









6.6.7.2 Duathlon 4<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup>

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1 Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée		DUATHLON : COURSE DE HAIES, TRIPLE SAUT	CYCLE 4, Classe de 4 <sup>ème</sup> , 3 <sup>ème</sup> , 2 x 18H
CG1	<p>4.1.1 Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.</p> <p>4.1.2 Connaître et utiliser le vocabulaire spécifique à l'activité dans l'action.</p> <p>4.1.4 Prendre la parole en argumentant son propos.</p>	<p><b>ATTENDUS de FIN de CYCLE RETENUS</b></p> <p>★★★</p> <p>A1 Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques <del>et/ou au moins deux styles de nages.</del></p> <p>A2 S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.</p> <p>A3 Planifier et réaliser une épreuve combinée.</p> <p>A4 S'échauffer avant un effort.</p> <p>A5 Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats, ...).</p>	<p><b>COMPETENCE ATTENDUE dans l'APSA</b></p> <p>★★★</p> <p>Préparer ses épreuves en construisant un échauffement adapté à l'activité et à ses besoins.</p> <p>Enchaîner deux épreuves en gérant au mieux ses capacités afin de réaliser des performances maximales, et gérer ses périodes de récupération.</p> <p>Prendre et conserver de la vitesse, gérer le nombre d'appuis dans les intervalles et lors des courses d'élan. Reprendre appui sans écrasement.</p> <p>Connaitre et respecter les règles de l'épreuve et les règles de sécurité.</p> <p>Évaluer les performances à partir de critères simples pour se renseigner soi et les autres (chronométrer, mesurer).</p> <p>Mettre en œuvre un projet de performance avec l'aide du professeur (4<sup>ème</sup>)/des connaissances acquises (3<sup>ème</sup>).</p> <p>Remplir un tableau de performance, réaliser un graphique et calculer sa note. Filmer un saut ou une course.</p>
CG2	<p>4.2.1 Évaluer un autre élève à partir de plusieurs critères.</p> <p>4.2.3 Utiliser quelques formules simples dans un tableur.</p> <p>4.2.4 Filmer et exploiter/commenter une action en ce centrant sur un observable.</p> <p>4.2.5 Construire et mettre en œuvre des projets.</p> <p>4.2.6 Répéter des gestes afin de les affiner/améliorer en s'appuyant sur un observateur/conseiller.</p>		
CG3	<p>4.3.1 Participer au bon déroulement des rencontres et de la vie de la classe en arbitrant, observant, évaluant.</p> <p>4.3.2 Assumer des rôles devant des groupes de plus en plus importants.</p>	<p><b>COMPETENCES TRAVAILLEES RETENUES</b></p> <p>★★★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée.</li> <li><input type="checkbox"/> Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser.</li> <li><input type="checkbox"/> Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.</li> <li><input type="checkbox"/> Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur.</li> <li><input type="checkbox"/> Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation.</li> </ul>	<p><b>SITUATION D'EVALUATION</b></p> <p>★★★</p> <p>Après un échauffement complet mené en autonomie, l'athlète enchaîne ses deux épreuves.</p> <p>Il doit enchaîner 50 m plat et 50 m haies (maximum quatre essais) avec une pause choisie entre les deux (durée et forme).</p> <p>Quand il n'est pas coureur, il donne les départs, chronomètre ou conseille un partenaire.</p> <p>Puis il dispose de trois essais maximum pour le triple saut, avec un élan étalonné d'une longueur libre.</p> <p>L'athlète écrit sur une fiche les performances relevées, les remarques et justifie ses choix concernant l'échauffement, le nombre d'essais tentés, les élans, ainsi que le choix de l'intervalle et de la hauteur de haies.</p>
CG4	<p>4.4.1 Adapter son échauffement à ses capacités, ses difficultés, ses fragilités (blessures passées).</p> <p>4.4.3 Définir un projet d'entraînement simple (suivant les conseils de l'enseignant) : faire un état des lieux, se fixer des objectifs, réguler le projet et évaluer les résultats.</p> <p>4.4.4 Préserver son dos, se placer, porter.</p>		
CG5	<p>4.5.1 Connaître les évènements marquants de l'histoire des sports/de l'activité.</p> <p>4.5.2 Disposer de connaissances techniques, physiques et biomécaniques.</p> <p>4.5.3 Exercer son esprit critique en ce qui concerne la médiatisation des activités physiques et sportives.</p>		

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1 Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée		DUATHLON : COURSE DE HAIES, TRIPLE SAUT		CYCLE 4, Classe de 4 <sup>ème</sup> , 3 <sup>ème</sup> , 2 x 18H		
Situation	Après un échauffement complet mené en autonomie, l'athlète enchaîne ses deux épreuves. Il doit enchaîner 50 m plat et 50 m haies (maximum quatre essais) avec une pause choisie entre les deux (durée et forme). Quand il n'est pas coureur, il donne les départs, chronomètre ou conseille un partenaire. Puis il dispose de trois essais maximum pour le triple saut, avec un élan étalonné d'une longueur libre. L'athlète écrit sur une fiche les performances relevées, les remarques et justifie ses choix concernant l'échauffement, le nombre d'essais tentés, les élans, ainsi que le choix de l'intervalle et de la hauteur de haies.					
S4C	Déclinaison des CG travaillées	Éléments de la c. attendue	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4
D1	4.1.1 Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité. 4.1.2 Connaître et utiliser le vocabulaire spécifique à l'activité dans l'action. 4.1.4 Prendre la parole en argumentant son propos.	Réaliser des performances maximales. Temps : haies + plat en sec. Distance en mètres.	24,5 <  27 < 	 < 21,6  < 23,7	 < 19  < 20,5	 < 17  < 18,5
		Prendre et conserver de la vitesse, gérer le nombre d'appuis dans les intervalles et lors des courses d'élan. Reprendre appui sans écrasement.	Coureur sauteur Plus de distance sautée après la haie qu'avant avec écrasement à la reprise d'appui.	Coureur de haies coordonné Autant de distance sautée après la haie qu'avant avec reprise d'appui sans écrasement.	Coureur de haies accélérateur Plus de distance sautée avant la haie qu'après avec reprise d'appui sans écrasement.	Coureur de haies accélérateur Plus de distance sautée avant la haie qu'après avec reprise d'appui dynamique.
		gérer le nombre d'appuis dans les intervalles	Le nombre d'appuis est différent dans au moins deux intervalles, ou ≥6.	Le nombre d'appuis dans l'intervalle est régulier. Il peut varier dans le dernier.	Quatre appuis sont réalisés dans tous les intervalles, sans avoir à sauter dans l'intervalle.	Quatre appuis sont réalisés dans tous les intervalles. La distance à la haie est régulière.
		Prendre et conserver de la vitesse, gérer le nombre d'appuis lors des courses d'élan.	L'élan n'est pas étalonné. Le pied d'appel n'est pas toujours le bon. S'arrête avant de sauter.	L'élan est étalonné mais pas régulier. Le pied d'appel est régulier. La distance à la planche est importante (> 30 cm). Piétine avant de sauter.	L'élan est étalonné et régulier. La distance à la planche est courte et régulière (< 30 cm). Saute dans la continuité du déplacement.	L'élan est étalonné et accéléré. La distance à la planche est courte et régulière (< 15 cm).
		Reprendre appui sans écrasement.	Le sauteur s'écrase sur tous les appuis. L'amplitude diminue.	Le sauteur s'écrase sur le cloche pied seulement. Le temps passé au sol est long, le sauteur pousse.	Les sauts sont équilibrés. Le temps passé au sol est long, le sauteur pousse.	Les sauts sont équilibrés. Le sauteur reste « grand » et le temps passé au sol est plus court.
		Connaître le vocabulaire lié aux activités.	Renseigne à partir d'un vocabulaire courant.	Utilise un vocabulaire spécifique avec quelques incohérences.	Utilisation d'un vocabulaire spécifique de façon pertinente.	

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1 Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée		DUATHLON : COURSE DE HAIES, TRIPLE SAUT			CYCLE 4, Classe de 4 <sup>ème</sup> , 3 <sup>ème</sup> , 2 x 18H	
Situation	Après un échauffement complet mené en autonomie, l'athlète enchaîne ses deux épreuves. Il doit enchaîner 50 m plat et 50 m haies (maximum quatre essais) avec une pause choisie entre les deux (durée et forme). Quand il n'est pas coureur, il donne les départs, chronomètre ou conseille un partenaire. Puis il dispose de trois essais maximum pour le triple saut, avec un élan étalonné d'une longueur libre. L'athlète écrit sur une fiche les performances relevées, les remarques et justifie ses choix concernant l'échauffement, le nombre d'essais tentés, les élans, ainsi que le choix de l'intervalle et de la hauteur de haies.					
S4C	Déclinaison des CG travaillées	Éléments de la c. attendue	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4
D2	4.2.1 Évaluer un autre élève à partir de plusieurs critères. 4.2.3 Utiliser quelques formules simples dans un tableau. 4.2.4 Filmer et exploiter/commenter une action en ce centrant sur un observable. 4.2.5 Construire et mettre en œuvre des projets. 4.2.6 Répéter des gestes afin de les affiner/améliorer en s'appuyant sur un observateur/consillier.	Évaluer les performances à partir de critères simples pour se renseigner soi et les autres (chronométrer, mesurer).	Renseigne sur la distance à la planche.	Renseigne sur le nombre d'appuis dans un intervalle, et la course d'élan en triple saut (nombre d'appuis, distance à la planche).	Renseigne sur le placement, le type de franchissement (distance à la haie, position).	Renseigne sur le placement, le type de franchissement et donne des conseils pertinents.
		Remplir un tableau, réaliser un graphique et calculer sa note.	Chronomètre avec une différence de plus de 3 dixièmes par rapport au chronométreur de référence.	Chronomètre avec une différence de 2 à 3 dixièmes par rapport au chronométreur de référence.	Chronomètre avec moins de 2 dixièmes de différence.	Prend deux temps de façon fiable.
		Filmer une course ou un saut.	Remplit son tableau sans erreur mais ne maîtrise pas les formules.	Remplit son tableau sans erreur et maîtrise les formules de base (MOY...).	Utilise des formules plus avancées (MAX, MIN...).	Maîtrise la représentation graphique.
		Mettre en œuvre un projet de performance avec l'aide des connaissances acquises.	Le cadrage laisse voir l'athlète sans se centrer sur son action.	Le cadrage permet de voir la partie finale.	Le cadrage permet de voir l'intégralité du saut ou du franchissement.	Différents cadrages sont envisagés en fonction de ce que le cameraman souhaite mettre en évidence.
		L'intensité des courses, les récupérations et le nombre d'essais ne sont pas adaptés à l'élève.	Les choix d'intervalles, de hauteur de haies et de course d'élan se font au hasard, ou sont conseillés par une personne extérieure.	L'élève choisit lui-même son projet avec quelques incohérences et avec l'aide de l'observateur ou du professeur.	L'élève fait des choix cohérents à partir des données recueillies et de ses connaissances acquises tout au long du cycle.	L'élève sait faire évoluer son projet et l'expliquer à partir de connaissances maîtrisées.
		L'intensité des courses, les récupérations et le nombre d'essais ne sont pas adaptés à l'élève.	L'intensité des courses, et le nombre d'essais sont adaptés à l'élève. Pas encore la récupération.	L'intensité des courses, les récupérations et le nombre d'essais sont adaptés à l'élève. Le projet prend en compte la semaine passée.	Les différents paramètres du projet peuvent être adaptés au niveau de forme du jour/au résultat.	

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1 Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée		DUATHLON : COURSE DE HAIES, TRIPLE SAUT			CYCLE 4, Classe de 4 <sup>ème</sup> , 3 <sup>ème</sup> , 2 x 18H	
Situation	Après un échauffement complet mené en autonomie, l'athlète enchaîne ses deux épreuves. Il doit enchaîner 50 m plat et 50 m haies (maximum quatre essais) avec une pause choisie entre les deux (durée et forme). Quand il n'est pas coureur, il donne les départs, chronomètre ou conseille un partenaire. Puis il dispose de trois essais maximum pour le triple saut, avec un élan étalonné d'une longueur libre. L'athlète écrit sur une fiche les performances relevées, les remarques et justifie ses choix concernant l'échauffement, le nombre d'essais tentés, les élans, ainsi que le choix de l'intervalle et de la hauteur de haies.					
S4C	Déclinaison des CG travaillées	Éléments de la c. attendue	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4
D3	4.3.1 Participer au bon déroulement des rencontres et de la vie de la classe en arbitrant, observant, évaluant. 4.3.2 Assumer des rôles devant des groupes de plus en plus importants.	Évaluer les performances à partir de critères simples...	Comprend en ayant besoin de vérifier l'information.	Comprend le critère de réussite de façon autonome.	Peut l'expliquer à un autre élève.	
D4	4.4.1 Adapter son échauffement à ses capacités, ses difficultés, ses fragilités (blessures passées). 4.4.3 Définir un projet d'entraînement simple (suivant les conseils de l'enseignant) : faire un état des lieux, se fixer des objectifs, réguler le projet et évaluer les résultats. 4.4.4 Préserver son dos, se placer, porter.	Préparer ses épreuves en construisant un échauffement adapté à l'activité et à ses besoins.	Reproduit un échauffement de façon autonome.	Construit un échauffement personnalisé (mais plus à l'envie qu'en cohérence avec ses connaissances).	Construit un échauffement personnalisé en fonction de ses connaissances et de ses besoins. Durée, nombre de répétitions adaptés...	
		Enchaîner deux épreuves en gérant au mieux ses capacités (...) et gérer ses périodes de récupération.	Récupération passive agrémentée de nombreuses occupations.	Récupération passive et concentration.	Récupération active.	Récupération active avec un objectif de temps ou de distance précis.
D5	4.5.1 Connaître les évènements marquants de l'histoire des sports/de l'activité. 4.5.2 Disposer de connaissances techniques, physiques et biomécaniques. 4.5.3 Exercer son esprit critique en ce qui concerne la médiatisation des activités physiques et sportives.	Connaître et respecter les règles de l'épreuve et les règles de sécurité.  Se représenter de façon correcte les différentes activités et savoir se situer par rapport aux records et aux disciplines.	Donne les départs sans faire respecter l'intégralité du règlement.	Donne un départ en respectant les commandements officiels.	Donne des départs avec toujours la même régularité dans les commandements.	Connaissances complètes de type jeune officiel UNSS de niveau district.
			Se déplace de façon anarchique sur la piste.	Respecte les couloirs et les sens de rotation.	Respecte les couloirs et les sens de rotation, et l'ordre de passage ainsi que les distances de sécurité.	Sait replacer les autres élèves quand ils ne respectent pas les règles.
			Mélange un peu les activités athlétiques.	Sait nommer les différentes activités athlétiques.	Démontre sa connaissance des records et des distances et des temps réalisés.	Peut nommer quelques champions et quelques performances remarquables.