

## Fiche Multi-activités athlétiques Niveau 1

**Compétence attendue : Réaliser la meilleure performance possible dans un triathlon en temps réduit, en enchaînant dans l'ordre un saut en longueur, un lancer d'un engin léger à bras cassé et une course de vitesse de 30 mètres** (deux essais maximum en concours et une seule tentative en course). **Assurer différents rôles de jury et agir en respectant les règles de sécurité.**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>De l'athlète:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le maintien de sa course dans un couloir.</li> <li>- Son pied d'appel.</li> <li>- Les marques d'une course d'élan en longueur d'un maximum de 15 mètres.</li> <li>- L'élan du lancer sur 4 ou 6 pas.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Du triathlon:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les points techniques essentiels cités dans les capacités des trois composantes du triathlon, pour pouvoir être efficace dans l'enchaînement. Ce qui renvoie au placement, à la coordination segmentaire et à l'équilibre.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Des rôles d'aide ou de jury:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les principaux critères de réalisation</li> <li>- Le départ et le classement.</li> <li>- Mesurage des concours.</li> <li>- Critères de validité des départs, des lancers et des sauts.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Intégration des règles de sécurité pour l'athlète et le jury</b> (ex: zone de chute en lancer, zone de réception en saut...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>De l'athlète en longueur:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accélérer progressivement lors de sa course d'élan.</li> <li>- Augmenter la fréquence de ses appuis avant l'impulsion.</li> <li>- Courir vite tout en étant disponible pour déclencher une impulsion en maintenant le buste vertical.</li> <li>- Ramener les jambes vers l'avant lors de sa réception</li> </ul> </li> <li>▪ <b>De l'athlète en lancer :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se placer de profil sur les 2 derniers appuis.</li> <li>- Eloigner le bras lanceur vers l'arrière dans les deux derniers appuis</li> <li>- Lancer, avec les 2 pieds au sol, à bras cassé, la main passant au dessus de l'épaule.</li> <li>- Finir son geste en accompagnant l'engin le plus loin possible devant soi.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>De l'athlète en course de vitesse:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réagir vite à un signal sonore et accepter le déséquilibre pour créer de la vitesse de déplacement.</li> <li>- Partir vite debout ou en trépied.</li> <li>- Passer la ligne d'arrivée à pleine vitesse en maintenant une position équilibrée.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Sur l'observateur, l'aide, le jury</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repérer les principaux critères de réalisation dans les prestations de ses camarades</li> <li>- Evaluer la validité d'un concours, d'un départ.</li> <li>- Classer des coureurs</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>De l'athlète:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepte la décision des jurys et les conseils de l'aide.</li> <li>- Reste motivé tout au long de l'épreuve quel que soit son résultat.</li> <li>- Reste concentré après un échec au premier essai en concours ou après une mauvaise performance.</li> <li>- Accepte les résultats après un échec au premier essai au concours ou une mauvaise performance en concours.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Des rôles d'aide ou de jury:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assure le rôle du jury avec sérieux et honnêteté.</li> <li>- Respecte les règles de sécurité en assurant l'un ou l'autre de ces rôles.</li> <li>- Assure le rôle de conseiller.</li> <li>- Se concentre sur la tâche à réaliser en tant que jury.</li> <li>- Se concentre sur le point à observer en tant qu'aide.</li> </ul> </li> </ul>

### **Contribution à l'acquisition des compétences du socle commun:**

- Prendre la parole en public et prendre en compte les propos des autres (compétence 1).
- Respecter des règles et les expérimenter en situation d'apprentissage (compétence 6).
- Vivre des expériences collectives d'entraide lors des apprentissages dans les différentes spécialités du triathlon (compétence 7).

## Fiche Multi-activités athlétiques N2

**Compétence attendue : Réaliser dans un triathlon la meilleure performance possible sur 3 essais au triple saut et au lancer de javelot et une course de 60 à 80 mètres haies avec 3 ou 4 obstacles de 60 à 76 cm et des intervalles doubles.**

**Gérer sa préparation.**

**Gérer sa récupération entre chaque épreuve.**

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>De l'athlète au triple-saut :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les marques de sa course d'élan (8 à 10 foulées).</li> <li>- Les pieds d'impulsion réalisant le cloche-pied, la foulée bondissante et le saut.</li> <li>- Le choix de sa planche d'appel parmi celles proposées.</li> </ul> </li> <li>• <b>De l'athlète au javelot :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les règles de sécurité</li> <li>- Les marques de sa course d'élan.</li> <li>- Les différents déplacements de la course d'élan : mise en action et pas croisés sur les 4 derniers appuis.</li> <li>- Le double appui et l'action du côté non lanceur.</li> </ul> </li> <li>• <b>De l'athlète en course de haies :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La position des pieds au départ afin d'impulser de la bonne jambe sur la première haie.</li> <li>- Le nombre de foulées dans l'intervalle inter-obstacles.</li> <li>- Les repères sur soi permettant de rester vigilant et de garder un engagement vers l'avant et équilibré lors des franchissements.</li> </ul> </li> </ul> <p>Du triathlon : l'ordre des épreuves, les échauffements spécifiques aux différentes épreuves.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>De l'aide et/ou du jury :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les règles de sécurité</li> <li>- Les actions motrices essentielles afin de se positionner comme un observateur efficace.</li> <li>- L'utilisation des outils d'évaluation : décamètre, fiches, claquoir, chronomètre, planches d'appel...</li> <li>- La mise en place des haies dans les couloirs.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>De l'athlète au triathlon :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gérer les phases d'action et de récupération afin de produire les meilleures prestations du moment.</li> </ul> </li> <li>• <b>De l'athlète au triple-saut :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dissocier l'action des jambes et du haut du corps afin d'optimiser les actions produites.</li> <li>- Impulser en utilisant au mieux l'action des segments libres.</li> </ul> </li> <li>• <b>De l'athlète au javelot :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimiser les 2 derniers appuis et transmettre la vitesse de la course d'élan à l'engin.</li> </ul> </li> <li>• <b>De l'athlète en course de haies :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable de courir avec une intensité élevée sur la distance (Puissance Anaérobie Alactique).</li> <li>- Moduler l'amplitude de sa foulée pour impulser à bonne distance de l'obstacle.</li> </ul> </li> <li>• <b>De l'aide et/ou du jury :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre des informations utiles sur l'action de ses camarades afin de participer d'une manière active aux apprentissages.</li> <li>- Evaluer la validité d'une épreuve.</li> <li>- Prendre des informations utiles sur l'action de ses camarades afin de participer activement aux apprentissages.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>De l'athlète :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se concentre sur les actions à réaliser dans les 3 épreuves.</li> <li>- Est attentif aux règles de sécurité.</li> <li>- Accepte la décision des jurys.</li> <li>- Comprend l'importance des phases de récupération afin de gérer au mieux les épreuves combinées.</li> <li>- Gère l'épreuve dans sa totalité en restant vigilant et disponible quel que soit le résultat d'un essai ou d'un concours.</li> </ul> </li> <li>• <b>De l'aide et/ou du jury :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Est attentif aux règles de sécurité.</li> <li>- Accepte et assure en autonomie les rôles et tâches demandées avec sérieux et honnêteté.</li> <li>- Est rigoureux dans l'observation et les conseils donnés à l'athlète.</li> </ul> </li> </ul>

**Contribution à l'acquisition des compétences du socle commun:**

- Rendre compte oralement d'un travail individuel et collectif sur l'ensemble des situations d'apprentissage ayant pour objectif d'affiner les actions motrices athlétiques du triathlon (compétence 1).
- Utiliser les outils d'analyses numériques dans la prise d'informations chronométriques, visuelles, au cours d'apprentissages athlétiques (compétence 4).
- Faire respecter les règles de fonctionnement des ateliers athlétiques (compétence 6).
- Vivre des expériences collectives d'organisation lors épreuves du triathlon (compétence 7).