

Triathlon

ATHLETISME ATHLETISME

COMPETENCES ATTENDUES	Principes d'élaboration de l'épreuve.
<p>Niveau 3 Réaliser la meilleure performance en animant son corps et les engins projetés des plus grandes vitesses de déplacement. Gérer, dans un temps limité, les différentes périodes d'effort, de préparation et de récupération des 3 épreuves constituant ce triathlon.</p> <p>Niveau 4 Se préparer et réaliser la meilleure performance en animant son corps et les engins projetés des vitesses de déplacement optimales. Maîtriser, dans un temps limité, la gestion des différentes périodes d'effort, de préparation et de récupération des 3 épreuves constituant ce triathlon.</p> <p>Niveau 5 Conduire un entraînement personnalisé pour réaliser la meilleure performance en animant son corps et les engins projetés des vitesses de déplacement optimales. Maîtriser et gérer, dans un temps limité, les différentes périodes d'effort, de préparation et de récupération des 3 épreuves constituant ce triathlon.</p>	<p>Chaque élève réalise un triathlon athlétique comprenant une course, un saut et un lancer. parmi les épreuves suivantes : course de haies ou 1500 mètres, saut en hauteur ou triple saut, lancer de poids ou disque ou javelot ou Vortex. Le triathlon 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 triathlon, 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 75% de la note finale. 2 : Le classement (des notes des participants au triathlon) compte pour 5%. 3 : L'écart au projet compte pour 10%. 4 : Le projet préparation, gestion du triathlon, récupération compte pour 10%. L'absence de fiche de projet entraîne la note 0 aux rubriques 3 et 4.</p> <p>Haies : 2 essais au maximum (si faux départ ou chute). Départ en starting blocks. - filles 80m, 8 haies à 0.76m de hauteur - garçons 80m, 8 haies à 0.84m de hauteur intervalle entre haies : départ / H1= 12m H2 à H7 = 8m H8/ arrivée = 12m 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 : 8 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	
15 / 20	Performances réalisées dans les 3 épreuves (barèmes différenciés pour les filles et les garçons)	Voir barèmes joints		Voir barèmes joints	
01 / 20	Classement sur le triathlon (à partir des barèmes, filles et garçons confondus).	6 ^{ème} au 10 ^{ème} = 0,25 point 11 ^{ème} et au delà 0 point		1 ^{er} = 1 point	
02 / 20	Ecart au projet. (sur 60 points, à partir des barèmes)	Note sur 2.	Ecart en points	Note sur 2.	Ecart en points
		0,5	18	1,25	11
		0,25	Participation à 3 épreuves	1	13
		0	Absent au départ d'1 épreuve. ou plus	0,75	15
02 / 20	Projet, Préparation, Gestion du triathlon et Récupération.	Insuffisant dans la réalisation. 0 à 1 point.		Assez bien dans la réalisation. 1,25 à 1,5 points.	Bien adapté et bien réalisé. 1,75 à 2 points

Commentaires

Le temps de 1h30 pour réaliser le triathlon 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.

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.