

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Champ d'apprentissage 1

Triathlon athlétique : repères d'évaluation

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

A1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques	A2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif	A3 : Planifier et réaliser une épreuve combinée	A4 : S'échauffer avant un effort	A5 : Aider ses camarades et assumer les rôles sociaux
---	---	---	----------------------------------	---

CE QU'IL Y A À APPRENDRE POUR LES ÉLÈVES

Les principes d'efficacité motrice communs (impulsion, accélération, réception, relâchement...) et spécifiques (alternance, enchaînement)

Les élèves doivent percevoir la nécessité de construire une mise en action efficace qui contribuera à la création d'un mouvement optimal dans chacune des épreuves réalisées.

Leur enchaînement fait l'objet d'une attention particulière à partir de repères sur soi et de ressources mobilisées pour chaque épreuve en lien avec les performances.

Lien avec A1 et A3

Les principes de préparation, de gestion et de récupération physique et physiologique

Sauter loin (ou haut), courir vite et lancer loin.

Les élèves s'organisent pour se préparer et s'échauffer en vue d'un choix réfléchi et pertinent sur le programme d'épreuves à réaliser (en lien avec leurs capacités spécifiques).

Lien avec A2 et A3

Les outils d'appréciation de sa performance, externes et internes

Mettre en œuvre et réguler un projet de course, de saut et de lancer.

Chaque élève doit s'engager dans une démarche réflexive à partir de la prise en compte de repères sur soi pour adapter son activité dans les différentes épreuves demandées.

Lien avec A1, A2 et A3

La particularité des rôles et leur organisation dans un contexte complexe, renouvelé, sécurisé et réglementaire

Gérer de manière optimale la notion d'enchaînement de rôles (juge/pratiquant/observateur).

Adopter une attitude bienveillante avec les autres et leur donner des indicateurs de performance et de maîtrise nécessaires pour progresser en lien avec le règlement de chacune des épreuves (sécurité, validation des essais, technique spécifique).

Lien avec A1, A4 et A5

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

LE TRIATHLETE**Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints**

Le triathlète découvre l'activité sans tenir compte des règles de fonctionnement dans l'ensemble des épreuves demandées. Sa sécurité et/ou celle des autres n'est pas totalement assurée. Les actions sont réalisées sans tenir compte de leur nature.

Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

Le triathlète est peu concentré. Il se place de manière peu efficace avant la plupart de ses essais. Il existe un piétinement ou ralentissement avant les haies (plus de 5 appuis entre les haies) et en fin de course d'élan en saut et en lancer. L'élan en saut et en lancer est peu efficace car non maîtrisé. L'élévation du centre de gravité de l'athlète en course de haies et/ou en saut est trop importante. L'engin s'écarte de l'axe du lancer et possède une trajectoire soit trop haute soit descendante. La fin de l'essai reste peu maîtrisée et peu efficace (ex : précipitation vers le juge chronométrateur). Les éléments d'observation transmis ne sont pas ou très peu mis en pratique.

Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

Le triathlète est coordonné. Il se concentre avant chaque passage. Son déplacement est correct avant chacun de ses essais. La vitesse est conservée à l'approche de la haie (course de 4 ou 5 appuis) ou en fin de course d'élan en saut et lancer. L'élan en saut et lancer est maîtrisé malgré une accélération encore réservée en saut et un retard du bras en lancer peu significatif. L'élévation du centre de gravité est limitée en course de haies. Il est plus élevé pour le saut. La réception après l'obstacle et dans le sable est significative («fesses bien avant les pieds» en longueur). L'engin ne s'écarte pas de l'axe malgré une trajectoire encore un peu trop haute ou basse.

Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

Le triathlète est efficace et équilibré. Il est concentré et tente de se placer au mieux avant chacun de ses essais. Ses mises en actions et les accélérations sont optimales (phases d'élan efficace, départ optimal et placement avant l'obstacle). L'accélération avant la haie (4 appuis efficaces), en fin de course d'élan en saut et en lancer. L'élévation du centre de gravité est adaptée en course de haies et en saut. La réception après la haie et dans le sable reste efficace. L'engin lancé dans l'axe et l'élan est totalement maîtrisé.

L'OBSERVATEUR / JUGE**Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints**

Le départ est donné de manière approximative. Le chronométrage est peu précis et les validations d'essais hasardeuses. Le volume d'indices relevés est parcellaire (nombre d'appuis entre les haies).

Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

Les épreuves sont proposées de manière réglementaire. Le départ de course est correctement donné mais caractérisé par la difficulté à faire respecter le règlement. Le chronométrage présente une différence de plus de 3 dixièmes par rapport au chronométrateur de référence. Les observations sont globales. Les résultats sont communiqués.

Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

Le règlement précis de chacune des épreuves demandées est imposé aux athlètes. Le départ est donné en respectant les commandements officiels. Le chronométrage présente une différence de 2 à 3 dixièmes par rapport au chronométrateur de référence. Les observations sont réalisées correctement et sont exploitables.

Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

Le juge fait respecter le règlement précis de chacune des épreuves demandées. Les départs sont toujours donnés avec la même régularité dans les commandements. Le chronométrage présente moins de 2 dixièmes de différence. Les observations sont justes et accompagnées de conseils pertinents pour l'athlète.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE	
COMPÉTENCE ATTENDUE DANS L'APSA	<p>À travers le triathlon athlétique, il s'agit de permettre aux élèves de développer les ressources nécessaires à la mise en œuvre des principes d'efficacité motrice communs (impulsion, accélération, réception, relâchement...) et spécifiques (alternance, enchaînement), de mettre en œuvre les principes de préparation, de gestion et de récupération physique et physiologique en vue de la réalisation d'une performance optimale, d'utiliser les outils d'appréciation de la performance, externes et internes pour analyser leur prestation et celle des autres élèves, de confronter leurs observations pour ajuster leur programme de préparation.</p> <p>La compétence attendue intègre la formulation, par les élèves, d'un projet de performance au regard de leurs propres ressources afin de les exploiter de manière optimale pour performer à une échéance donnée dans un contexte sécurisé et réglementaire.</p>
RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION	<p>L'évaluation des élèves dans l'activité du triathlon athlétique se fonde sur une épreuve mesurée dans laquelle l'élève doit faire le choix de trois épreuves appartenant à des familles différentes (courses, sauts et lancers) en référence à ses performances personnelles pour se projeter, justifier et réaliser un projet optimal de réalisation dans un temps imparti avec l'aide de ses camarades.</p> <p>La situation d'évaluation doit permettre de rendre explicites les acquisitions prioritaires notamment en analysant sa prestation et celle des autres selon un regard physiologique, technique et réglementaire, en confrontant son point de vue à un regard extérieur et en se projetant pour progresser à partir de critères d'observation et d'outils d'appréciation externes et internes.</p>

Illustration 1 : travail de la compétence attendue dans l'APSA « Triathlon athlétique »

CE QU'IL Y A À APPRENDRE

Obstacle prioritaire :

L'élève doit anticiper et déterminer l'ensemble des épreuves qu'il doit réaliser dans un ordre précis, dans une zone de performance optimale (avec une efficacité motrice adaptée).

Cap à passer :

D'un triathlète peu engagé dans un enchaînement d'épreuves à un triathlète qui prend en compte ses ressources pour réaliser des choix pertinents au regard de la recherche de performances optimales.

Passages obligés :

Pour s'engager dans une telle épreuve de façon efficace, l'élève prend en compte un certain nombre d'éléments au regard de la connaissance de ses propres ressources et des conditions spécifiques de pratique.

But pour l'élève :

S'engager dans la perspective de 8 essais à réaliser dans un temps imparti en se focalisant sur une projection de performances à assurer (entre 2 et 4 essais par épreuve).

Des principes liés d'identification des ressources mobilisées et/ou développées :

- Connaître ses points forts et ses points faibles.
- Apprécier les effets de l'activité physique sur son corps (FC, FR, sensations de chaleur ou de douleurs).
- Mettre en relation une action avec des sensations (vitesse de course avec amplitude, fréquence, poussée / localiser un muscle à partir d'un ressenti suite à sa mobilisation) en étant concentré.

Des principes d'observation :

- Avoir une attitude critique sur sa motricité (lucidité).
- Identifier les critères de réussite et / ou de réalisation d'une action motrice.
- Prélever des indices utiles dans son environnement, notamment dans l'organisation spatiale.
- Recueillir et analyser des données chiffrées (paramètres de force, d'amplitude, de direction, de durée).
- Utiliser des repères extéroceptifs (auditifs, visuels) et proprioceptifs (labyrinthiques, kinesthésiques).

Des principes de régulation d'action :

- Prendre en compte l'objectif et les contraintes de la tâche (durée, difficultés, intensité).
- Prendre en compte sa forme physique du moment pour adapter son engagement.
- Faire varier les paramètres du mouvement (force, énergie, fréquence, amplitude...).

Des principes liés à l'efficacité individuelle et à la récupération :

- Inspirer complètement afin de mettre ses muscles posturaux sous tension en dehors des temps moteurs intenses.
- Mettre en tension les muscles pour favoriser un renvoi.
- Alterner des actions de forte intensité avec des actions de moindre effort.
- Réaliser des étirements.
- Rythmer sa respiration.

Des principes de connaissance de soi tout en se respectant et se dépassant :

- Se fixer des buts positifs, contrôlables, à court terme, contrôle respiratoire.
- Persévérer face aux difficultés rencontrées.
- Chercher à contrôler les causes de réussite et de difficultés.
- Limiter l'apparition du stress.
- Réduire les effets négatifs des émotions.

DISPOSITIF ET AMÉNAGEMENTS	<p>Épreuves demandées dans un temps maximum de 25min pour 8 essais. Les élèves disposent d'un chronomètre pour s'organiser. Plusieurs couloirs sont à disposition, plusieurs espaces de saut et de lancers sont aménagés.</p> <p>50m Haies : 3 parcours différents avec 3 hauteurs de haies et 3 intervalles différents : 6m-6.50m-7m.</p> <p>Longueur : 10m d'élan avec une zone d'appel d'1m.</p> <p>Lancer : une prise d'élan de 3 pas dont un pas chassé et/ou circulaire en disque.</p> <p>Étape 1 : 10 min pour construire une planification d'actions pertinentes (le contrat à réaliser) en vue d'une efficacité maximale : donner l'ordre de passage des épreuves et les meilleures performances qui seront réalisées.</p> <p>Étape 2 : 25 min pour réaliser le triathlon.</p> <p>Étape 3 : 10 min pour analyser les résultats obtenus en lien avec les ressentis éprouvés, l'ordre de passage des épreuves et la récupération.</p>
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<p>Réaliser des performances en accord avec le contrat prévu.</p> <p>Suivre le contrat prévu avec l'ordre de passage indiqué.</p> <p>Expliquer l'évolution des performances et argumenter les choix réalisés sur les modifications (ou l'absence de modifications observées) entre le contrat prévu et la réalisation.</p>
VARIABLES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Simplification : aide de la vidéo pour mettre en relation la qualité de l'exécution avec les enchaînements proposés. Mise en place d'une échelle de ressentis. Apport de connaissances liées à la notion de récupération active et/ou passive. 2. Complexification : engager les élèves dans une réflexion sur la différence entre ce qui est préparé et ce qui est fait en se focalisant sur certains points importants (liés au stress, à la météo, à la concentration, aux progrès, aux réussites, à la pertinence des choix...).

Illustration 2 : travail de l'attendu « Planifier et réaliser une épreuve combinée »

	ATTENDU DE FIN DE CYCLE
	A3 : Planifier et réaliser une épreuve combinée
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	<p>Les principes d'efficacité motrice communs (impulsion, accélération, réception, relâchement...) et spécifiques (alternance, enchaînement).</p> <p>Les principes de préparation, de gestion et de récupération physique et physiologique.</p> <p>Les outils d'appréciation de sa performance, externes et internes.</p> <p>La particularité des rôles et leur organisation dans un contexte complexe, renouvelé, sécurisé et réglementaire.</p>
ÉTAPES D'ACQUISITION ET REPÈRES DE PROGRESSION	<p>Vers une prise en charge de la planification, de l'organisation et de la réalisation d'une épreuve combinée :</p> <p>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints L'élève a besoin d'accompagnement pour s'engager dans l'enchaînement des épreuves. Il en connaît les principes généraux.</p> <p>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints L'élève fait des choix. Leur cohérence et la réalisation sont à accompagner. Il demande conseil à ses camarades.</p> <p>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints L'élève formule un projet de réalisation en prenant en compte les principes de préparation, de gestion et de récupération physique et physiologique.</p> <p>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés Idem + l'élève analyse avec pertinence sa réalisation. Il guide ses camarades dans la prise de responsabilité à assumer.</p>
SITUATION D'ÉVALUATION POSSIBLE	<p>Les élèves font le choix de trois épreuves appartenant à des familles différentes (courses, sauts et lancers) en référence à leurs performances personnelles pour se projeter, justifier et réaliser un projet optimal dans un temps imparti avec l'aide de leurs camarades.</p>

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE	
OBJECTIF DE LA TÂCHE POUR LE PROFESSEUR	Engager l'élève dans une réflexion sur la réalisation et la planification des essais à réaliser au cours du triathlon athlétique par la mise en relation de quelques paramètres qu'il juge prioritaires au regard de ses performances.
DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT	Les élèves vont apprendre à enchaîner des essais dans chacune des spécialités athlétiques définies par une course, un saut et un lancer dans un temps imparti en essayant de réaliser leurs meilleures performances. Après une démarche d'exploration, ils vont progressivement prendre en compte les éléments déterminants pour mettre en relation des repères sur soi et des indices extérieurs.
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	<ul style="list-style-type: none"> • Des principes liés à l'identification des ressources mobilisées et/ou développées : <ul style="list-style-type: none"> - connaître ses points forts et ses points faibles ; - apprécier les effets de l'activité physique sur son corps (FC, FR, sensations de chaleur ou de douleurs) ; - mettre en relation une action avec des sensations (vitesse de course avec amplitude, fréquence, poussée / localiser un muscle à partir d'un ressenti suite à sa mobilisation) en étant concentré. • Des principes d'observation : <ul style="list-style-type: none"> - avoir une attitude critique sur sa motricité (lucidité) ; - identifier les critères de réussite et / ou de réalisation d'une action motrice ; - prélever des indices utiles sur son environnement notamment dans l'organisation spatiale ; - percevoir et analyser des variables statistiques (paramètres de force, d'amplitude, de direction, de durée) ; - prendre des repères extéroceptifs (auditifs, visuels) et proprioceptifs (labyrinthiques, kinesthésiques). • Des principes de régulation d'action : <ul style="list-style-type: none"> - prendre en compte l'objectif et les contraintes de la tâche (durée, difficultés, intensité) ; - prendre en compte sa forme physique du moment pour faire varier son engagement ; - faire varier les paramètres du mouvement (force, énergie, fréquence, amplitude...). • Des principes liés à l'efficacité individuelle et à la récupération : <ul style="list-style-type: none"> - inspirer complètement afin de mettre ses muscles posturaux sous tension en dehors des temps moteurs intenses ; - mettre en tension les muscles pour favoriser un renvoi ; - alterner des actions de forte intensité avec des actions de moindre effort ; - réaliser des étirements ; - rythmer sa respiration. • Des principes de connaissance de soi tout en se respectant et en se dépassant : <ul style="list-style-type: none"> - se fixer des buts positifs, contrôlables, à court terme, contrôle respiratoire ; - persévérer face aux difficultés rencontrées ; - accepter des phases de désadaptation et de régression lors de l'acquisition de nouvelles habiletés ; - chercher à contrôler les causes de réussite et de difficulté ; - limiter l'apparition du stress ; - réduire les effets négatifs des émotions.

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE	
BUT DE LA TÂCHE POUR L'ÉLÈVE	Mettre en relation les repères sur soi et les exigences des épreuves de natures différentes pour construire son «plan» spécifique de réalisation d'essais.
DISPOSITIF	Trois phases : exploratoire, de mise à l'épreuve, de résolution de l'épreuve. Par 2, en réalisant au moins 2 essais dans chacune des épreuves demandées.
CONSIGNES	Phase 1 : s'attacher, à partir d'une répétition de gestes, à prendre en compte les ressentis en lien avec l'effort réalisé dans chacune des épreuves. Phase 2 : s'engager dans des enchaînements différents en les testant : <ul style="list-style-type: none"> - courses et sauts (et inversement) ; - courses et lancers ; - lancers et sauts. Phase 3 : construire une planification d'actions réfléchie et lucide pour une efficacité optimale.
CONTENU OU QUESTIONNEMENT INDUCTIF	Phase 1 : Question posée : qu'est-ce qui est le plus important à connaître pour savoir enchaîner ? À partir des exigences des épreuves et des ressentis éprouvés dans les actions réalisées, les élèves formalisent leurs constats et réflexions dans un tableau qui répertorie : <ul style="list-style-type: none"> - les groupes musculaires prioritaires sollicités dans chacune des épreuves ; - la fréquence cardiaque ; - les sensations de douleur et/ou de chaleur ; - le temps pour récupérer et obtenir une performance similaire (liens entre efforts et récupération) ; - une brève synthèse de l'engagement physique opéré dans chacune des épreuves. Phase 2 : mettre en relation les repères sur soi (fréquence cardiaque, ressentis liés à la fatigue ou à la chaleur, les performances obtenus (sous la forme d'un tableau) lors d'enchaînements. Phase 3 : avant le triathlon, donner l'ordre de passage des épreuves et les meilleures performances assurées. Pendant le triathlon, suivre l'enchaînement en modulant si nécessaire les récupérations. Après, expliquer et échanger sur les choix opérés.
CRITÈRE DE RÉUSSITE	Phase 1 : être capable d'identifier les ressentis et de les exprimer. Faire des liens entre ce que ressent l'élève avec les efforts réalisés. Phase 2 : déterminer un plan et/ou une stratégie efficace pour enchaîner au mieux les épreuves en fonction des points forts/faibles notamment. Phase 3 : respecter des éléments donnés avant l'épreuve. Expliquer des modifications opérées en lien avec des principes et des éléments argumentés.
VARIABLES / OUTILS À DISPOSITION	Le volume de répétition, le temps de récupération. Les formes de groupement, le guide d'analyse, le volume et la mise à disposition des principes explicatifs. Les contraintes réglementaires des épreuves.

Illustration 3 : travail de la compétence générale « S'approprier une culture physique »

	ÉLÉMENT(S) DU SOCLE SPÉCIFIQUEMENT TRAVAILLÉ(S)
	<p>D5 / CG5 : « Les représentations du monde et l'activité humaine » S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain.</p>
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	<p>Acquisition de certaines techniques et/ou des principes de pratiques en lien avec une analyse des pratiques sociales. Modulation de son comportement et de ses choix à partir d'un regard lucide et critique sur l'évolution de l'activité pratiquée.</p>
ÉTAPES D'ACQUISITION ET REPÈRES DE PROGRESSION	<p>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints La motricité construite tient peu compte des contraintes réglementaires de l'activité.</p> <p>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints L'élève accepte de s'engager dans des efforts pour mobiliser ses ressources.</p> <p>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints L'élève utilise des repères externes et internes pour mobiliser ses ressources de manière optimale.</p> <p>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés Idem + l'élève exploite une prise d'informations plus ciblée et précise.</p>
SITUATION D'ÉVALUATION POSSIBLE	<p>Dans le cadre d'une épreuve composée de trois activités, analyser sa prestation selon un regard physiologique, technique et réglementaire, en confrontant son point de vue à un regard extérieur et en se projetant pour progresser.</p>

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE	
OBJECTIF DE LA TÂCHE POUR LE PROFESSEUR	Engager l'élève dans la compréhension et la réalisation d'un franchissement en liant performance et efficacité technique, à l'aide d'une attention particulière sur l'évolution de la trajectoire du centre de gravité.
DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT	Les élèves vont apprendre à faire des choix à partir d'un recueil d'informations sur certains éléments culturels. Dans le cadre d'une phase d'exploration, ils vont progressivement prendre en compte les éléments déterminants dans une mise en relation entre des repères sur soi et des indices extérieurs liés à la pratique sociale de référence. Leur engagement dans la recherche d'efficacité de leur mouvement s'oriente donc vers une analyse plus fine de l'évolution des techniques d'hier et/ou d'aujourd'hui.
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	<p>Principe d'observation et de concentration :</p> <ul style="list-style-type: none"> - identifier les critères de réussite et / ou de réalisation d'une action motrice ; - prendre des informations pertinentes sur son environnement, ses partenaires, ses adversaires (points forts, points faibles, organisation spatiale) ; - recueillir et exploiter des données chiffrées (paramètres de force, d'amplitude, de direction, de durée) ; - utiliser des repères extéroceptifs (auditifs, visuels) et proprioceptifs (labyrinthiques, kinesthésique) ; - être concentré sur certains éléments (trajectoire du CG, le placement du pied d'appel avant la haie et le placement du pied de la jambe d'attaque après la haie). <p>Principes de création de mouvement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - attaquer loin de la haie, genou haut dans l'axe puis raser la haie afin de diminuer les variations de hauteur du centre de gravité et enfin, retour rapide du pied de la jambe libre ; - utiliser de façon dynamique l'action des bras et la coordonner avec celle des jambes pour rester équilibré. <p>Principe d'identification de son potentiel mis en jeu au regard de ce qui se pratique (appropriation de la technique) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - comparer plusieurs performances (les siennes et/ou celles des autres) ; - comparer «la théorie» (à partir des connaissances biomécaniques) et l'exécution pratique des franchissements. <p>Prérequis :</p> <p>Les élèves connaissent leur parcours adapté en fonction de leurs capacités et réalisent 4 appuis entre les obstacles. Le franchissement constitue un élément majeur de la progression de leur performance.</p>
BUT DE LA TÂCHE POUR L'ÉLÈVE	Courir plusieurs parcours de 30 m d'obstacles en liant la vitesse de course et un franchissement optimal.
DISPOSITIF	Trois phases : exploratoire, de mise à l'épreuve, de résolution de l'épreuve. Par 2, en réalisant au moins 2 d'essais dans chacune des épreuves demandées.

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE (SUITE)	
CONSIGNES	<p>Phase 1 : chacun des élèves va réaliser plusieurs parcours de 30m avec des obstacles différents :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 haies à hauteur mi-cuisse ; - 3 obstacles horizontaux (type rivière) ; - 3 obstacles «mixtes» à franchir (de 1m de longueur et hauteur au niveau des mollets). <p>Phase 2 : chacun des élèves va courir sur 30m avec 3 haies à franchir (hauteur au niveau des genoux) : Trois parcours sont proposés avec des intervalles différents. Le professeur dispose des plots de couleurs avant et après chaque haie à 30-40 cm d'intervalles.</p> <p>Phase 3 : les élèves tentent de positionner le pied d'appel et l'appui après la haie en fonction des placements théoriques les plus efficaces.</p>
CONTENU OU QUESTIONNEMENT INDUCTIF	<p>Phase 1 : question posée : qu'est-ce qui est le plus important pour améliorer le franchissement d'obstacles ? À partir des performances et des ressentis éprouvés dans les actions réalisées, les élèves formalisent leur constats et réflexions dans un tableau qui répertorie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la comparaison des performances mesurées ; l'élève tente d'engager des principes sur les placements des pieds d'appui, la trajectoire du centre de gravité ; - les sensations de douleur et/ou de chaleur ; - une brève synthèse de l'engagement physique opéré dans chacune des épreuves. <p>Phase 2 : mettre en relation les repères sur soi (fréquence cardiaque, ressentis liés à la fatigue ou à la chaleur les performances) et les performances réalisées (sous la forme d'un tableau).</p> <p>Phase 3 : avant la course, donner la couleur des plots sur lesquels l'élève veut courir et tester ses hypothèses à partir des performances observées : Expliquer et échanger sur les choix opérés. S'engager dans une recherche de performances à partir des réflexions en amont sur le placement des appuis avant et après la haie.</p>
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<p>Critères de réussite :</p> <p>Phase 1 : être capable d'identifier la trajectoire du CG Faire des liens entre ce que ressent l'élève avec les efforts réalisés et les performances obtenues.</p> <p>Phase 2 : déterminer une stratégie efficace pour franchir au mieux les épreuves en fonction des points forts/faibles notamment.</p> <p>Phase 3 : respecter des éléments donnés avant l'épreuve. Explication des modifications opérées en lien avec des principes et des éléments argumentés. Réflexion sur le placement des bras et de chacune des jambes.</p>
VARIABLES / OUTILS À DISPOSITION	<p>Aide de la vidéo pour mettre en relation la qualité de l'exécution avec les franchissements proposés. Apport de connaissances liées à la notion de trajectoire du centre de gravité. Amener les élèves à porter leur regard sur le placement du pied avant et après le franchissement (et pendant, sur le placement des bras et des jambes). Varier les formes de groupement (groupe hétérogène).</p>