

ATHLETISME : TRIATHLON		COMPETENCES ATTENDUES		SECONDE	
<p>Aimer son corps et les engins projetés des plus grandes vitesses de déplacement et d'envol contribables, 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>					
CONNAISSANCES : informationnels		CONNAISSANCES : procédures de soi			
Techniques et tactiques		Connaissance de soi		Savoir-faire sociaux	
<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 une épreuve globale et non comme une succession de trois spécialités juxtaposées • Epreuves combinées et athlétisme (histoire, place, records ...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise les techniques athlétiques du triathlon • 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 (plus ou moins propres à chaque spécialité) pour évaluer son action et la modifier en conséquence (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 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaît son niveau de performance dans les spécialités pour s'y référer pendant l'épreuve (choix du nombre de tentatives) 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 	<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 		
SITUATION PROPOSÉE					
<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. Le triathlon s'effectue dans un temps limité, par petits groupes (3 minimum et 4 maximum), en autonomie. Deux triathlons complets sont organisés et obligatoires, pour permettre à chaque élève de constituer a posteriori sa meilleure épreuve combinée, en retenant les meilleures performances réalisées dans chacun des deux triathlons. 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) ; quatre pour le concours.</p>					