

ATHLETISME : HAIES		COMPETENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU 1	
Adapter sa technique de course et de franchissement à des vitesses de déplacement élevées.					
CONNAISSANCES: informations		CONNAISSANCES: procédures			
Techniques et tactiques		Connaissance de soi		Savoir -faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> • Règles de sécurité : positionnement des obstacles, déplacements sur la piste... • Risques associés à la pratique des haies • Règlement de l'épreuve et règles de chronométrage • Vocabulaire spécifique : "griffé", retour latéral, fréquence des appuis... • Solutions techniques permettant le gain de vitesse en fonction des ressources disponibles • Différents types d'effort et moyens de développement des processus énergétiques sollicités lors de l'épreuve • Courses de haies et athlétisme (histoire, enjeux, place, records ...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Franchit des deux jambes une haie à vitesse élevée : <ul style="list-style-type: none"> - distance d'attaque optimale - attaque dans l'axe avec jambe fléchie - action prolongée et orientée vers l'avant de la jambe de poussée - gainage du bassin - retour latéral de la jambe de poussée pour être positionnée dans l'axe de la course, relativement haute et devant la jambe de reprise lors du contact avec le sol derrière l'obstacle - appui " en griffé " à la reprise derrière la haie - utilisation des bras pour contrôler les rotations du corps lors des franchissements • S'ajuste à l'obstacle : <ul style="list-style-type: none"> - en réglant l'attaque de la première haie - en repérant et en modifiant dans l'action la fréquence et l'amplitude des foulées de la course inter-obstacles - en identifiant dans l'action une " faute ", à l'approche ou lors du franchissement d'une haie, susceptible d'imposer une modification du nombre de foulées et de la jambe d'attaque dans l'intervalle suivant • S'entraîne pour améliorer la puissance anaérobie lactique 	<ul style="list-style-type: none"> • Entre dans une logique de recherche de vitesse au lieu d'assurer les franchissements • S'échauffe pour un effort intense de course de vitesse • Se prépare à "attaquer" le 1^{er} obstacle à vitesse élevée en augmentant progressivement la distance "départ - 1^{er} haie" • Maîtrise l'appréhension de l'attaque de la première haie à vitesse élevée • Accepte de privilégier le travail de sa "mauvaise jambe" si nécessaire • Gère les trente minutes de récupération entre les deux courses • Se concentre pour une tentative unique et ne se démobilise pas après une contre performance lors de la première course • S'investit dans une séance de travail de la puissance anaérobie lactique et en repère les effets sur soi 	<ul style="list-style-type: none"> • Remplace et relève avec les autres les haies, ou en modifie la hauteur rapidement • Observe les coureurs pour les aider à mieux s'auto-évaluer dans l'action sur des critères essentiels • S'organise avec les autres pour : <ul style="list-style-type: none"> - donner les départs - prendre les temps - relever le nombre d'attaques "jambe droite" et "jambe gauche" 		
SITUATION PROPOSEE					
<p>Idem Seconde, avec comme but supplémentaire le respect d'un " projet de course " : chaque élève annonce avant le départ la jambe d'attaque avec laquelle il s'engage à franchir la première haie de chacun des deux 150 m. Hauteur des haies " au dessus du genou " (si les conditions matérielles permettent la mise en place de plusieurs parcours) ou 76 cm pour les garçons et de 65 cm pour les filles. Le départ s'effectue debout ou en starting-block.</p>					

ATHLETISME : HAIES

COMPETENCES ATTENDUES

CYCLE TERMINAL : NIVEAU 2

S'entraîner pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance dominée en fonction des contraintes de l'épreuve

CONNAISSANCES: informations

CONNAISSANCES: procédures

Techniques et tactiques

Savoir - faire sociaux

- Règles de sécurité : positionnement des obstacles, déplacements sur la piste...
- Risques associés à la pratique des haies
- Règlement de l'épreuve, règles de chronométrage, et ordres du starter
- Vocabulaire spécifique : mise en action, cycle avant ...)
- Solutions techniques permettant le gain de vitesse en fonction des ressources disponibles lors du départ en starting-block
- Différents types d'effort et moyens de développement des processus énergétiques sollicités lors de l'épreuve
- Courses de haies et athlétisme (histoire, enjeux, place, records ...)

- Franchit des deux jambes une haie à vitesse élevée :
 - distance d'attaque optimale
 - attaque dans l'axe avec jambe fléchie
 - action prolongée et orientée vers l'avant de la jambe de poussée
 - gainage du bassin
 - retour latéral de la jambe de poussée pour être positionnée dans l'axe de la course, relativement haute et devant la jambe de reprise lors du contact avec le sol derrière l'obstacle
 - appui " en griffé " à la reprise derrière la haie
 - utilisation des bras pour contrôler les rotations du corps lors des franchissements
- S'ajuste à l'obstacle :
 - en réglant l'attaque de la première haie
 - en repérant et en modifiant dans l'action la fréquence et l'amplitude des foulées de la course inter-obstacles
 - en identifiant dans l'action une " faute " à l'approche ou lors du franchissement d'une haie susceptible d'imposer une modification du nombre de foulées et de la jambe d'attaque dans l'intervalle suivant
- Tire profit des blocs au départ : réglage en fonction de ses ressources, poussée prolongée, contrôle du déséquilibre avant...
- S'entraîne pour améliorer la puissance anaérobie lactique

- Réplace et relève avec les autres les haies, ou en modifie la hauteur rapidement
- Observe les coureurs pour les aider à mieux s'auto-évaluer dans l'action à partir de critères personnels (retenus par le coureur en fonction des progrès visés)
- S'organise avec les autres pour :
 - donner les départs
 - prendre les temps
 - relever le nombre d'attaques "jambe droite" et "jambe gauche"

- S'échauffe pour un effort intense de course de vitesse
- Se prépare à " attaquer " le 1^{er} obstacle à vitesse élevée
- Maîtrise l'appréhension de l'attaque de la première haie à vitesse élevée
- Gère les trente minutes de récupération entre les deux courses
- Se concentre pour une tentative unique et ne se démobilise pas après une contre performance lors de la première course
- S'investit dans une séance de travail de la puissance anaérobie lactique et en repère les effets sur soi
- Choisit un objectif d'amélioration de l'action (transformation, stabilisation, exécution à vitesse supérieure..) en fonction de son niveau et de la durée de la période d'entraînement

SITUATION PROPOSEE

- Idem Niveau 1, sauf en ce qui concerne :- le " projet de course " : chaque élève annonce avant le départ la répartition globale des franchissements "attaque jambe droite" et "attaque jambe gauche" qu'il s'engage à respecter lors du premier 150 m haies :
- la hauteur des haies : standardisées avec 84 cm pour les garçons et 70 cm pour les filles
 - le départ qui s'effectue en starting-block
 - la distance entre le départ et la première haie : 30m.

ATHLÉTISME : TRIATHLON	COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU I
<p>Animer son corps et les engins projetés des plus grandes vitesses de déplacement et d'envoi contrôlables, pour réaliser la meilleure performance mesurée possible. Maîtriser, individuellement et collectivement, la répartition et la coordination dans un temps donné, de différentes périodes d'effort (nombre de tentatives et d'essais), d'échauffement spécifique (en fonction des spécialités et de leur succession), de récupération (durée et nature) et d'organisation (chronométrage et mesure), pour réaliser la meilleure performance globale.</p> <p>CONNAISSANCES: informations</p>	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise les nouvelles techniques athlétiques du triathlon (concernant le concours en particulier) • Identifie pendant et à l'issue de son action: <ul style="list-style-type: none"> - les principales « fautes techniques » déjà commises pendant l'enseignement - les indicateurs utiles pour évaluer son action et la modifier (voir, entendre, sentir pendant l'action) • Adopte une vitesse de réalisation optimale (en évitant à la fois les faux rythmes et l'adoption d'une vitesse incontrôlable) • Concilie dans le temps imparti le nombre de tentatives (en course) ou d'essais (dans le concours) et la durée de la récupération entre les différentes prises de performances 	<p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaît son niveau de performance pour s'y référer pendant l'épreuve et pour planifier sa préparation • Adapte ses échauffements en fonction de la spécificité des spécialités et de leur succession au cours du triathlon • Apprécie son état de forme ou de fatigue physique pendant l'épreuve pour décider du nombre de tentatives et des temps de récupération • Accepte en début d'apprentissage de différer la recherche de performance pour favoriser la précision de l'action • Ne tient pas seulement compte de la performance, mais utilise aussi d'autres indicateurs plus qualitatifs pour évaluer ses réalisations (moment et durée des actions, vitesses de déplacement et d'exécution, variations d'équilibre....) • Ne se démobilise pas après une contre performance ou une très bonne performance • Surmonte l'appréhension de l'effort physique • Surmonte le " stress " lié à la réduction du nombre de tentatives autorisées 	<p>Savoir - faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecte les règles élémentaires de sécurité • Applique les règles de chronométrage des courses et de mesure des sauts et des jets • Fait respecter et accepte pour soi-même les règles de validation des performances (principaux cas de nullité dans les concours) • Procède avec les autres à une répartition des tâches d'organisation pour permettre à chacun d'être dans les meilleures conditions lors de ses prestations • Observe ses camarades pour les aider à mieux s'auto-évaluer dans l'action à partir de critères qualitatifs essentiels • Encourage et soutient ses camarades
<ul style="list-style-type: none"> • Règles de sécurité des spécialités du triathlon • Règlement des spécialités du triathlon • Vocabulaire propre à chaque spécialité • Principes essentiels d'efficacité dans chaque spécialité pour juger des solutions techniques les plus appropriées en fonction de son niveau de ressources • Spécificités des différentes spécialités (ressources physiques et techniques sollicitées, risques liés au type d'effort...) • Triathlon comme épreuve globale et non comme succession de trois spécialités juxtaposées • Epreuves combinées dans l'athlétisme (histoire, place, records ...) 	<p>CONNAISSANCES: procédures</p> <p style="text-align: center;">SITUATION PROPOSÉE</p> <p>Un triathlon athlétique imposé comprenant une course de vitesse (plat ou de préférence haies), un concours de saut ou de lancer, une course de 1/2 fond ou de durée (1). Le triathlon s'effectue dans un temps limité (45 minutes par exemple), par petits groupes (3 minimum et 4 maximum), en autonomie. Un seul triathlon complet est organisé. Chaque élève peut cependant tenter d'améliorer sa performance dans le concours et/ou la course de durée ou de 1/2 fond, lors d'une séance suivant immédiatement le triathlon complet. Si l'élève décide d'utiliser cette deuxième tentative pour le concours, seule celle-ci est retenue (même si la performance réalisée est moins bonne que la précédente). Nombre d'essais autorisés (mais non obligatoires), à effectuer dans le temps imparti : deux pour la course de vitesse, avec départ " au pied " (=> pas de faux départ) ; trois pour le concours.(1) sauf si lancer en seconde, et inversement ; course de 1/2 fond si course de durée en seconde, et inversement.</p>		

ATHLETISME : TRIATHLON	COMPETENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU 2
<p>Animer son corps et les engins projetés des plus grandes vitesses de déplacement et d'envol contrôlables, pour réaliser de façon non aléatoire la meilleure performance mesurée possible.</p> <p>Maîtriser, individuellement et collectivement, la répartition et la coordination dans un temps donné, de différentes périodes d'effort (nombre de tentatives et d'essais), d'échauffement spécifique (en fonction des spécialités et de leur succession), de récupération (durée et nature) et d'organisation (chronométrage et mesure), pour réaliser la meilleure performance globale.</p> <p>Définir pour une période de préparation préalablement fixée, des priorités de travail (amélioration dans une spécialité, augmentation de la régularité des performances, maîtrise de l'enchaînement des spécialités, développement des qualités physiques spécifiques...), et conduire au cours de cette période un entraînement personnalisé afin d'obtenir le plus haut niveau de performance à l'issue de la préparation.</p>			
CONNAISSANCES: informations			
<ul style="list-style-type: none"> • Règles de sécurité des spécialités du triathlon • Règlement des spécialités du triathlon • Vocabulaire propre à chaque spécialité • Difficultés relatives à l'enchaînement des spécialités constituant le triathlon • Principaux moyens de développement des différentes ressources physiques (vitesse, force, endurance...) • Epreuves combinées dans l'athlétisme (histoire, place, records ...) 	<p style="text-align: center;">Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise les techniques athlétiques du triathlon • Identifie pendant et à l'issue de son action les repères utiles pour l'évaluer et la modifier (voir, entendre, sentir pendant l'action) • Varie le niveau de vitesse de réalisation pour assurer une performance ou prendre des risques • Concilie dans le temps imparti le nombre de tentatives (en course) ou d'essais (dans le concours) et la durée de la récupération entre les différentes prises de performances 	<p style="text-align: center;">CONNAISSANCES: procédures</p> <p style="text-align: center;">Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse ses performances et évalue sa marge de progrès dans les différentes spécialités pour personnaliser son entraînement en fonction de la durée de la période de préparation • Personnalise ses échauffements et les adapte en fonction de la succession des spécialités et l'économie d'effort visée • Ne tient pas seulement compte de la performance, mais utilise aussi d'autres indicateurs plus qualitatifs pour évaluer ses réalisations (moment et durée des actions, vitesses de déplacement et d'exécution, variations d'équilibre...) • Apprécie son état de forme ou de fatigue physique pendant l'épreuve pour décider du nombre de tentatives et des temps de récupération • Ne se démobilise pas après une contre performance ou une très bonne performance • Surmonte le « stress » provoqué par le nombre réduit de tentatives autorisées 	<p style="text-align: center;">Savoir - faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecte les règles élémentaires de sécurité • Applique les règles de chronométrage des courses et de mesure des sauts et des jets • Fait respecter et accepte pour soi-même les règles de validation des performances (principaux cas de nullité dans les concours) • Procède avec les autres à une répartition des tâches d'organisation pour permettre à chacun d'être dans les meilleures conditions lors de ses prestations • Observe ses camarades pour les aider à mieux s'auto-évaluer dans l'action à partir de critères qualitatifs essentiels • Encourage et soutient ses camarades
<p style="text-align: center;">SITUATION PROPOSEE</p> <p>Un triathlon athlétique comprenant une course de vitesse (plat ou haies), un concours (saut ou lancer) et une course de _ fond ou de durée. Les spécialités du triathlon sont choisies par les élèves parmi celles travaillées antérieurement. Un seul triathlon complet est organisé. L'épreuve s'effectue dans un temps limité (30 minutes par exemple), par petits groupes (3 minimum et 4 maximum), en autonomie.</p> <p>Nombre d'essais autorisés (mais non obligatoires), à effectuer dans le temps imparti : deux pour la course de vitesse, avec deux faux départs autorisés si départ réglementaire en starting-blocks ; trois pour le concours.</p>			