|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3**  **3**  **2**  **18**  **1**  **21**  **20**  **0**  **0**  **1**  **4**  **2,25**  **2,40**  **22**  **21**  **22**  **1**  **2**  **1**  **4**  **3**  **4**  **20**  **1,60m**  **2,20m**  **14m**  **24m**  SCHRODER  **+4**  **+11**  **+1**  **+4**  **-1**  **+4**  **+1**  **+3**    **3**  **10**  **14**  **4** | | | | | **Combiné Athlétique**  **1ER** cycle 2nde: 2  Résultat de recherche d'images pour "image humour athletisme"  Ce cahier d’entrainement appartient à :  JORDAN SCHRODER  …………………………………………………………………. |
|  | | | | |  |
| **Mes performances AFL 1** | | | | |
| **Vitesse**  **21**  **19**  **18** | **Multi bonds**  **2,20**  **1,90** | | **Lancer**  **22** | |
| **PERFORMANCE  5 SEC**  **+1**  **-1**  **-2**  **20**  **+1**  **+3**  **0**  **+2**  Je me mets rapidement en action grâce à mon placement (trépieds, regard,…) **□ FRA □ SAT □ TBM**  X  J’acquière rapidement de la vitesse et cours dans l’axe jusqu’au bout  X  **□ FRA □ SAT □ TBM**  X  Je me rapproche de ma perf cible  **□ FRA □ SAT □ TBM** | **7 FOULÉES**  **-2**  **2,20**  **0**  **+1**  **+3**  **+3**  Je prends de l’élan et des marques  **□ FRA □ SAT □ TBM**  J’utilise le regard, le genou haut, le pied ressort et les bras pour garder de l’amplitude  **FRA □ SAT □ TBM**  Je me rapproche de ma perf cible  **□ FRA □ SAT □ TBM** | | **AIRE DE LANCER**  **20**  **24**  **-1**  **-2**    **+3**  **+5**  **+4**  X  Je respecte le règlement (aire d’élan, sécurité) **□ FRA □ SAT □ TBM**  Mon placement me permettra d’envoyer l’engin dans l’axe  X  **□ FRA □ SAT □ TBM**  X  J’accélère mon mouvement  **□ FRA □ SAT □ TBM**  X  Je me rapproche de ma perf cible  **□ FRA □ SAT □ TBM** | |
| **Se préparer s’échauffer AFL 2**  X | | **Juger apprécier (coacher) AFL 3**  X | | |
| Connais et applique les étapes d’échauffement (général, spécifique) **□ FRA □ SAT □ TBM**  X  Se prépare à l’épreuve en la répétant (faible intensité puis à pleine intensité) **□ FRA □ SAT □ TBM** | | Juge organisé précis juste  **□ FRA □ SAT □ TBM**  X  Coach efficace qui favorise la progression  **□ FRA □ SAT □ TBM** | | |
| **Projet de classe** | | | | **coeficient** |
| Respecter les règles (consignes, fonctionnement) **□ INS □ FRA □ SAT □ TBM**  S’impliquer dans des rôles simples **□ INS □ FRA □ SAT □ TBM**  Adopter un langage adapté **□ INS □ FRA □ SAT □ TBM**  Ecouter **□ INS □ FRA □ SAT □ TBM** | | | | **0,8**  **0,9**  **1**  **1,1**  **1,2** |