

Biathlon

ATHLETISME ATHLETISME

COMPETENCES ATTENDUES	Principes d'élaboration de l'épreuve.
<p>Niveau 3 Réaliser la meilleure performance dans deux épreuves athlétiques choisies. Gérer, dans un temps limité, les différentes périodes de préparation, d'efforts et de récupération des 2 épreuves constituant ce biathlon.</p> <p>Niveau 4 Se préparer et réaliser la meilleure performance dans deux épreuves athlétiques choisies. Maîtriser, dans un temps limité, la gestion des différentes périodes de préparation, d'effort, et de récupération des 2 épreuves constituant ce biathlon.</p> <p>Niveau 5 Se préparer et se projeter pour réaliser la meilleure performance dans deux épreuves athlétiques choisies. Maîtriser et gérer, dans un temps limité, les différentes périodes de préparation, d'effort et de récupération des 2 épreuves constituant ce biathlon.</p>	<p>Chaque élève réalise un biathlon athlétique comprenant une course et un concours (un saut ou un lancer). parmi les épreuves suivantes : course de 80m haies ou 1500 mètres, saut en hauteur ou triple saut, lancer de poids ou disque ou javelot ou Vortex. Le biathlon s'effectue en un temps limité sur une seule séance; les élèves sont en autonomie dans chaque épreuve.</p> <p>Avant l'épreuve, l'élève a connaissance de l'ordre dans lequel se déroulent ses épreuves. Il remplit une fiche indiquant les performances visées et leur cotation par rapport aux barèmes. Il indique également son projet de préparation gestion du biathlon, de récupération en décrivant sommairement son échauffement, la préparation spécifique pour chaque épreuve et son activité de récupération.</p> <p>1 : Les performances comptent pour 50% de la note finale. 2 : L'écart au projet compte pour 25%. 3 : Le projet préparation, gestion du triathlon, récupération compte pour 25%. L'absence de fiche de projet entraîne la note 0 aux rubriques 2 et 3.</p> <p>80 m Haies : 2 essais au maximum (si faux départ ou chute). Départ en starting blocks. Intervalle entre haies : départ / H1= 12m H2 à H7 = 8m H8/ arrivée = 12m Filles : 8 haies à 0.76m de hauteur ; Garçons : 8 haies à 0.84m de hauteur 1500 mètres : 1 seul essai, possibilité de faire courir filles et garçons ensemble. Poids : 3 essais filles (3kg), garçons (5kg). Disque : 3 essais filles (1kg), garçons (1,5kg). Javelot : 3 essais filles (600g), garçons (700g). Vortex : 3 essais Triple saut : 3 essais Hauteur : 6 essais maxi : le concours s'arrête à 3 échecs consécutifs</p>

Points	Eléments à évaluer	Niveau 3 De 0 à 09 points		Niveau 4 De 10 à 15 points		Niveau 5 De 16 à 20 points	
		Voir barèmes joints		Voir barèmes joints		Voir barèmes joints	
10 / 20	Performances réalisées dans les 2 épreuves (barèmes différenciés pour les filles et les garçons)	Voir barèmes joints		Voir barèmes joints		Voir barèmes joints	
05 / 20	Ecart au projet de Performance (sur 40 points, à partir des barèmes.)	Note sur 5.	Ecart en points	Note sur 5.	Ecart en points	Note sur 5.	Ecart en points
		1.5	17	3.5	9	5	3
		1	19	3	11	4.5	5
		0,5	Participation à 2 épreuves	2.5	13	4	7
		0	Absent au départ d'1 épreuve. ou plus	2	15	3.5	9
05 / 20	Projet Préparation, Gestion de l'effort et Récupération.	Insuffisant dans la fiche de Projet et dans la réalisation. (0 à 1.5 points.)		Assez bien dans la fiche de Projet et dans la réalisation. (2 à 3.5 points.)		Bien adapté et bien réalisé. (3.5 à 5 points.)	

Commentaires :

Le temps de 1h30 pour réaliser le biathlon est indicatif, mais la durée totale de l'épreuve doit demeurer une contrainte forte pour l'élève.

Le nombre d'épreuves proposées aux élèves est fonction des installations à disposition. La présence des 4 lancers dans cette fiche doit permettre de ne pas supprimer cette possibilité offerte aux élèves.

L'enchaînement des 2 épreuves se fait sur la même séance.

Le PROJET de préparation, gestion et récupération doit avoir un caractère réaliste, utiliser un vocabulaire adapté (ex : prise de marques, VMA, franchissement, impulsion...) et être mis en œuvre.