / compétences travaillées cycle 3

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

Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.

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

Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

CG1 : Mobiliser différentes ressources pour agir de manière efficiente

CG2 : S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

CG3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

CG4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

CG5 : S'approprier une culture physique et artistique

Liens possibles AFC / compétences travaillées cycle 4

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.

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

Planifier et réaliser une épreuve combinée

S'échauffer avant un effort.

Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats, …)

CG1 : Mobiliser différentes ressources pour agir de manière efficiente

CG2 : S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

CG3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

CG4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

CG5 : S'approprier une culture physique et artistique

3°) Les difficultés de ces épreuves combinées

a. Quels choix pédagogiques et didactiques faire pour arriver à transformer les élèves dans une séquence d'épreuves combinées ?

b. Comment mettre en place des situations d'apprentissage dans plusieurs activités avec des contraintes matérielles fortes ?

c. Comment gérer la sécurité ?

d. Quelle situation d'évaluation pour qu'elle soit réalisable en 2 heures ?

a. Quels choix pédagogiques et didactiques faire pour arriver à transformer les élèves dans une séquence d'épreuves combinées ?

Pour transformer les conduites des élèves dans une séquence d'épreuves combinées

- **Faire des choix didactiques**
  - Mener une séquence d'épreuve combinée qui vient finaliser un parcours de formation avec au moins 2 séquences d'apprentissage en athlétisme en amont.
  - Cibler un objet d'enseignement pour définir un contenu en or moteur par activité (Exemple : l'élan)
  - Définir les transformations prioritaires sur les plans méthodologiques et sociaux
- **Des mises en œuvre efficaces**
  - Mise en place de routines organisationnelles avec des consignes évolutives par atelier / activité
  - Des critères de réussites définis identifiables par les élèves eux-mêmes (mise en place d'observateurs et fiches de travail)

b. Comment mettre en place des situations d'apprentissage dans plusieurs activités avec des contraintes matérielles fortes ?

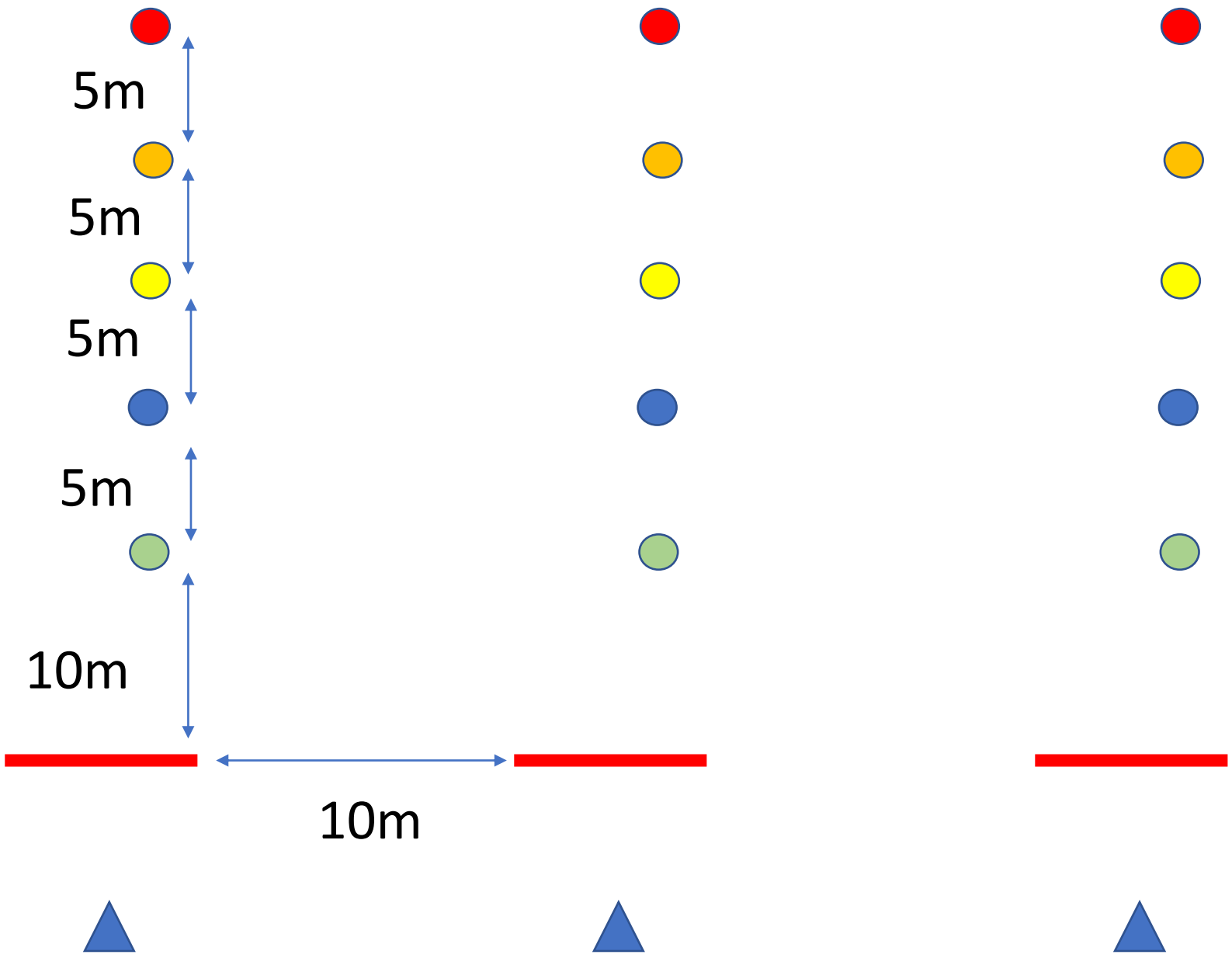
Pour mettre en place des SA dans plusieurs activités avec des contraintes matérielles fortes

Utiliser des buts et consignes simples, évolutifs mais proches d'une séance à l'autre

Privilégier un travail en atelier *, avec une installation du matériel déléguée aux élèves (cf proposition de situations évolutives)

Fiche « matériel » – Lancers vortex

Matériel :
- 15 coupelles
- 3 lattes
- 3 plots (cônes)
- 1 odomètre



Petite astuce pour installer les zones de performance

c. Comment gérer la sécurité ?

d. Quelle situation d'évaluation pour qu'elle soit réalisable en 2 heures ?

Organisation en petits groupes dans lesquels les tâches de jugement et de recueil de performances sont déléguées aux élèves

Nombre de répétitions limité par élève (2 ou 3)

Une situation d'évaluation réalisable en 2 heures = des DISPOSITIFS SIMPLES

Modalités de prises de performance simples (utiliser des zones de performance)

Temps limite pour réaliser l'épreuve combinée

4°) Propositions et analyses de situations de références / formes de pratiques

a. Les incontournables pour définir sa forme de pratique
b. Exemple en cycle 3
c. Exemple en cycle 4
d. Exemple qui met en avant la coopération : « les équipes » et « les clubs »
e. Exemple « innovant » et la notion de performance auto-référencée (Hanula)
f. Exemple de forme de pratiques avec prise en compte de contraintes matérielles importantes et / ou des contraintes COVID

4-a. Les incontournables pour définir sa situation de référence

Les éléments apportés par les AFC

Les éléments de mon projet EPS

Mes contraintes
(matérielles, temporelles)

Ma forme de pratique

Enchaînement d'épreuves :
Cycle 3 : course / saut / lancer
Cycle 4 : 2 épreuves

Favorise une gestion de l'effort
Cycle 3 : se connaître pour faire des choix simples
Cycle 4 : respecter un projet pour gérer ses ressources

Rôles sociaux
Cycle 3 : chronométreur, observateur
Cycle 4 : coach, juge…

Autonomie ?
Accent sur la gestion plus important

Coopération ?
Dispositif favorisant le travail en groupe (exemple : système de club)

Estime de soi ?
(exemple : Performance auto-référencée)

Choix d'OE ciblés
mais qui ont du sens
(« culturellement signifiant » pour une « expérience culturelle dans l'APSA »).

Dispositif simple
Et (relativement) stable
(Exemple : mesure de « zones » en lancer / saut)

Organisation qui peut être déléguée aux élèves
(installation/rangement, relevé des performances)

4-b. Exemple 1 : en cycle 3

Choix d’acquisitions prioritaires simples :

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

½ fond : **Identifier et adopter l’allure cible pour le 3’** (Mobiliser ses ressources pour accélérer en fin de course).
Saut en longueur : **Réaliser un élan accéléré** permettant une impulsion efficace (sans piétinement ni allongement de la foulée). **Réaliser une réception « 2 pieds ».**
Lancer de vortex : **Réaliser un élan réduit** composé d’un pas chassé ou croisé, avec une prise d’avance des appuis effectué grâce au double appui final. Lancer à bras cassé avec un angle d’envol optimal du vortex.

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

Faire des choix simples permettant de gérer de manière optimale l’ensemble de l’épreuve et de faire la meilleure performance cumulée.

AFC4 : Assumer les rôles de chronométreur et d’observateur

S’investir dans les rôles de juge / chronométreur et ***participer à l’organisation des concours.***
Observer les actions de ses camarades à partir de critères simples et leur faire part des données relevées.

Situation d’évaluation :

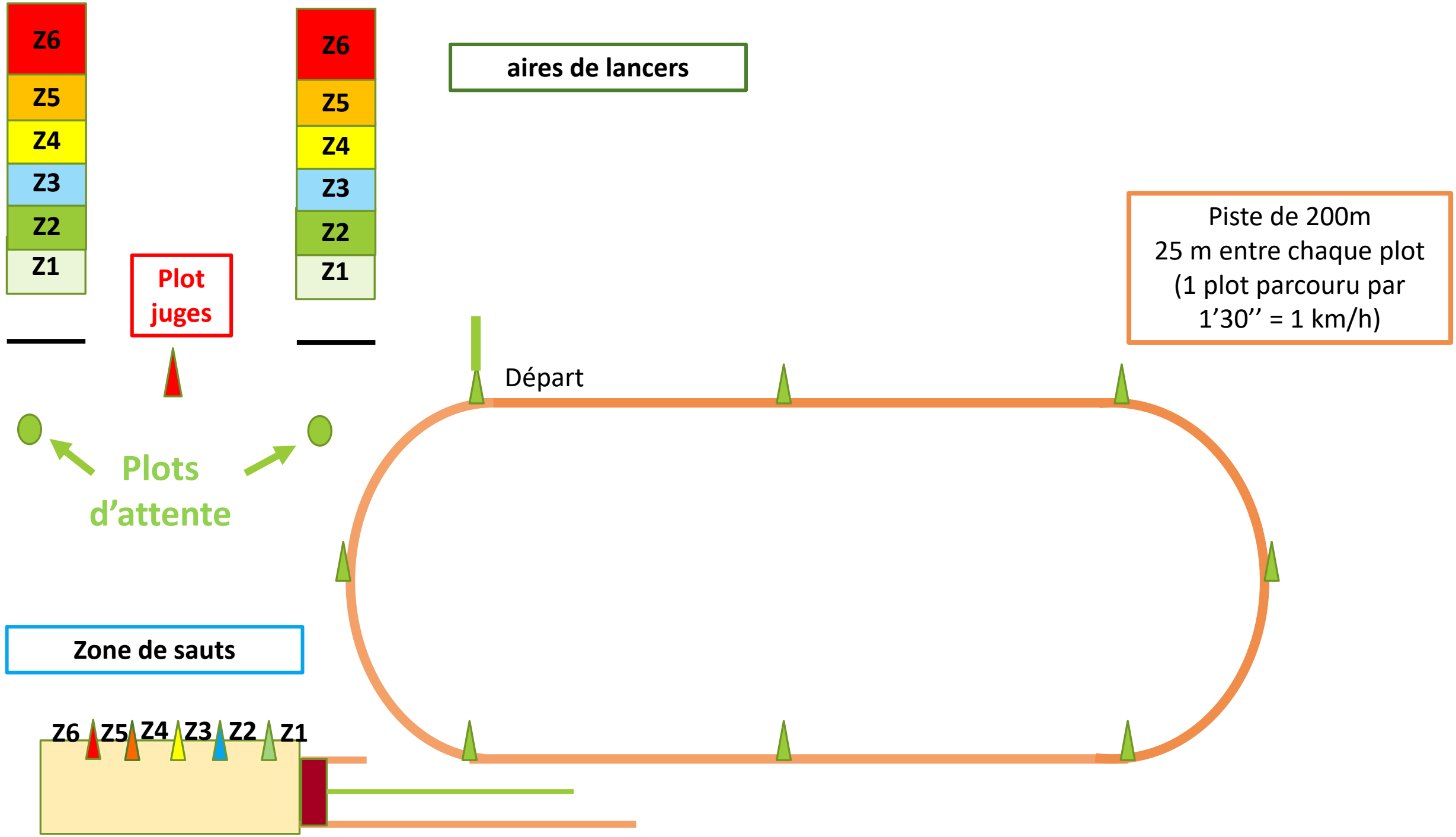
- Les élèves doivent réaliser une épreuve combinée composée :

. **d’une course de 3’ (repère sonore est donné à 1’30’’),**
. d’une épreuve de sauts en longueur,
. d’une épreuve de lancers de vortex.

- Le temps imparti est limité à **15 minutes** (un temps d’échauffement spécifique est prévu avant).
Les élèves ont 3 essais maximum pour l’épreuve de sauts et celle de lancers.
Tous les athlètes commencent par la course puis **chacun gère son épreuve de manière autonome dans le respect des règles établies** (nombre limite d’essais, sens de circulation, respect des zones interdites…)

- Les élèves sont par équipe de 3 et sont à tour de rôle athlètes / organisateurs-aides / juges-observateurs (d’un autre groupe).

- L’athlète gère son épreuve à travers **différents choix** : l’allure de course, la distance de sa marque d’élan pour les sauts, la présence de l’élan lors des lancers, le nombre d’essais en lancers de vortex et en saut en longueur (entre 1 et 3), son temps de récupération entre chaque épreuve. Le juge observateur relève les performances et peut donner des indications (comme le temps restant).


Z6
Z5
Z4
Z3
Z2
Z1
Z6
Z5
Z4
Z3
Z2
Z1
aires de lancers
Plot juges
Piste de 200m
25 m entre chaque plot
(1 plot parcouru par
1’30’’ = 1 km/h)
Départ
Plots d’attente
Zone de sauts
Z6
Z5
Z4
Z3
Z2
Z1

AFC 1

AFC	**AFC1 :** Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller + vite, + haut, + loin		
Compétences	CG 1 : Développer sa motricité		
	1-acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité		
	Maîtriser son allure de course	**Lancer un vortex à bras cassé avec élan réduit**	**Réaliser un saut en longueur avec un élan accéléré et une réception équilibrée.**
Maîtrise insuffisante	Ne finit pas la course ou marche	Lance à bras cassé le vortex (trajectoire trop rasante et hors de la zone centrale) sans élan	L'impulsion est réalisée hors zone d'impulsion.
Maîtrise fragile	Allure irrégulière. Part trop vite ou trop doucement	Lance à bras cassé le vortex (trajectoire dans l'axe et angle d'envol satisfaisant) sans élan.	Enchaîne course d'élan et impulsion mais avec un piétinement ou une augmentation d'amplitude de la foulée (connaît son pied d'appel). La réception se réalise pieds décalés.
Maîtrise satisfaisante	**Allure régulière : les 2 sessions d' 1'30'' sont courues à une vitesse proche (à 2 plots près entre la session la plus rapide et la plus lente).**	**Lance à bras cassé un vortex (trajectoire dans l'axe et angle d'envol correct) après avoir effectuer un élan composé d'1 pas chassé accéléré. Bras fixés.**	**Enchaîne course d'élan et impulsion dans la zone, connaît son pied d'appel. La réception est maîtrisée et se fait "2 pieds".**
Maîtrise très satisafisante	Les 2 sessions d' 1'30''sont courues à une vitesse identique (à 1km/h près) ou la dernière partie est accélérée.	Lance à bras cassé le vortex (trajectoire dans l'axe et angle d'envom correct) après avoir effectuer un élan composé d'1 pas croisé accéléré. Bras fixés.	La course d'élan est accélérée et permet une impulsion à pleine vitesse.

AFC 2

AFC	AFC2 : Combiner une course, un saut, un lancer pour faire la meilleure performance cumulée	
Compétences	CG 1 : Développer sa motricité	CG2 : S'approprier (…) les méthodes et outils pour apprendre
	3- Mobiliser différentes ressources pour agir de manière efficiente	1- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et celle des autres.
	Réaliser la meilleure performance cumulée	**"Combiner" : faire des choix pour gérer efficacement l'épreuve**
Maîtrise insuffisante	De 0 à 5 points	**Aucune gestion de ses ressources.** Réalise son épreuve de manière improvisée. **Epreuve non préparée.**
Maîtrise fragile	De 5 à 9 points	**Mauvaise Gestion de l'épreuve.** Certains choix réalisés ne sont pas adaptés aux ressources de l'athlète **(allure non respectée, quelques élans hors-zone, une récupération négligée).**
Maîtrise satisfaisante	**De 10 à 14 points**	**Gestion sécuritaire de l'épreuve** **Les temps de récupération sont bien exploités.** **L'allure planifiée est respectée mais sous estimée (inférieure à 90% VMA) et/ou les élan peu précis (avant la zone).**
Maîtrise très satisafisante	De 15 à 18 points	**Bonne gestion de l'épreuve au regard de ses ressources.** Les choix sont adaptés aux ressources de l'athlète (allure, impulsion dans la zone d'appel, choix de l'élan au lancer adapté)

AFC 4

AFC	**AFC4 :** Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur	
Compétences	CG3 : Partager des régles, assumer des rôles et des responsabilités	
	1-Assumer les différents rôles sociaux (athlète, juge, observateur)	
	Mesurer et juger	Organiser
Maîtrise insuffisante	Néglige les rôles sociaux	Ne participe pas à l'installation. "Joue" avec le matériel et ne remplit pas "sa tâche"
Maîtrise fragile	Juge de temps en temps mais le règlement n'est que partiellement respecté. Observe mais manque de rigueur	Participe à l'installation du matériel de manière irrégulière.
Maîtrise satisfaisante	**Chronomètre et juge en respectant le règlement. Observe sérieusement et reporte correctement les performance sur la fiche.**	Participe régulièrement à l'installation. Aide souvent pour ratisser, récupérer les vortex)
Maîtrise très satisafisante	Le partenaire d'entraînement réalise des retours à son athlète (temps intermédiaire, temps restant, commente les performances réalisées).	Organise (élève moteur) et aide les autres groupes lorsqu'il a finit sa "tâche". Aide systématiquement pour ratisser, récupérer les vortex.

AFC	AFC1 : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller + vite, + haut, + loin			AFC2 : Combiner une course, un saut, un lancer pour faire la meilleure performance cumulée		AFC4 : Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur	
Compétences	CG 1 : Développer sa motricité			CG 1 : Développer sa motricité	CG2 : S'approprier (…) les méthodes et outils pour apprendre	CG3 : Partager des régles, assumer des rôles et des responsabilités	
	1-acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité			3- Mobiliser différentes ressources pour agir de manière efficiente	1- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et celle des autres.	1-Assumer les différents rôles sociaux (athlète, juge, observateur)	
	Maîtriser son allure de course	Lancer un vortex à bras cassé avec élan réduit	Réaliser un saut en longueur avec un élan accéléré et une réception équilibrée.	Réaliser la meilleure performance cumulée	**"Combiner" : faire des choix pour gérer efficacement l'épreuve**	Mesurer et juger	Organiser
Maîtrise insuffisante	Ne finit pas la course ou marche	Lance à bras cassé le vortex (trajectoire trop rasante et hors de la zone centrale) sans élan	L'impulsion est réalisée hors-zone d'impulsion.	De 0 à 5 points	**Aucune gestion de ses ressources.** Réalise son épreuve de manière improvisée. **Epreuve non préparée.**	Néglige les rôles sociaux	Ne participe pas à l'installation. "Joue" avec le matériel et ne remplit pas "sa tâche"
Maîtrise fragile	Allure irrégulière. Part trop vite ou trop doucement	Lance à bras cassé le vortex (trajectoire dans l'axe et angle d'envol satisfaisant) sans élan.	Enchaîne course d'élan et impulsion mais avec un piétinement ou une augmentation d'amplitude de la foulée (connaît son pied d'appel). La réception se réalise pieds décalés.	De 5 à 9 points	**Mauvaise Gestion de l'épreuve.** Certains choix réalisés ne sont pas adaptés aux ressources de l'athlète **(allure non respectée, quelques élans hors-zone, une récupération négligée).**	Juge de temps en temps mais le règlement n'est que partiellement respecté. Observe mais manque de rigueur	Participe à l'installation du matériel de manière irrégulière.
Maîtrise satisfaisante	**Allure régulière : les 2 sessions d' 1'30'' sont courues à une vitesse proche (à 2 plots près entre la session la plus rapide et la plus lente).**	**Lance à bras cassé un vortex (trajectoire dans l'axe et angle d'envol correct) après avoir effectuer un élan composé d'1 pas chassé accéléré. Bras fixés.**	**Enchaîne course d'élan et impulsion dans la zone, connaît son pied d'appel. La réception est maîtrisée et se fait "2 pieds".**	**De 10 à 14 points**	**Gestion sécuritaire de l'épreuve Les temps de récupération sont bien exploités. L'allure planifiée est respectée mais sous estimée (inférieure à 90% VMA) et/ou les élan peu précis (avant la zone).**	**Chronomètre et juge en respectant le règlement. Observe sérieusement et reporte correctement les performance sur la fiche..**	**Participe régulièrement à l'installation. Aide souvent pour ratisser, récupérer les vortex)**
Maîtrise très satisafisante	Les 2 sessions d' 1'30'' sont courues à une vitesse identique (à 1km/h près) ou la dernière partie est accélérée.	Lance à bras cassé le vortex (trajectoire dans l'axe et angle d'envom correct) après avoir effectuer un élan composé d'1 pas croisé accéléré. Bras fixés.	La course d'élan est accélérée et permet une impulsion à pleine vitesse.	De 15 à 18 points	**Bonne gestion de l'épreuve au regard de ses ressources.** Les choix sont adaptés aux ressources de l'athlète (allure, impulsion dans la zone d'appel, choix de l'élan au lancer adapté)	Le partenaire d'entraînement réalise des retours à son athlète (temps intermédiaire, temps restant, commente les performances réalisées).	Organise (élève moteur) et aide les autres groupes lorsqu'il a finit sa "tâche". Aide systématiquement pour ratisser, récupérer les vortex.

4-c. Exemple 2 : en cycle 4, un biathlon athlétique, course / lancer

Collège Clemenceau Tulle	APSA : EPREUVE COMBINEE	CA n° 1	Séquence 1/1	Classe : 3ème Cycle 4

Objectifs du projet EPS retenus qui guident les choix dans la séquence :

Obj. 1 : Développer le goût de l'effort et des apprentissages en EPS. (sentiment de compétences, confiance en soi)
Obj. 2 : Construire et intégrer des règles permettant un bon fonctionnement de la vie collective en EPS
Obj. 3 : Rendre les élèves responsables et acteurs de leurs apprentissages en développant une attitude réflexive dans leur pratique
Obj. 4 : Permettre l'accès à la culture et renforcer l'estime de soi

Attendus de fin de cycle *(choisis)*

AFC 1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques.
AFC 2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.
AFC 3 : Planifier et réaliser une épreuve combinée.
AFC 4 : S'échauffer avant un effort.
AFC 5 : Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur de résultats)

Compétence attendue :

Réaliser un combiné athlétique en enchainant 4 épreuves : une course sur une boucle de cross (avec dénivelé), un lancer de balle de précision, une nouvelle course de cross et un lancer de performance avec un javelot. Être capable de prévoir sa performance et de gérer son effort afin de :

- Courir les 2 boucles de cross dans un temps limité (porte de temps) corrélé à sa VMA.
- Maintenir une bonne précision lors de 5 lancers de balle (lancers à bras cassé, sans élan) à 10 m dans une zone de 1,5 m de côté (temps limite 1 minute).
- Réaliser la meilleure performance possible en lançant un javelot sans élan ou avec un élan réduit (2 essais) (temps limite : 1 minute).

Assumer différents rôles sociaux (observateur / secrétaire et juge) pour assurer la bonne organisation collective des épreuves, le respect des règles de sécurité, le respect du format imposé des épreuves de course et de lancer, chronométrer les courses et juger les lancers de façon fiable, collecter les résultats de façon honnête et correcte.

Acquisitions prioritaires :	
Sur le plan moteur :	**Sur le plan méthodologique et social**
Courses : Définir de façon fiable sa **VMA** et identifier son **allure de course optimale** sur la boucle de course. **Lancers :** Acquérir un bon **placement** dans les lancers pour lancer **dans l'axe et équilibré**. **Allonger le chemin de lancement** et **utiliser un élan réduit** pour lancer loin en javelot. **Enchainement des efforts :** Gérer son effort sur les courses (pour ne pas avoir de temps dépassé) et pour être efficace dans les lancers.	**Athlète:** Être à l'écoute de son **ressenti**. Faire des **choix cohérents** sur la course pour gérer son effort et gérer de façon optimale l'enchainement des épreuves de façon à **atteindre la meilleure performance possible en lancer**. **Juge :** **Recueillir de façon fiable les performances** de l'athlète (temps des courses, points lancer de précision, zone atteinte en javelot), **vérifier la validité des lancers** **Chronométreur :** **Chronométrer de façon fiable** les temps de courses, contrôler les **temps de transition entre épreuves**

Situation d'évaluation :

Organisation par groupe de 3 : 1 athlète (avec chasuble bleu), 1 juge / chronométreur, 1 observateur / secrétaire. Inversion des rôles de juge et d'observateur au milieu du combiné (après le lancer de précision). 1 chronomètre par groupe.

1 élève superviseur des courses : s'assure d'un délai de 1 minute entre les départs de chaque groupe de coureurs (3 au maximum par groupe). Les coureurs qui partent sur la 2ème boucle de couse sont prioritaires par rapport à ceux qui débutent leur épreuve.

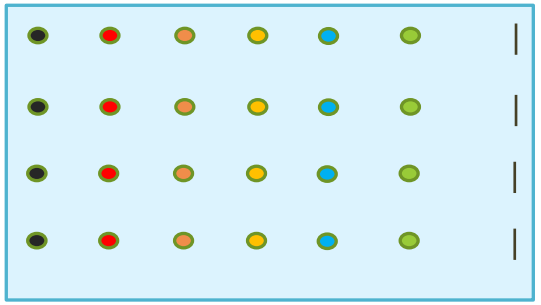
Course de cross : boucle de cross de 460 m avec dénivelé à réaliser dans un temps limite correspondant à un contrat choisi corrélé à sa VMA (facile à 80% VMA, moyen à 90 % VMA, difficile à 100% VMA). Le chrono est déclenché à la sortie du terrain stabilisé, arrêté à l'entrée sur le terrain.

Lancer de balle de précision : dans la 1ère partie du terrain stabilisé : 4 zones carrées matérialisées chacune par 4 plots / coupelles (1,5 m de côté) situées à 10 m d'une ligne où se place le lanceur. 5 balles à disposition au début de la série des lancers. Temps limite pour les 5 lancers : 1 min

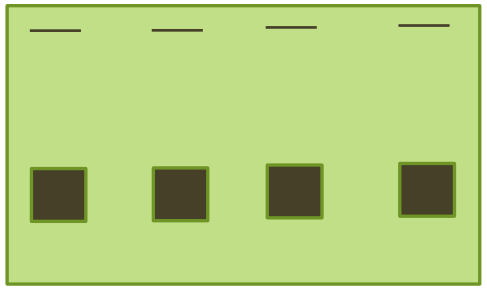
Lancer de performance en javelot : dans la 2ème partie du terrain stabilisé : 4 zones de lancer avec pour chacune une colonne de plots / coupelles à 5m, 10m, 15m, 20m, 25m et 30m de la zone limite de lancer. Une réserve de javelots (400g) située contre le grillage à l'entrée des zones de lancer. 2 lancers par athlète. Temps limite pour les 5 lancers : 1 min

2 élèves superviseurs du lancer de javelot (avec chasuble jaune) : ordonnent le ramassage des javelots (retour dans la zone de stockage) lorsque les conditions de sécurité le permettent (pas d'athlète prêt à lancer).

Bouche de course de 460 m avec portion en côte



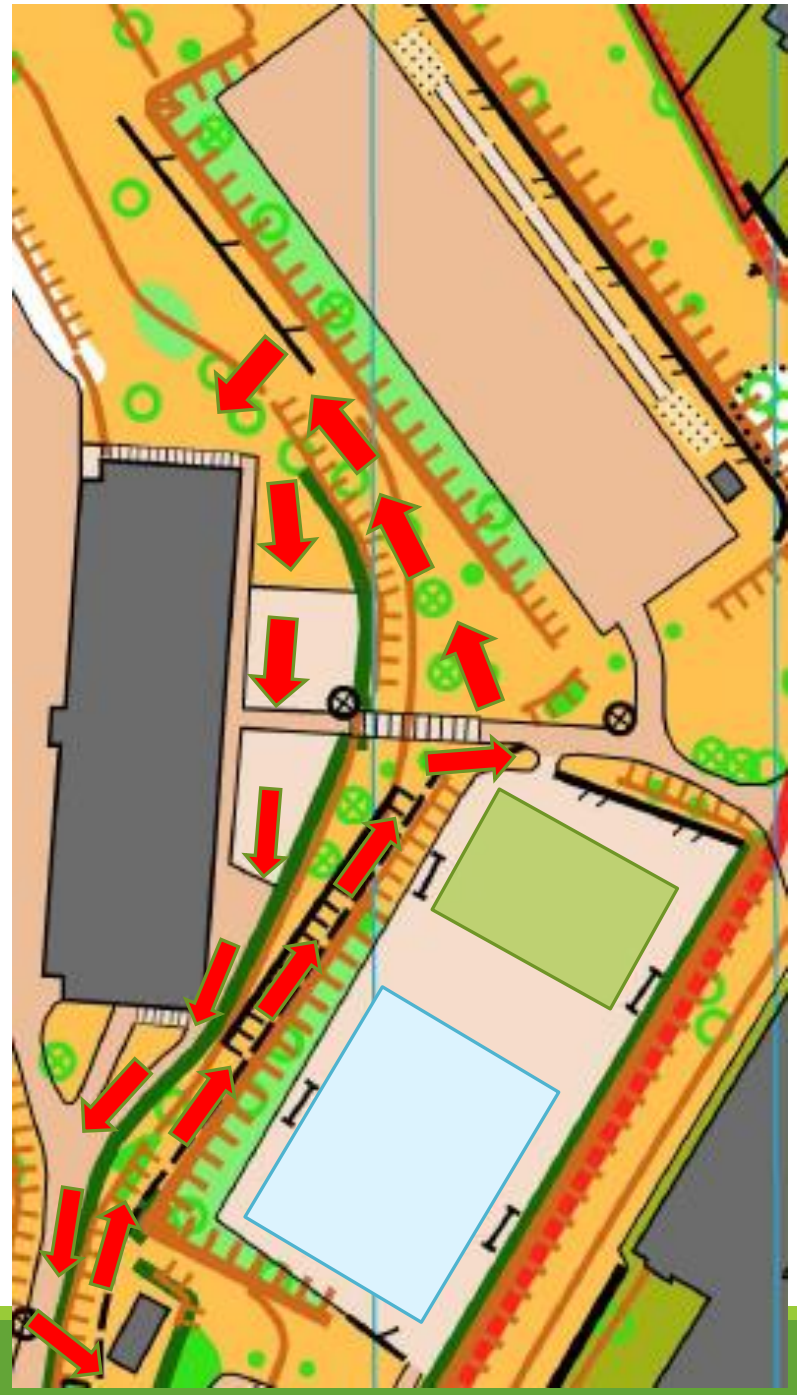
Zone de lancer de javelot (performance)



Zone de lancer de balle (précision)

Dispositif :

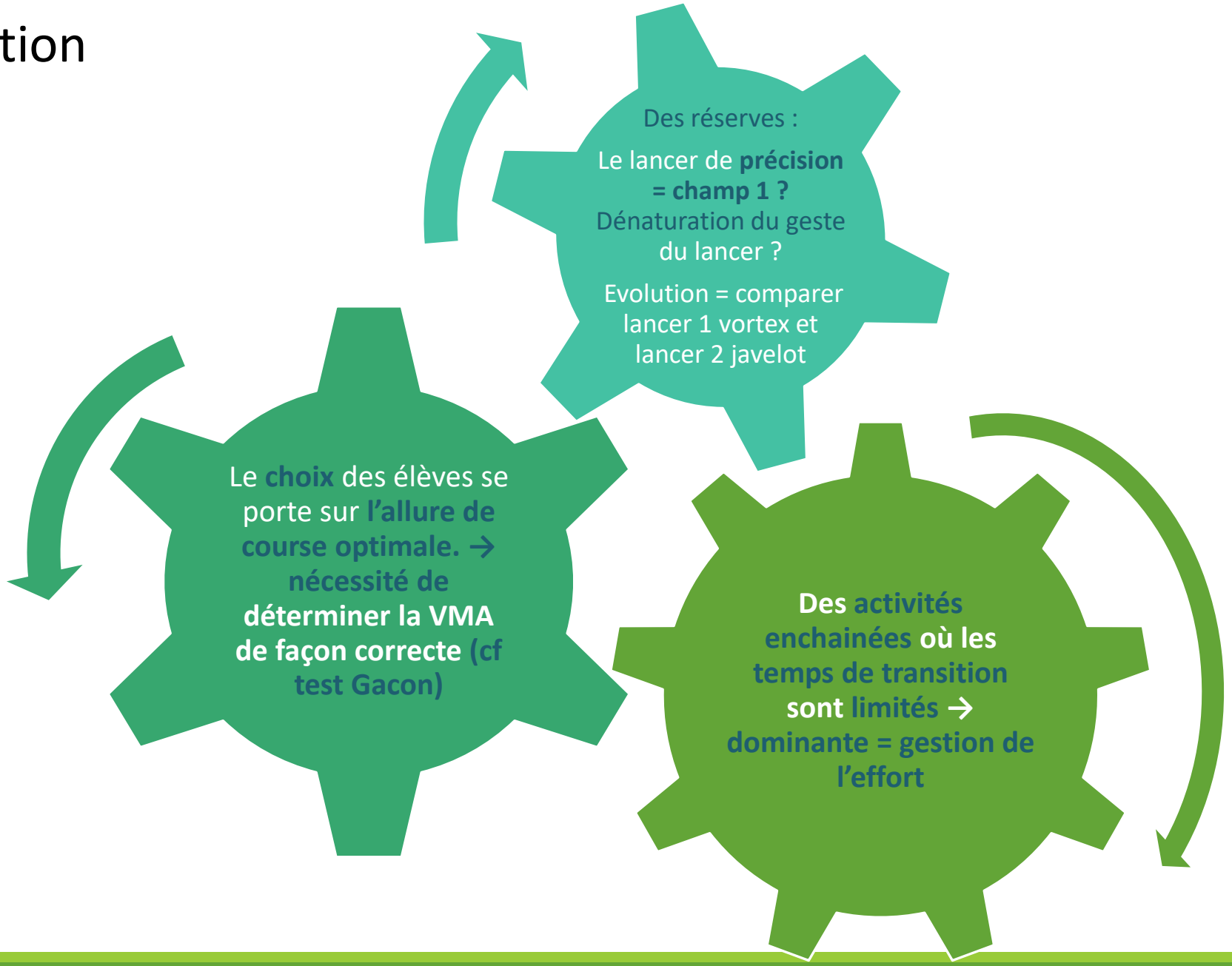
1. 1 boucle de course
2. 5 lancers de balle (précision)
3. 1 boucle de course
4. 2 lancers de javelot (performance)



Repères de progressivité / Epreuve combinée 3ème

	Sur le plan moteur			Sur le plan moteur			Sur le plan méthodologique		Sur le plan social	Sur le plan social
	Efficacité sur la boucle de cross (VMA et contrat utilisé)			Efficacité dans les lancers			Gestion de l'effort sur la boucle de cross et les lancers		Rôles de juge / secrétaire	Implication dans le travail et respect des consignes d'organisation et de sécurité (y compris pendant la séquence)
	VMA ♀	Contrat utilisé	VMA ♂	Lancer de précision	Lancer de perf javelot ♀	Lancer de perf javelot ♂	Gestion temps sur la course	Gestion temps sur les lancers		
1 Maîtrise insuffisante	10 km/h et -	80 % (non respecté)	10,5 km/h et -	05/10 et -	5m et -	10 m et -	Des dépassements conséquents	Utilise trop de temps pour lancer.	**Juge / secrétaire inattentif**, fait des erreurs. Est loin de son athlète sur les épreuves.	**Elève perturbateur :** ne respecte pas toujours les consignes de sécurité, s'implique peu et perturbe le cours.
2 Maîtrise fragile	10,5 à 12,5	80 %	11 à 13	06 à 07/10	10 m	15 m	Un dépassement de temps minime	Lance trop vite.	**Juge / secrétaire peu impliqué** : Ne fait pas d'erreur mais manque de précision sur le protocole des épreuves (ex : prise de temps pour lancer).	**Elève irrégulier** : respecte les consignes de sécurité mais perturbe parfois et s'implique de façon irrégulière.
3 Maîtrise satisfaisante	13 à 14,5	90 %	13,5 à 15,5	08 à 09/10	15 m	20 m	Aucun dépassement	Utilise la min de récup pour lancer efficacement dans 1 lancer	**Juge / secrétaire efficace** : ne commet aucune erreur et suit précisément le protocole.	**Elève fiable** : S'implique dans le travail et respecte les consignes de sécurité tout au long de la séquence.
4 Très bonne maîtrise	15 km/h et +	100 %	16 km/h et +	10 /10	20m et +	25m et +	Aucun dépassement et contrat ambitieux	Utilise la min de récup pour lancer efficacement dans les 2 lancers (2 lancers plantés)	**Juge / secrétaire modèle** : Ne commet aucune erreur, suit le protocole, encourage et conseille l'athlète.	**Elève moteur** : Est généreux dans ses efforts, se dépasse, est capable de coacher un groupe d'élèves.
CG et domaines du socle validés	**D1-4 / CG1- 1**			**D2 / CG2-2**			**D2 / CG2-1** **D4 / CG4-2**		**D3 / CG3-3**	**D3 / CG3-1**

Analyse de cette proposition



Proposition d'un test de VMA = Test Gacon 45-15

« Le test de VMA créé par Georges Gacon est un des plus récent, des plus fiable et des plus simple à mettre en œuvre . »

https://www.jiwok.com

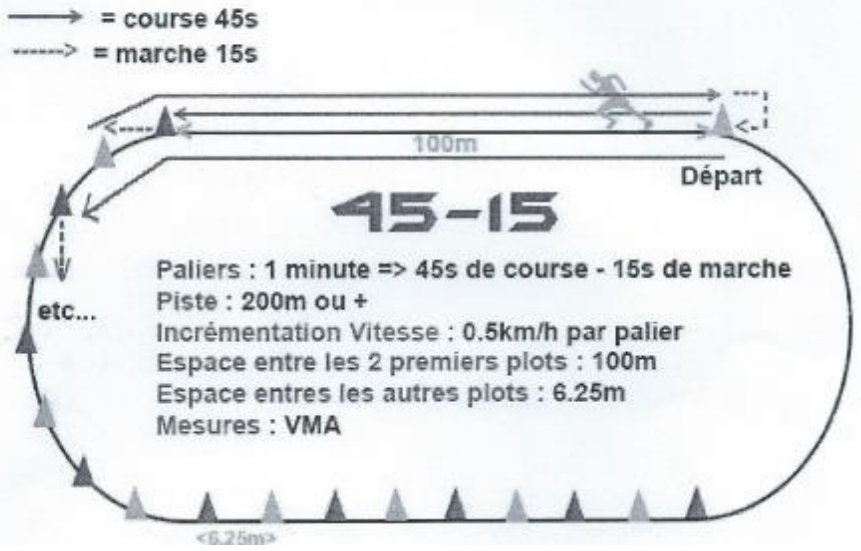
Le 45-15 (Gacon)

Objectifs du test :

Evaluer la VMA.

Matériel et mise en place :

- Une piste de 200m au moins.
- Deux plots placés à 100m l'un de l'autre.
- Les autres plots placés tous les 6.25m (voir schéma).
- Un chronomètre et un sifflet.
- Un tableau d'exploitation des résultats (voir plus bas).



Déroulement de l'épreuve :

- Il n'est pas nécessaire de s'échauffer, en effet le test est triangulaire (à intensité croissante par paliers) et les premières minutes sont plutôt "faciles". De plus, le sportif devra être le plus frais possible pour réaliser le test jusqu'au bout de ses possibilités.

- Les paliers du test durent 1 minute décomposée de la façon suivante : 45 secondes de course, 15 secondes de marche.

- La vitesse est imposée par la distance à parcourir en 45 secondes. Celle-ci augmente en effet de 6.25m à chaque palier, ce qui correspond à une augmentation de 0.5km/h par palier.

- Ainsi lors du 1er palier, la distance à parcourir est de 100m, ce qui équivaut à une vitesse de 8km/h. - Une fois arrivé au plot, le sportif marche jusqu'au prochain plot placé 6.25m plus loin, puis repart dans l'autre sens (vers le point de départ) ce qui lui fait donc à parcourir 100 + 6.25 = 106.25m (8.5km/h).

- Revenu au départ, le sportif marche sur place et repart une nouvelle fois dans l'autre sens, mais doit aller encore un plot plus loin (112.5m à parcourir). Le test continu ainsi sous cette forme.

- Le sportif arrêtera le test lorsqu'il ne lui sera plus possible d'atteindre le plot suivant (une marge de 3-4m peut être autorisée à condition de valider réellement le palier suivant). On retiendra le dernier palier réalisé correctement (sans retard).

Pour aller plus loin :

- Suivant la population testée, on ne commencera pas le test au même palier. Par exemple, pour des athlètes confirmés, on pourra directement leur faire commencer au palier 4 (qui correspond à une vitesse de 10km/h) voire 8 (12km/h) alors que pour des débutants on ne commencera qu'au premier palier(8km/h).

- Comme vous pouvez le voir sur le schéma, nous avons placé des plots oranges et des plots bleus. Ceci est fait pour donner des repères visuels au sportif. Ainsi, dans le sens allant du départ vers les plots, il doit toujours courir jusqu'au plot bleu suivant par rapport au palier qu'il avait franchi dans le même sens auparavant. Ensuite il marche jusqu'au plot orange placé juste après, et repart dans l'autre sens vers le point de départ. On peut également demander à un entraîneur de se placer au plot à atteindre ce qui évitera au sportif de se tromper, et de fausser les données.

4-d. Exemples qui mettent en avant la coopération : « les équipes » et « les clubs »

Système d'équipes

Equipe de 3

Travaillent ensemble pendant la séquence

S'entraident
S'observent
Complétent les fiches d'observation

Situation d'évaluation :
chaque élève se fait coacher par un partenaire et est jugé par un membre d'un autre groupe

Le coach aide et conseille (gestion de l'allure, critères de réalisation)
Le juge observe et recueille les données d'un athléte d'une autre équipe

Système de clubs

Chaque club = 3 équipes de niveaux différents, mixtes si possible (équipe Or, équipe argent, équipe bronze)

Les élèves d'un club sont concernés par la réussite des autres = coaching, entraide, solidarité.

Confrontation des 3 clubs = classement des clubs à l'issue du passage de toutes les équipes

14 PROPOSITION N°1 DE SITUATION COMPLEXE EN CYCLE 4

Attendus de Fin de Cycle :

- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques.
- S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.
- Planifier et réaliser une épreuve combinée.
- S'échauffer avant un effort
- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats.

Epreuves combinées	Enchaînement d'une course, un lancer ou un saut et une course.
Durée	30'
Epreuves	2'+ 6' / Lancer de javelot/ triple saut
Ordre des épreuves	1 : 2' 2 : Saut ou lancer 3 : 6'
Mode de regroupement	Confrontation de 3 clubs constitués chacun de 3 équipes, une de niveau Bronze, une Argent, une or. Une équipe est composée de 3 élèves de même niveau.
Rôles	Athlète, observateur, juge, coach.
Nombre d'essai par épreuve	3 essais maximum en saut et en lancer
Prise de performance	Barème 6 zones de performances.
Planification du projet	Projet sur son total de zones atteintes dans l'épreuve combinée. Chaque élève choisit entre saut en longueur et javelot. On demandera au groupe club d'équilibrer la répartition entre les deux épreuves. Obligation de passer dans les deux familles dans un groupe de 3. L'observateur est dans l'équipe de 3.
Organisation	Les élèves sont par groupes de 3 avec leur club. En fonction des choix des élèves, on scindera la classe en deux groupes (le groupe javelot et le groupe longueur). 10' d'échauffement général et spécifique pour tous. 5' de mise en place. Le premier groupe passe : épreuve 1 de 2', 5' de récup / Préparation, Epreuve 2 (J ou TS) sur 12', 5' de récup / préparation, puis épreuve 3 du 6'. Total de l'épreuve 30' L'autre groupe classe est observateur, juge et coach. 5' de mise en place. L'autre groupe classe passe à son tour sur les épreuves.

Mise en page et publication : Ludovic Guyard
Groupe Numérique EPS Lyon

Formatrice : Virginie ANTOLINOS
Formateur : Fabien ANTOLINOS

4-e. Exemple « innovant » et la notion de performance auto-référencée (Hanula)

« Champion de soi même… ensemble »

Situation de référence :

- Sprint de 5 ’’
- Lancers de MB
- Saut en longueur

« Simplification de l’environnement »
« Autonomie de fonctionnement »

Pour chaque épreuve :
Plots à franchir = FB direct qui fait gagner du temps et permet une auto-évaluation facile

Performance « auto-référencée »

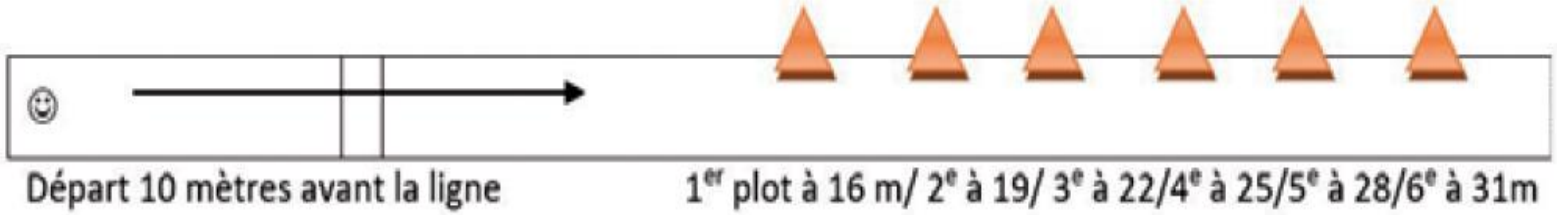
Début de cycle :
définir des cibles individualisées à « atteindre » lors de la situation d'évaluation

Séance 1 ou 2 : compétition par équipe sur 3 épreuves qui vont permettre d'identifier des zones cibles que les élèves devront atteindre pour l'évaluation

Pour définir les performances cibles

Epreuve 1 : course de 4’’ lancé.

Record = CIBLE lors du 5’’ départ arrêté de la situation d’évaluation



Epreuve 2 : saut en longueur avec 1 pas d’élan.

Record x 2 = CIBLE lors de l’épreuve de saut en longueur avec 8 /10 m d’élan

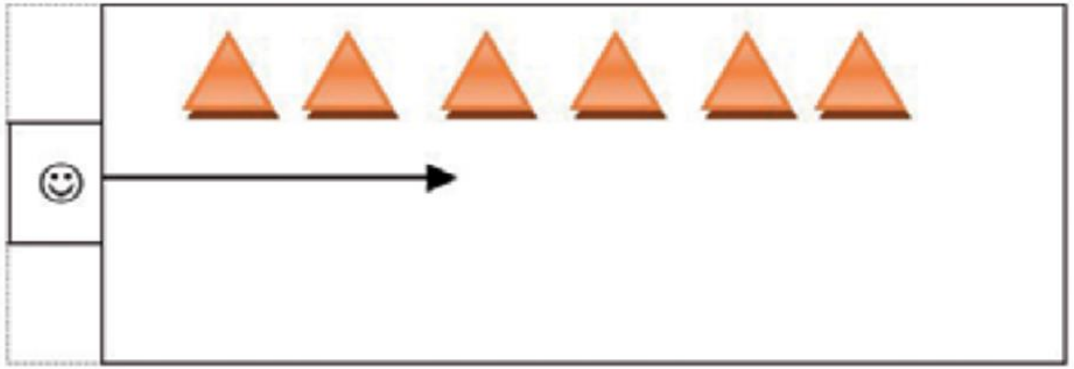


Figure 2 - Départ 2 pieds côte à côte à 1 m du sautoir. 1 pas, 1 bond
1er plot à 0,50 m / 2e à 0,80 / 3e à 1,10 / 4e à 1,40 / 5e à 1,70 / 6e à 2,00

Epreuve 3 : lancer de MB 1kg pour les filles / 2 kg pour les garçons

Record = cible lors de l’épreuve de MB (+ 1kg) de la séance d’évaluation

Photo 4 - Atelier lancer de médecine ball
1er plot à 2 m / 2e à 3 m / 3e à 4 m /
4e à 5 m / 5e à 6 m / 6e à 7 m

Situation d'évaluation:

- Sprint de 5 ''
- Lancers de MB
- Saut en longueur

Note sur 4 points **Rôles sociaux**		
Nombre de passages	Points	Maitrise
4 ou +	4	Très bonne maitrise
3	3	Maitrise satisfaisante
2	1-2	Maitrise fragile
1	0	Maitrise insuffisante

Figure 9
Exemple d'évaluation pour l'efficacité de l'équipe la tenue des rôles sociaux (domaine 3).

	COURSE								SAUT								LANCER							
Prénoms	CIBLE	1	2	3	4	5	6	Ec art	CIBLE	1	2	3	4	5	6	Ec art	CIBLE	1	2	3	4	5	6	Ecart
Lucas	5	2	2	2	2			-3	5	1	3	2	2	2		-2	3	2	3	2	3	3		0
Selma	4	3	2	1	2			-1	6	4	3	4	3	3		-2	4	2	1	2	2			-2
Camille	2	0	0	1				-1	4	2	2	2	3			-1	3	2	1	1	1	1		-1

Figure 5 - Exemple de média pour la situation *« Es-tu loin de ta cible ? »*

Note sur 16 points **Ecart à la cible**		
16 pts	0	Très bonne maitrise
14 pts	-1	
12 pts	-2	
11 pts	-3	Maitrise satisfaisante
10 pts	-4	
9 pts	**-5**	
8 pts	-6	Maitrise fragile
7 pts	-7	
6 pts	-8	
5 pts	-9	
4 pts	-10	Maitrise insuffisante
3 pts	-11	
2 pts	-12	
1 pt	-13	
0 pt	-14	

Evolution vers le cycle 4 : faire des choix pour exploiter au mieux ses ressources. « Es-tu spécialiste ou polyvalent ? »

- Un élève qui se définit spécialiste : la 3ème performance sera retenue pour la spécialité et le record pour les 2 autres pour évaluer l'écart à la cible
- Un élève qui se définit polyvalent : la 2ème performance est prise en compte dans chaque activité

	COURSE								SAUT								LANCER							
Prénoms	CIBLE	1	2	3	4	5	6	Ecart	CIBLE	1	2	3	4	5	6	Ecart	CIBLE	1	2	3	4	5	6	Ecart
Malik	5	5	3	5	3	3		-2	5	3	3	4	3	4		-1	3	2	2	2	2			-1
Baptiste	4	3	4	4	3			0	6	5	4	4	3			-2	4	4	3	2	2			-1
Cassandre	2	0	2	1	1			0	4	3	3	4	4	4		0	3	2	2	3	2			0

Figure 10 - Exemple de média pour la situation *« Es-tu spécialiste ou polyvalent ? »*. Malik et Cassandre se déclarent « spécialistes » tandis que Baptiste s'annonce comme « polyvalent ». Des fiches sont à télécharger sur le site aeeps.org

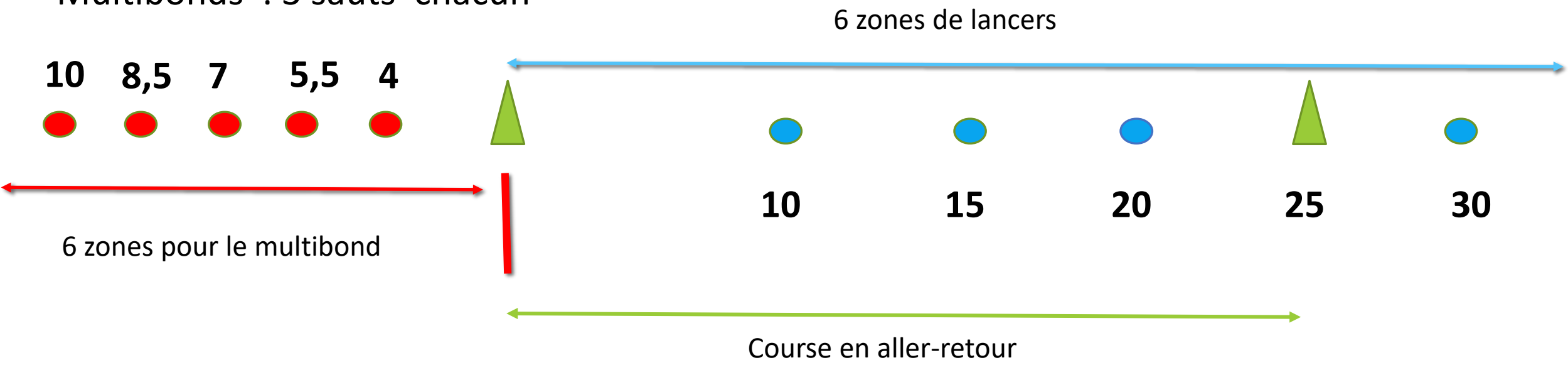
4-b. Exemple de forme de pratiques avec prise en compte de contraintes matérielles importantes et / ou des contraintes COVID

Situation d'évaluation

Par équipe de 2 – 2 athlétes observés par 2 juges

Enchaîner 6' de course (relais), des lancers de vortex puis des multibonds (5 bonds réception pieds décalés)

- Course : les 2 coureurs doivent réaliser le plus d'allers retours possible en 6 minutes. Ils doivent se répartir les temps de course comme ils le souhaitent (pas plus de 4 A-R).
- Lancers : 3 lancers de vortex chacun
-Multibonds : 3 sauts chacun



Les étapes d'acquisition

Coureur	Lanceur	Sauteur
Baisse de vitesse Aucune gestion	Elan désordonné S'arque boute vers l'avant au moment du lâché Trajectoire aléatoire	Appui de coureur Désarticulé Manque de gainage Regarde le sol
Variations de vitesse Mauvaise gestion	Lancer décentré Actions saccadée Orientation trajectoire non maîtrisée	Suspension naissante Regarde devant Amplitude différentes
Vitesse constante Gestion de l'allure	Oriente sa force Actions plus continues Haut du corps commence "à reculer" mais ralentit en finale	Orientation de poussée vers l'avant Appuis solides Suspension
Vitesse optimale Course placée	Prise d'avance et angle d'envol + Coordination simple maîtrisée (pas croisé / lancer)	Poussée compléte Gainé et actif

5°) Construire son projet/ sa trame de séquence

a- Les incontournables des projets de transformation

b- Un exemple de trame de séquence

4-a. Les incontournables des projets de transformation

Transformations méthodologiques :
Gestion des ressources

Cycle 3
Mobiliser ses ressources pour se connaître et faire des choix simples

→

Cycle 4
Gestion de l'effort de manière optimale grâce à une connaissance de soi et une mise en projet

Transformations sociales :
A travers les rôles sociaux

Cycle 3
observer et participer à l'organisation

→

Cycle 4
Aider, organiser, Juger

5-b. Un exemple de trame de séquence

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Objectif prioritaire de la leçon		Se répartir les rôles pour une installation autonome Evaluation diagnostique (saut avec un pas d'élan, lancer sans élan, course de 3')		Acquisitions des techniques spécifiques (Fonctionnement en atelier principalement utilisé)				EVALUATION FORMATIVE	Gérer ses ressources Enchaîner, expérimenter, corriger Situations complexes proches de la situation de référence			EVALUATION SOMMATIVE	
Moteur	**Acquisition technique**	.	+	+++	+++	+++	++		+	+	+		
Méthodo	**Gérer son effort**	+	+	+	+	+	++		+++	+++	+++		
	Travailler en autonomie	+	+	+++	+++	+++	++		+++	+++	+++		
Social	**Organiser (installer + consignes de sécurité)**	+++	+++	+	+	+	+		+	+	+		
	Observer et aider	+	+	+	+	+	+++		+++	+++	+++		

6°) Quelques situations : propositions de continuum

A partir d'un dispositif stable, ou peu évolutif pour une organisation simple permettant aux élèves d'être autonomes

a. Fonctionnement en atelier ?
b. Exemple en lancer de vortex
c. Exemple en lancer de javelot
d. Exemple en saut en longueur
e. Exemple en demi-fond
f. Exemple en haies
g. Exemple en relais

a. Fonctionnement en atelier ?

Atelier

Sur les 3 activités (ou 2… ou 1)

Exemples :
1 atelier course, 1 lancer, 1 saut
1 parcours athlétique, 1 atelier lancer, 1 saut
2 ateliers lancers, 2 sauts
…

Classe entière

Attention au temps de pratique
Multiplier les rôles
Organisation permettant à plusieurs élèves de pratiquer à la fois

Petite astuce pour installer les zones de performance

b. Exemple en lancer de Vortex

ae-eps
aris-df
LES ATELIERS DE PRATIQUES

Lancers de précision : Tenue du vortex, placement

- **Objectifs** : intégrer la tenue du vortex, les règles de sécurité, les principes pour lancer dans l'axe
- **But** : viser la cible parmi 3 proposées avec un lancer à bras cassé
- **Dispositif** :

- 3 Aires de lancer en atelier séparés de 15 m : ligne + zones de performance + 1 zone d'attente (5 aires en classe entière) / 3 cerceaux par aire (Z1, Z2, Z3)
- 10 minutes par groupe
- En atelier : aller chercher les vortex lorsque tous les groupes les ont tous lancé (1 groupe d'élèves chargé de signaler les temps de récupération des vortex / temps de lancers)

- **Consignes**:

- Choisir le cerceau à viser : **1 point** si le vortex tombe dans la zone, **5 points** dans le cerceau
- Observateur : Lancer non validé si le vortex passe en dessous de l'épaule

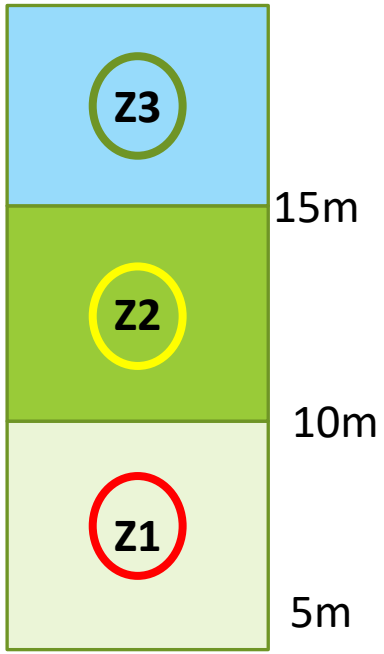
- **Critère de réalisation** :

- Placement de profil **(« position de la croix »,** pied gauche devant pour les droitiers), ligne d'épaule placée, contrôler le mouvement jusqu'à ce que le vortex quitte la main (ne pas se laisser « emporter »).
- Mon vortex passe au dessus de l'épaule

- **Critère de réusssite** :

- Mon vortex passe au-dessus de la tête.
- 6 points en 10 minutes

- **Evolution** : points par équipe / à chaque réussite, le cerceau suivant à viser est + éloigné



Plot désignant la zone d'attente

« Lancer au-dessus » : quel est l'angle d'envol efficace ?

- **Objectifs** : Trouver un angle d'envol efficace
- **But** : Faire passer son lancer de vortex au-dessus de la cage et le faire atterrir le plus loin possible.
- **Déroulement** :

- Une cage de foot ou tout autre dispositif permettant de lancer le vortex au-dessus (2m20 minimum).
- Aire de lancer signalée avec limite à ne pas dépasser.
- 4 plots des couleurs de référence au sol dans l'aire d'élan de plus en plus éloignés de la cage (recule tous les mètres).

- **Consignes**:

- Lancer mon vortex depuis le premier plot blanc, puis essayer les autres plots.
- Les observateurs ont pour tâche : regarder la trajectoire du vortex, et regarder la performance.
- Recherche de la trajectoire idéale pour la meilleure performance.

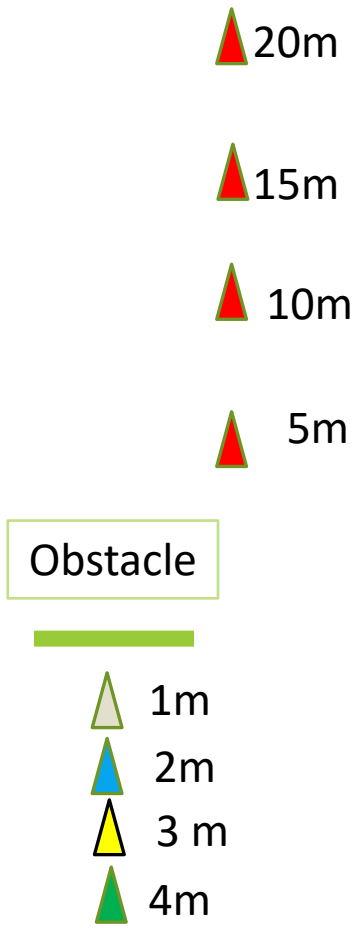
- **Critère de réalisation** :

- Je lance de profil, pied gauche devant si je suis droitier
- Je tiens correctement mon vortex.
- Mon vortex passe au-dessus de la tête.

- **Critère de réussite** :

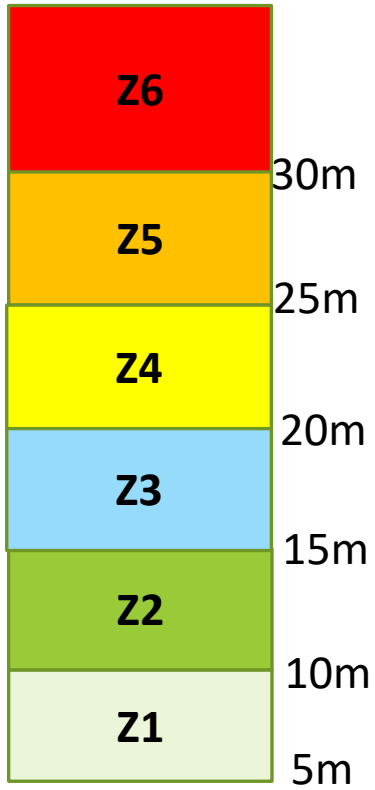
- Mon vortex passe au-dessus de la cage
- Je trouve l'angle d'envol qui permet à l'engin d'aller le plus loin possible.

- **Evolution** : Après avoir trouver l'angle efficace, combiner « au dessus » et précision



Lancers avec élan

- **Objectifs** : Intégrer le double appui final – prise d'avance des appuis , enchaîner élan/lancer
- **But** : atteindre la zone cible (= record sans élan + 1 au minimum)
- **Dispositif** :
- 3 Aires de lancer en atelier séparés de 15 m (5 aires en classe entière)
- 10 minutes par groupe
- **Consignes**:
- « Traverser la rivière » à l'aide d'un pas chassé
- Atteindre **sa zone cible**
- **Critère de réalisation** :
- Mettre en action le bras à l'instant où mon pied gauche touche le sol **(possibilité d'utiliser une grille d'observation sur ces critères qualitatif en ciblant ce qui est recherché prioritairement)**
- **Critère de réussite** :
- 3 tentatives qui atteignent la zone cible
- **Evolution** :
- **Complexification PAS CROISE / pas marché + PAS CROISE**
- **SIMPLIFICATION : juste une latte à franchir / Pas croisé "marché"**
- **Organisation par équipe / Coaching**



Plot désignant la zone d'attente

c. Exemple en lancer de javelot

Lancers de précision : Prendre en main le javelot et le planter

➢ **Objectifs** : Intégrer la tenue du javelot, les règles de sécurité, les fondamentaux pour que le javelot atteigne le sol par la pointe

➢ **But** : Planter le javelot dans le cerceau placé devant soi (« harponner »)

➢ **Dispositif** :

- 4 aires de lancer en atelier disposées en étoile au centre du terrain, le prof et les élèves en attente sont au centre de l'étoile
- Dans chaque aire de lancer : 2 élèves lancent en même temps.
- Au départ, le prof donne le signal de lancer et d'aller chercher le javelot à tous les élèves en même temps puis les lancer et ramener peuvent se faire par aire de lancer.
- Cerceau placé à 2m au 1er lancer puis reculer d'un pas à chaque réussite.

➢ **Consignes**:

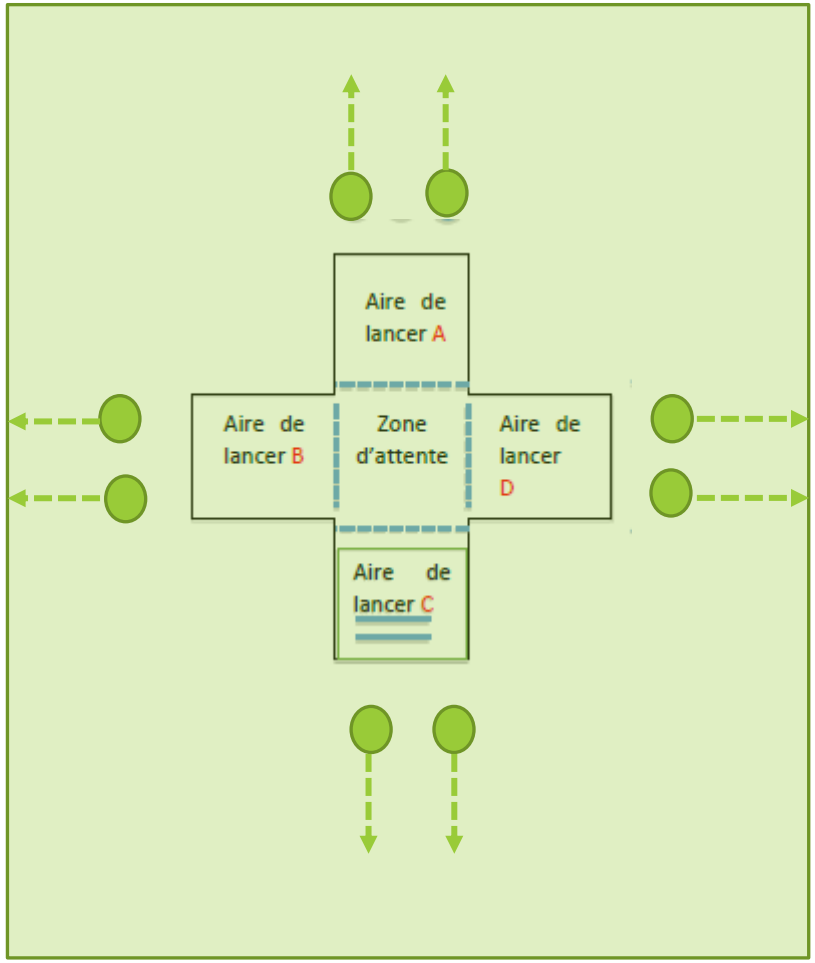
- Planter le javelot dans le cerceau = **1 point**
- Observateur : Lancer non validé si le javelot n'est pas tenu correctement, s'il n'arrive pas au sol par la pointe

➢ **Critère de réalisation** :

- Placement de face, javelot tenu haut au dessus de l'épaule (paume de main vers le ciel, pouce et index entourent le cordage, les autres doigts se referment sur la poignée)
- Petit fouetté du poignet en fin de lancer.

➢ **Critère de réussite** :

- Mon javelot arrive par la pointe au sol.
- 5 points marqués en 10 minutes

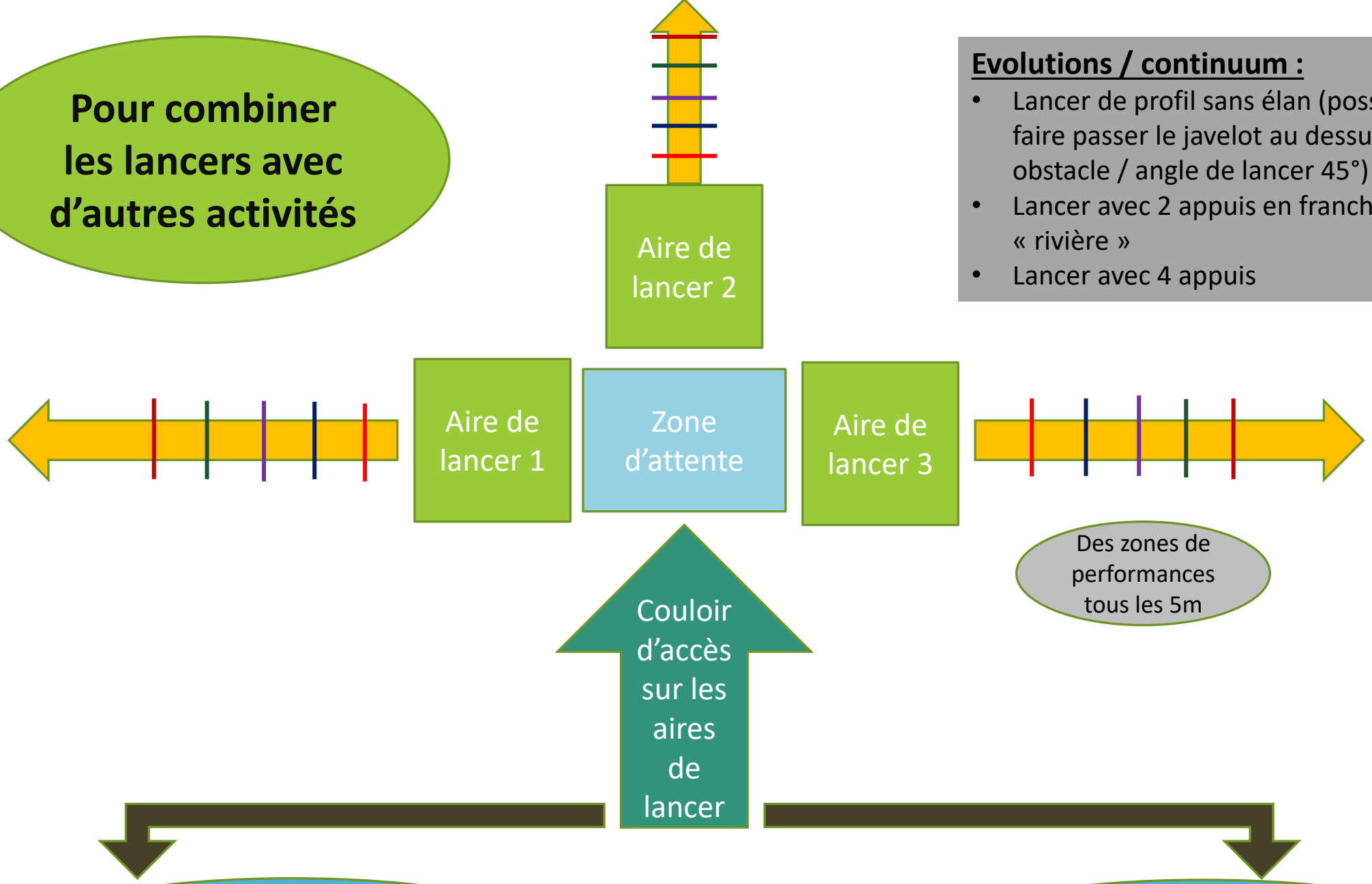


➢ **Evolution** : idem à l'arrêt en plaçant un pied décalé en arrière (le pied correspondant au bras lanceur) / idem avec déplacement en marchant sur 2 pas

Pour combiner les lancers avec d'autres activités

Evolutions / continuum :

- Lancer de profil sans élan (possibilité de faire passer le javelot au dessus d'un obstacle / angle de lancer 45°)
- Lancer avec 2 appuis en franchissant une « rivière »
- Lancer avec 4 appuis



Des zones de performances tous les 5m

Vers la course

Vers le saut

adidas

d. Exemple en saut en longueur

La réception 2 pieds dans un cerceau

- **Objectif** : Se réceptionner à 2 pieds
- **But** : Terminer son saut en ramenant les deux pieds dans le cerceau.
- **Déroulement** :

- Un plot de départ est placé à 5m.
- Partir de ce plot et sauter dans le cerceau de mon niveau.

- **Consignes** :

A partir du plot de départ (5m), prendre son élan, sauter et ramener les deux pieds dans le cerceau. Si je réussis, je réceptionne dans le cerceau suivant.

- **Critère de réalisation** :

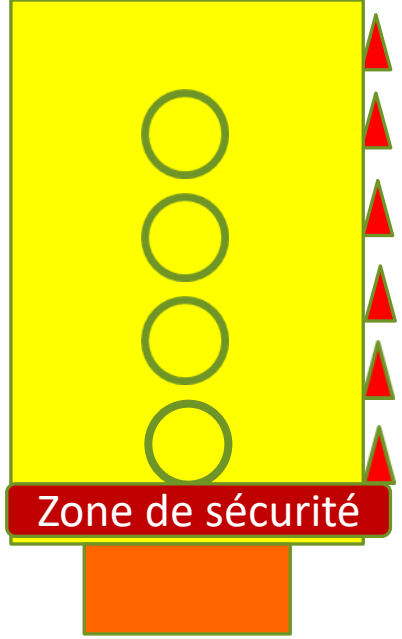
- je pousse longtemps et fort à l'impulsion
- *je tire mon genou vers l'avant.*
- *Je ramène les deux pieds le plus loin possible avec l'aide de mes bras*

- **Critère de réussite** :

- J'atterris les deux pieds dans le cerceau.
- Je m'améliore dans ma zone de performance

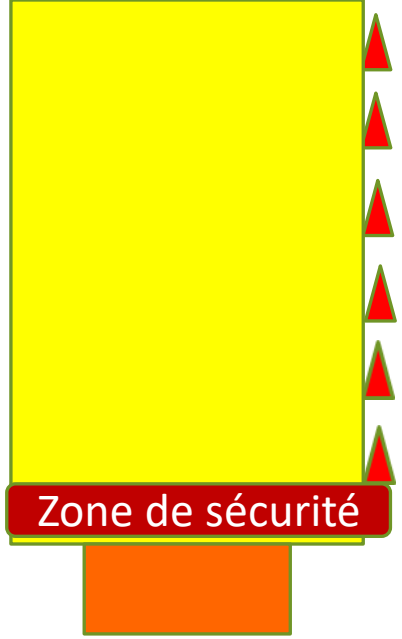
- **Evolutions** :

- Simplification : moins d'élan (un pas d'élan si besoin)
- Autre dispositif : un fil élastique (ou lattes souples …) est placé dans le sable. A partir de ma marque, je dois finir mon saut les deux pieds ramenés derrière ce fil. On recule le fil quand je réussis. 3 tentatives par longueur de fil.



Plots de départ à 5m

Choisir son plot de départ et son pied d'appel



- **Objectifs** : Trouver sa marque de départ pour impulser toujours dans la zone d'appel
- **But** : Trouver son plot de départ pour impulser dans la zone avec mon bon pied.
- **Déroulement** :

- Par trinôme.
- 7 plots de couleurs sont disposés au sol à de 5m à 8m, espacés tous les 50cm.
- Sur l'atelier, des élèves juges/conseillés au niveau de la zone d'impulsion.

- **Consignes**:

- Chaque élève par essais erreurs prend son élan à partir des 5m puis recule au fur et à mesure et affine sa marque de départ pour avoir une course régulière, rapide et tomber sur son bon pied dans la zone d'impulsion.
- Je valide ma marque de départ lorsque j'ai réussi au moins 3 fois au même plot.

- **Critère de réalisation** :

- je crée de la vitesse en poussant fortement sur mes quatre premiers appuis
- j'identifie le pied avant et je le place exactement à hauteur du plot choisi.
- Je conserve ma vitesse sans piétiner ou allonger mes foulées à l'approche de la planche

- **Critère de réussite** :

- j'impulse dans la zone d'impulsion
- j'arrive toujours sur mon bon pied
- je ne ralentis à l'approche de la ZI

Plots de 5 à 8m, espacés tous les 50cm

Orienter son impulsion

- **Objectifs** : Orienter le saut vers le haut et l'avant en fixant le segment inférieur libre (le genou) pour sauter loin
- **But** : Après un élan cours, impulser dans la zone et sauter par-dessus l'obstacle pour aller loin.
- **Déroulement** :

- Un plot de départ est placé à 5m.
- Partir de ce plot et sauter par-dessus la haie (ou tout autre dispositif permettant de faire élever le saut de l'élève).
- Un plot conique est placée début de la zone située avant la zone record de l'élève (si le record de l'élève est 3, le plot est situé en début de zone 2)
- Ce plot est placé plus loin sur la deuxième partie de la situation.

- **Consignes** :

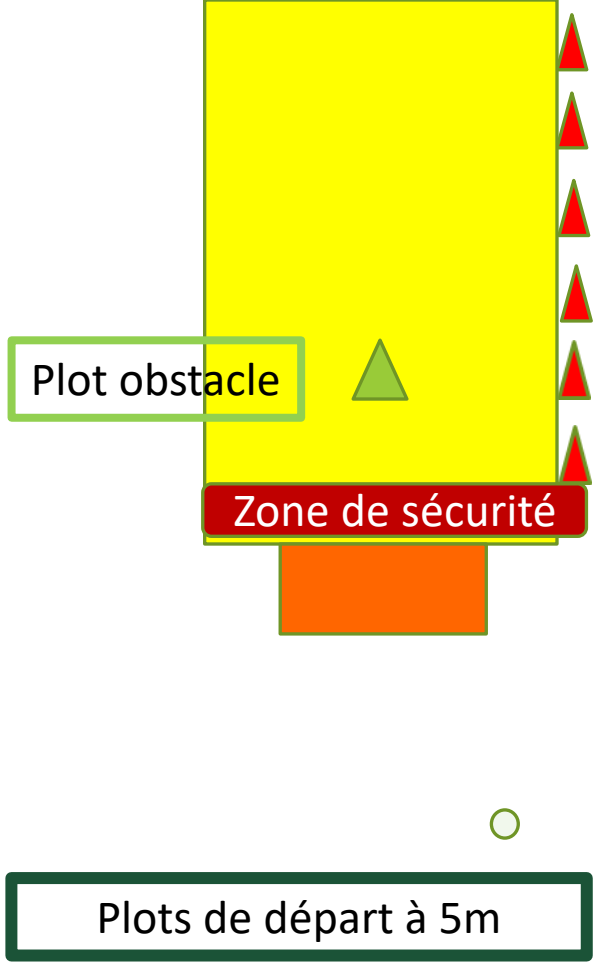
Etape 1 : Courir vite du plot à la zone d'impulsion.
Etape 2 : reproduire cela à partir de sa marque.

- **Critère de réalisation** :

- je pousse longtemps et fort à l'impulsion
- je tire mon genou vers l'avant.

- **Critère de réussite** :

- Je franchis l'obstacle sans le toucher
- Je fixe mon genou
- je ne ralentis pas à l'approche de la ZI



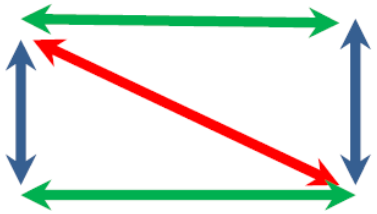
- **Variable** : Complexification et simplification en jouant sur la hauteur de l'obstacle et sa distance par rapport à la ZI.

e. Exemple en demi-fond

ZOOM SUR : LA COURSE AUX POINTS

Organisation spatiale:

Cette situation est facile à mettre en place et nécessite peu de matériel. Elle se réalise sur un plateau de 2 terrains de handball ou un demi terrain de foot voir pour le confort de la pratique il est possible de mettre cette situation en place dans un gymnase (en respectant les consignes de sécurité)



Regroupement d'élèves :

Pour une classe de 24 élèves, on installe deux triangles matérialisant les 2 parcours et on constitue 2 ou 3 groupes dans la classe :

- 2 groupes de 12 : un groupe de coureurs et un groupe de compteurs de points ou
- 3 groupes de 8 : un groupe de coureurs, un groupe de compteurs de points et un groupe de chronométreur validant les diagonales (entre 7 et 10 sec en fonction des VMA pour qu'elles soient réellement sprintées)

Règles :

Les élèves enchainent les traversées dans l'ordre et le sens qu'ils désirent. Ils construisent eux même leur projet de course en enchainant différentes allures. Ils ont donc le choix de nombre de l'intensité de la course et des répétitions .L'espace sur lequel l'élève court détermine l'allure à laquelle il doit courir.

Marcher sur la largeur (bleu) = 1 point
Trottiner sur la longueur (vert) = 3 points
Sprinter sur la diagonale (rouge) = 5 points

But pour l'élève :

Marquer le plus de points possibles dans un temps donné. Pour marquer des points il faut réaliser un enchainement de traversées au rythme imposé par la couleur de plot

Intérêt de la pratique :

- Développement de la notion de plaisir à travers l'aspect ludique et compétitif de la situation
- Développement de la connaissance de soi et de la mise en projet personnel à travers le choix de l'enchainement d'ordre des traversées
- Connaissance de différentes allures de course et de sensations de courses ressenties
- Rôle d'observation et connaissance de critères simples à travers la validation des diagonales et le comptage de points
- Développement des qualités techniques avec installation de parcours athlétique (installation de plots, haies….sur la longueur par exemple)

Repère de préparation à l'évaluation pour l'enseignant: Plus on approche de l'évaluation et plus on réduit le volume et augmente l'intensité

académie Rouen

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

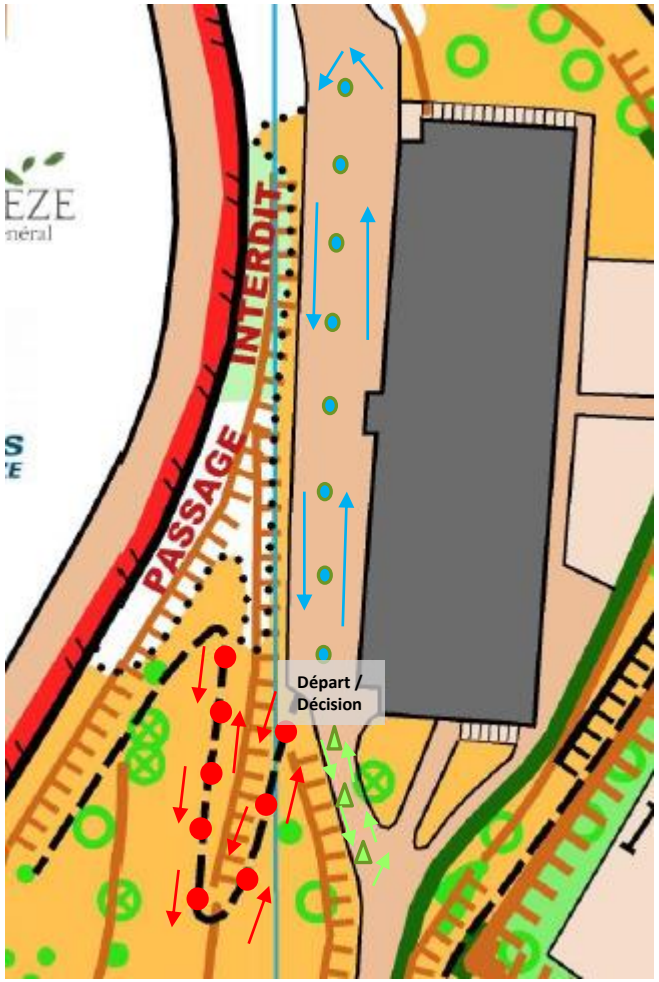
MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE

LE DEMI FOND AU COLLÈGE

Groupe Réflexion Production

CARRY Stéphane, CROCHEMORE Arnaud, Dany DUCLOS, Sébastien MARC, Isabelle MORIN, Didier REINAUDO

Déclinaison de la course aux points : la pieuvre



- **Objectif** : Gérer son effort pour être capable de courir longtemps (travail de la capacité)
- **But** : Marquer le plus de points possibles en 9 minutes.
- **Dispositif** :

- Un parcours avec 3 boucles matérialisées avec des plots de couleurs bleus, rouges et verts.
- Si possible, boucle rouge avec déclivité du terrain.

- **Consignes** :

- Interdiction d'être arrêté pendant les 9 minutes.
- Obligation de commencer par une boucle bleue
- Autorisation de marcher sur la boucle verte (pas 2 boucles vertes enchaînées), pas de boucle verte dans les 3 premières minutes.
- Boucle verte = 1 point / Boucle bleue = 3 points / Boucle rouge = 5 points

- **Critère de réalisation** :

- Je suis attentif à mes sensations pour choisir ma boucle à chaque passage dans la zone de décision.
- Je suis ambitieux et essaie de faire un maximum de boucles rouges.
- J'essaie de récupérer en trottinant sur la boucle bleue.

- ➢ **Critère de réussite** :

- Je n'ai pas marché.
- J'ai augmenté mon score par rapport à la leçon précédente.

- **Evolutions** :

- Simplification : Possibilité de laisser l'accès à la boucle verte à tout moment, autoriser 2 boucles vertes successives.
- Travail avec un coach qui compte les points et conseille sur le choix des boucles.
- Complexification : travail en duel avec un autre élève ayant la même VMA = faire plus de points que mon camarade.

Défi précision : 100% VMA

Si vous avez une piste

- **Objectifs** : intégrer son allure de course à 100 % de sa VMA
- **But** : Être le plus proche possible de son plot cible au coup de sifflet (à1’30)
- **Dispositif** :

- 1 piste d’athlétisme avec des plots tous les 25 m + coupelles à 12,50 m
- Travail en binôme : coureur / juge. Le prof chronomètre des séquences de course de 1’30s (avec coup de sifflet intermédiaire à 45’’)

- **Consignes**:

- Coureur : sans chronomètre, le coureur doit adopter une allure de course correspondar à 100% de sa VMA et franchir le nombre de plots = à sa VMA (ex : VMA = 15 km/h → 15 plots en 1’30) / Interdiction de marcher ou de s’arrêter (même si on a dépassé le plo cible)
- Arrivée pile au plot = 5 points / ½ plot d’écart = 3 points / 1 plot d’écart ou + = 1 point / Marche ou arrêt = 0 point
- Juge : Est placé au plot cible dès le début de la course.

- **Critère de réalisation** :

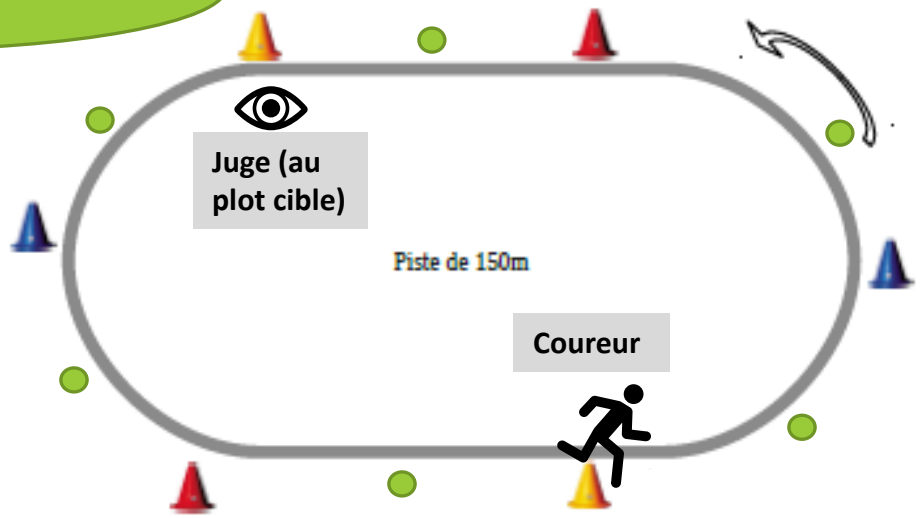
- Compter ses plots en courant
- Être à l’écoute de ses sensations (essoufflement, rythme de la foulée) pour repérer son allure
- Utiliser le repère de temps intermédiaire (45’’) pour moduler son allure sur la 2ème partie de la course.

- **Critère de réussite** :

- 20 points sur 6 tentatives

- **Variables** :

- Simplification : donner un repère de temps à 45’’
- Complexification : le juge ne se place plus au plot cible mais observe du centre de la piste. Moduler les allures = plot cible correspondant à 80 % VMA / 110 % VMA ; enchainer des séquences de 1’30 (courses de 3’00 ou 4’30)



Demi-Fond / Défi précision

Objectif : repérage d’allures

NOM : **Prénom :** **Classe :**

VMA = km/h	Allure demandée		Nombre de plots à franchir	Nombre de plots franchis	Points obtenus 5 pts = « pile » 3pts = ½ plot d’écart 1 pt = 1 plot d’écart
1ère séquence	100 %	Bleu			
2ème séquence	100 %	Bleu			
3ème séquence	80 %	Vert			
4ème séquence	80 %	Vert			
5ème séquence	110 %	Rouge			
6ème séquence	110 %	Rouge			
				TOTAL	

FC au repos : / 15s **FC à la fin d’un défi 80 % :** / 15 s **Ressenti :**

FC à la fin d’un défi 100% : / 15 s **Ressenti :**

Collège CLEMENCEAU / Classes de 6èmes, 5èmes et 4èmes

Tableau de correspondance entre % VMA choisi et nombre de plots à franchir en 1'30

Plots tous les 25 m

VMA	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%	120%
8	5,5	6	6,5	7	7	7,5	8	8,5	9	9	9,5
8,5	6	6,5	7	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10
9	6,5	7	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11
9,5	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5
10	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
10,5	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5
11	7,5	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13
11,5	8	8,5	9	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	14
12	8,5	9	9,5	10	11	11,5	12	12,5	13	14	14,5
12,5	9	9,5	10	10,5	11,5	12	12,5	13	14	14,5	15
13	9	10	10,5	11	11,5	12,5	13	13,5	14,5	15	15,5

Collège CLEMENCEAU / Classes de 6èmes, 5èmes et 4èmes

Tableau de correspondance entre % VMA choisi et nombre de plots à franchir en 1'30

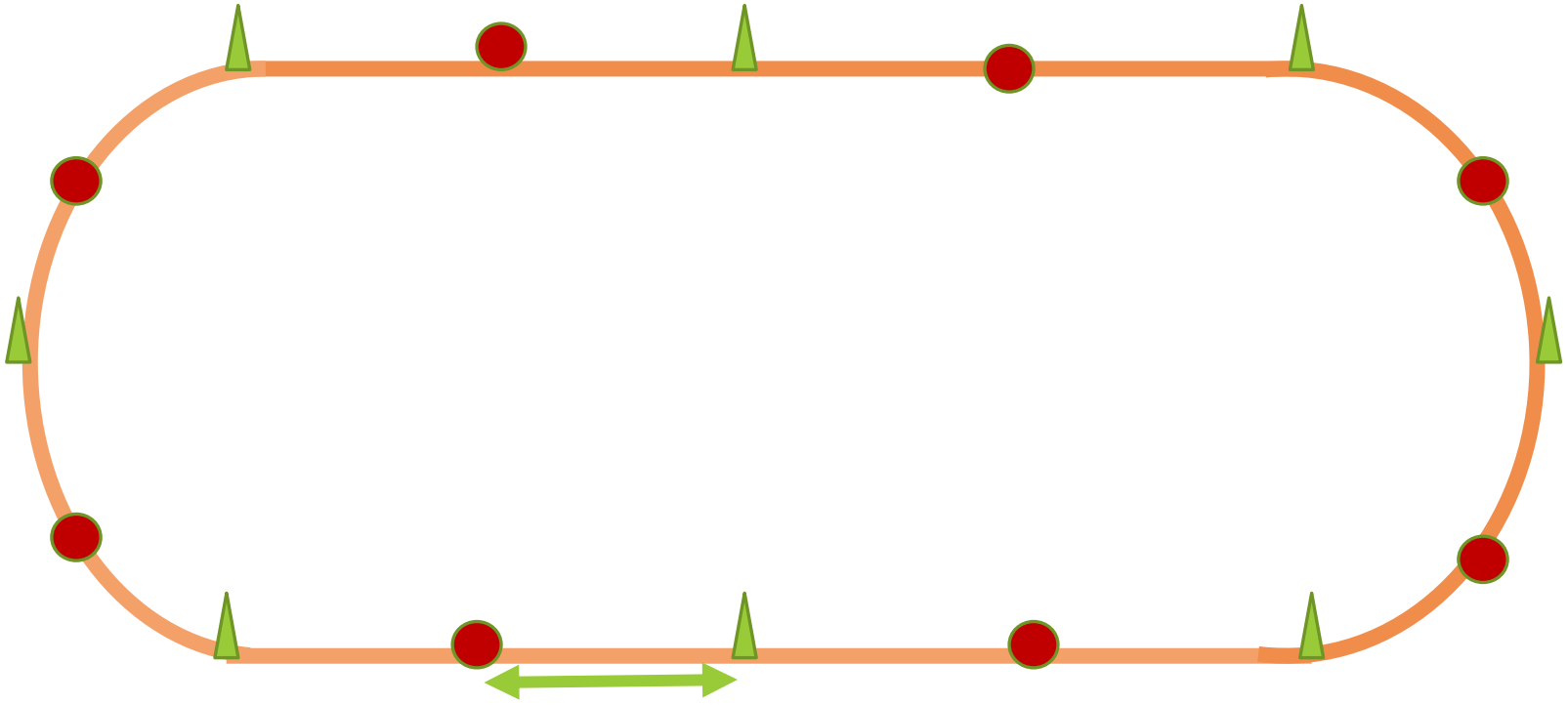
Plots tous les 25 m

VMA	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%	120%
13	9	10	10,5	11	11,5	12,5	13	13,5	14,5	15	15,5
13,5	9,5	10	11	11,5	12	13	13,5	14	15	15,5	16
14	10	10,5	11	12	12,5	13,5	14	14,5	15,5	16	17
14,5	10	11	11,5	12,5	13	14	14,5	15	16	16,5	17,5
15	10,5	11,5	12	13	13,5	14,5	15	16	16,5	17,5	18
15,5	11	11,5	12,5	13	14	14,5	15,5	16,5	17	18	18,5
16	11	12	13	13,5	14,5	15	16	17	17,5	18,5	19
16,5	11,5	12,5	13	14	15	15,5	16,5	17,5	18	19	20
17	12	13	13,5	14,5	15,5	16	17	18	18,5	19,5	20,5
17,5	12,5	13	14	15	16	16,5	17,5	18,5	19,5	20	21
18	12,5	13,5	14,5	15,5	16	17	18	19	20	20,5	21,5
18,5	13	14	15	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5	20,5	21,5	22
19	13,5	14,5	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Le fractionné pour identifier l'allure spécifique et mobiliser les ressources physiologiques

6 x 45s / 45s : à allure spécifique (100% VMA)

Toujours "mon" dispositif "stable"



12,5

Feuille d'observation :

	1	2	3	4	5	6
Objectif atteint = 10 points (non atteint = 0)	10 Ou 0	10 Ou 0	10 Ou 0	10 Ou 0	10 Ou 0	10 Ou 0
Chaque plot en plus de l'objectif = 1 point	Plots « bonus » ……	Plots « bonus » ……	Plots « bonus » ……	Plots « bonus » ……	Plots « bonus » ……	Plots « bonus » ……

L’échelle : VMA / VMA+1 / VMA+2

- **Objectifs** : Travailler à des intensités sur-maximales (travail de la puissance)
- **But** : Être capable de courir pendant des séquences de 1’00 à des allures supérieures à sa VMA.
- **Dispositif** :

- 1 rectangle de 40 m de largeur avec zone de départ (porte), largeur de 6 m (plots bleus).
- Travail en binôme : coureur / observateur. Le prof chronomètre des séquences de course de 1’00 s (avec coup de sifflet intermédiaire à 30’’) La zone d’attente est juste en arrière de la zone de départ. Alternance des rôles coureur / observateur.

- **Consignes**:

- Coureur : 1ère course : aller faire le tour de son plot VMA et être revenu dans la porte avant la fin de la min / 2ème course : idem plot VMA+1 / 3ème course : idem plot VMA + 2 / 4ème course : idem plot VMA +1 / 5ème course : idem plot VMA (pyramide 5 x 1’00)
- Arrivée pile dans la porte = 5 points / entre le coin et la porte = 3 points / plus loin que le coin = 1 point / Marche ou arrêt = 0 point
- Observateur : Est placé dans la zone d’attente.

- **Critère de réalisation** :

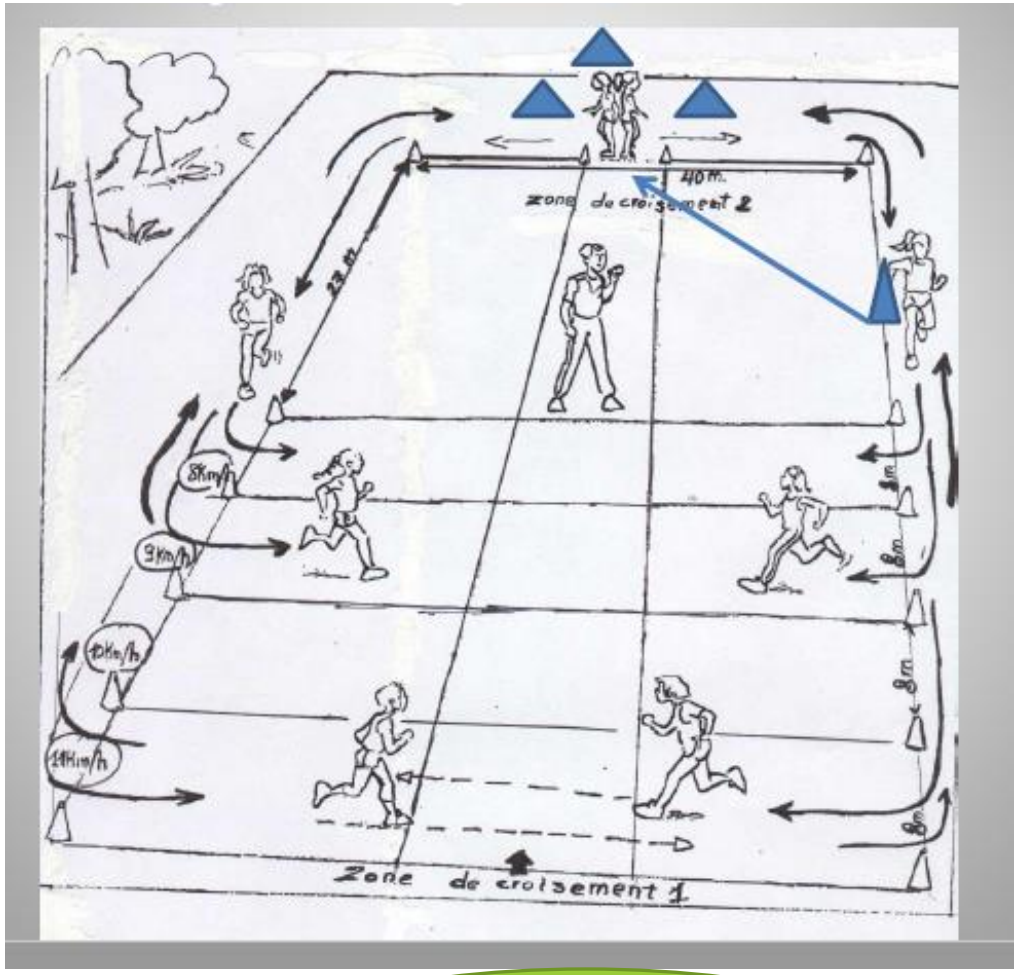
- Accepter les signes d’efforts inconfortables et rechercher le dépassement de soi.
- Utiliser le repère de temps intermédiaire (30’’) pour vérifier qu’on est dans le bon rythme (en face de la porte de départ) et moduler son allure sur la 2ème partie de la course.

- **Critère de réussite** :

- 15 points sur 5 tentatives

- **Variables** :

- Simplification : donner un repère de temps à 30’’
- Complexification : enchainer plusieurs séquences de 1’00 = alterner 1 séquence à VMA ou + et 1 séquence de récupération à 5 ou 6 km/h, tenir cette répétition pendant 8 à 10 min (matérialiser le plot de récupération avec vitesse 5 ou 6 km/h)



Si vous n’avez pas de piste

f. Exemple en haies

Pourquoi cette activité…

ae-eps
aris-df
LES ATELIERS DE PRATIQUES

Atelier 1 : le passage des rivières

Objectifs : Amener les élèves à passer d'une foulée de course à une foulée de franchissement

- **But** : Identifier le parcours qui me permet d'aller vite.
- **Dispositif** :

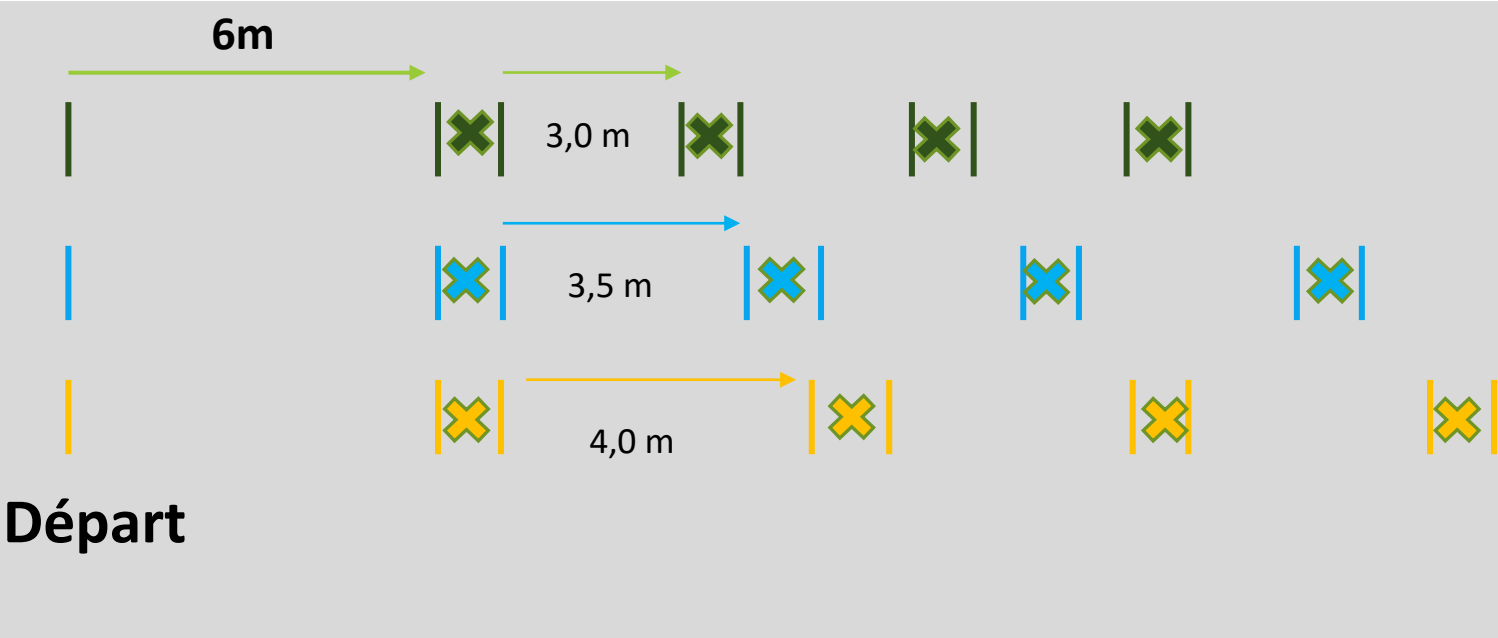
3 parcours composés de 4 rivières chacun (de 80cm à 1,10 m environ de largeur) ; rivières composées de lattes posées au sol. 6 m entre le départ et la 1ère rivière. Parcours 1 = 3,0 m entre les rivières / Parcours 2 = 3,5 m / Parcours 3 = 4,0 m

- **Consignes**:

- Passer sur les différents parcours plusieurs fois.
- Courir le plus vite possible sur le parcours.

- **Critère de réalisation** :

- Impulser vers l'avant et ne pas s'écraser après la rivière pour aller vite



- **Critères de réussite** :

- Au terme des différents passages, j'ai trouvé le parcours le plus adapté à mes possibilités qui me permet d'aller vite sans piétiner, sans ralentir devant les obstacles.
- J'ai le même nombre d'appuis entre chaque haie (3,4 ou 5 max, 4 favorisé).

Atelier 2 : Le « rase-plots »

Objectifs : Amener les élèves à passer d'une foulée de franchissement à une foulée qui esquive un obstacle

- **But** : Identifier le parcours qui me permet d'aller vite.
- **Dispositif** :

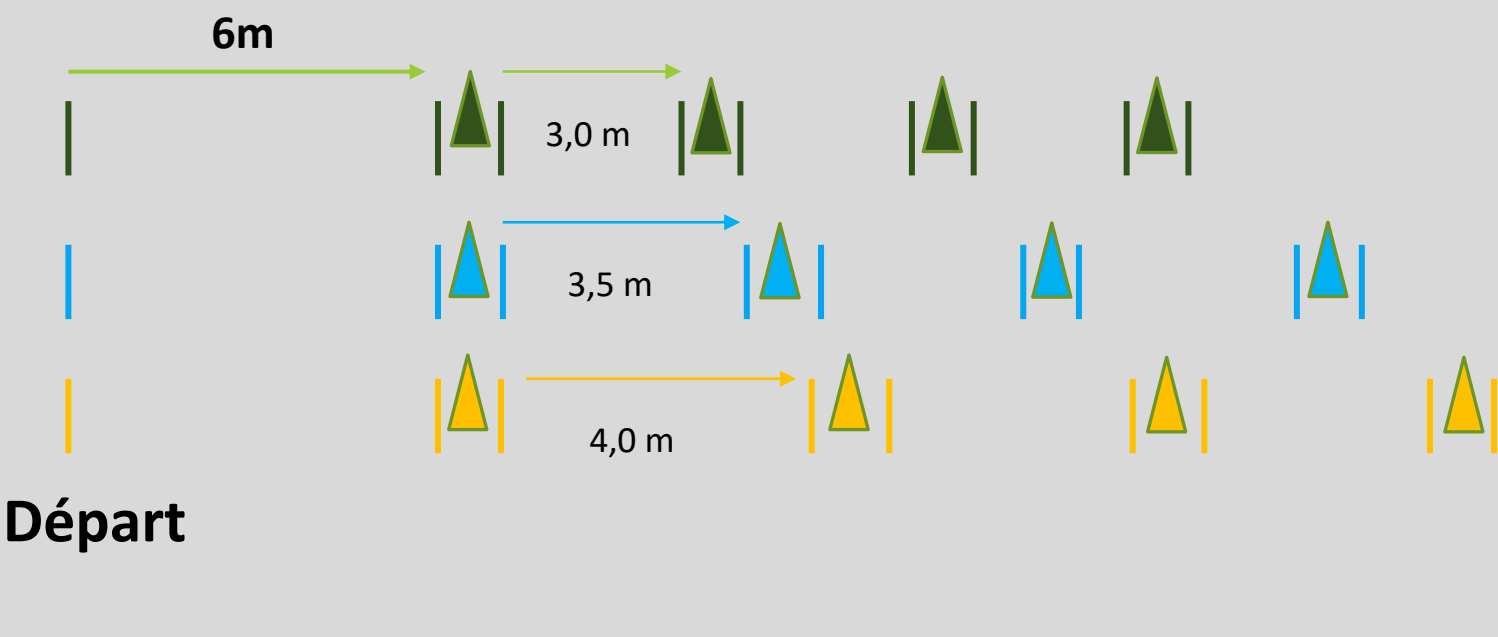
Idem Atelier 1 avec un plot de 40 à 70 cm de haut dans chaque rivière (plutôt en bout de rivière)

- **Consignes**:

- Passer sur les différents parcours plusieurs fois.
- Courir le plus vite possible sur le parcours, en passant près du sommet du plot.

- **Critères de réalisation** :

- Impulser vers l'avant, esquiver le plot (ne pas le sauter)
- Ne pas s'écraser derrière le plot et garder de la vitesse entre les rivières.



- **Critères de réussite** :

- Je garde de la vitesse, je frôle les plots au passage des rivières.
- J'ai le même nombre d'appuis entre chaque haie (3,4 ou 5 max, 4 favorisé).

Atelier 2 : Passage de haies - rivières

Objectifs : Amener les élèves à passer d'une foulée qui esquive un plot à une foulée qui esquive une haie

- **But** : Identifier le parcours qui me permet d'aller vite.
- **Dispositif** :

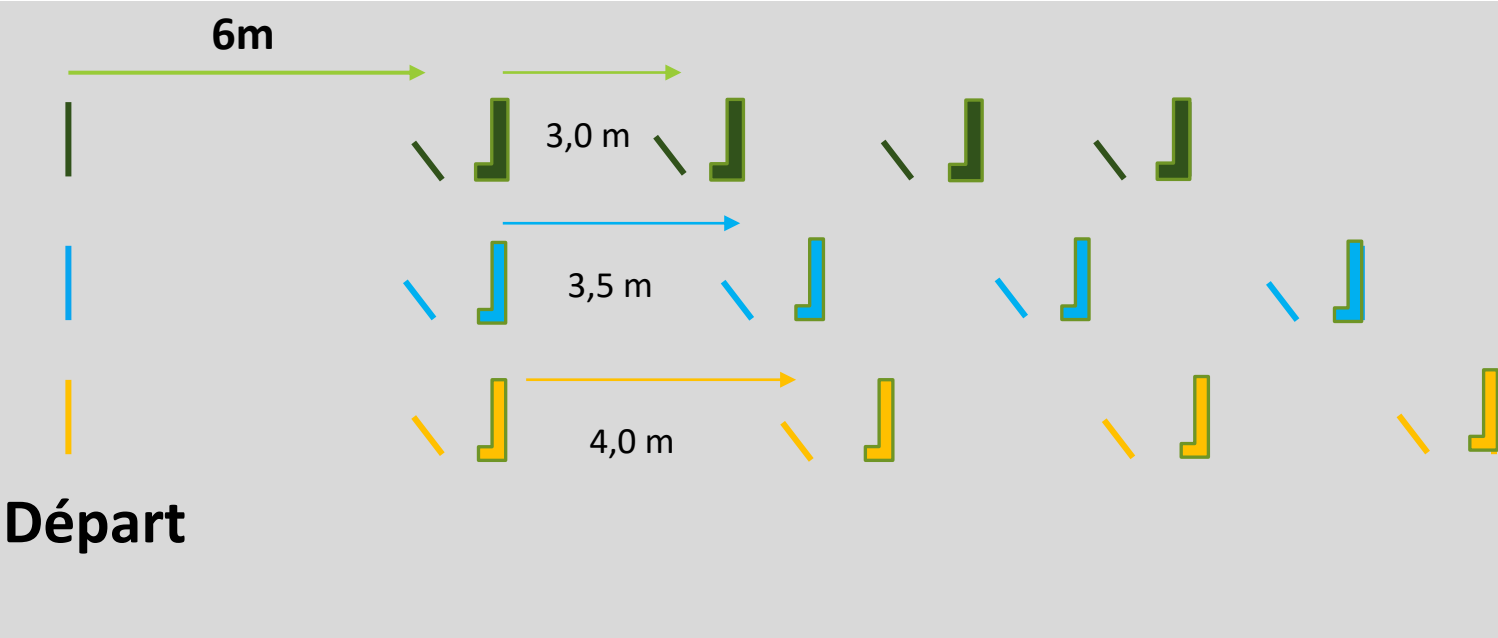
Idem Atelier 1 avec une petite haie qui remplace la 2ème latte de la rivière

- **Consignes**:

- Passer sur les différents parcours plusieurs fois.
- Courir le plus vite possible sur le parcours, en impulsant devant la rivière pour passer près de la haie.

- **Critères de réalisation** :

- Impulser vers l'avant devant la rivière.
- Attaquer la haie dans l'axe.
- Aller chercher le sol vite derrière la haie pour se réceptionner de façon dynamique et reprendre de la vitesse dans les intervalles.



- **Critères de réussite** :

- Je garde de la vitesse, je franchis les haies (je ne les saute pas).
- J'ai le même nombre d'appuis entre chaque haie (3,4 ou 5 max, 4 favorisé).

- **Evolution** :

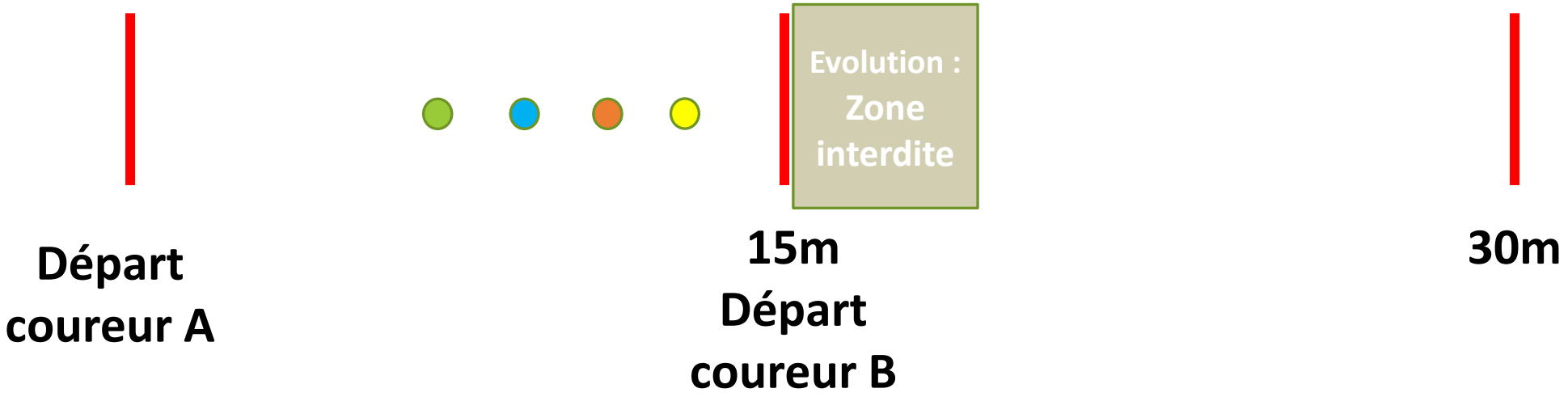
- La situation de la feuille : fixer une feuille à l'aide d'une épingle = repère pour un franchissement rasant.

g. Exemple en relais

[redacted]

Niveau
débutant

Prise de marque : Rattrape-moi si tu peux



(Dispositif identique sur les situations de réinvestissement du travail de transmission)

Transmission

- Vidéos

7°) Continuité collège / lycée

Illustration avec le référentiel académique de biathlon athlétique

8°) Ressources, pour aller plus loin…

- Stage FPC : « les_epreuves_combinees_athletiques_au_cycle_3_et_4 Acad Lyon 2018.pdf »
- Articles AEEPS :
  - ✓ « Le combiné athlétique scolaire » Ghislain HANULA, Jean-Yves SAULNIER, Christophe AULAS
  - ✓ « Le biathlon athlétique, forme de pratique scolaire conjuguant motivations et réussites » Emeric SOULIER
  - ✓ « Le biathlon athlétique enchaîné » Renaud CADIERE
- Atelier de pratique AEEPS en Athlétisme « Epreuves combinées » A. FENRICH-LEJEUNE et B FENRICH (2018)
  - ✓ Vidéos (3 parties) : Partie 1 = https://youtu.be/DZjZbYN6MrM

    Partie 2 = https://youtu.be/xNXe0KPbho8

    Partie 3 = https://youtu.be/_cCLmtgJyLk