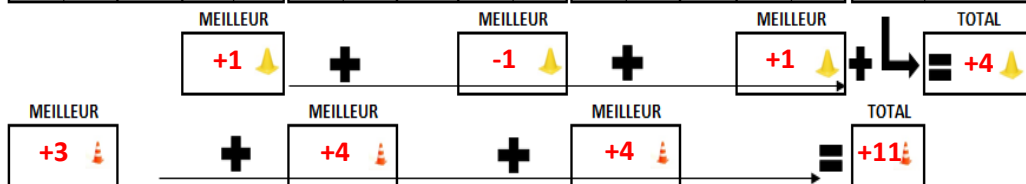


COMBINÉ ATHLÉTIQUE

COURSE		SAUT		LANCER		NOM
PLOT MOYEN	PLOT CIBLE	PLOT MOYEN	PLOT CIBLE	PLOT MOYEN	PLOT CIBLE	
18	20	1,60m	2,20m	14m	24m	SCHRODER

8 ESSAIS MAXIMUM SUR L'ENSEMBLE DES CONCOURS

Écart	essais		Écart	essais		Écart	essais		Écart	essais		Écart	ÉPREUVES		
	+	-		+	-		+	-		+	-			+	-
3		21	1		3		2,25		0		4		22	1	1 ISOLÉES
2		20	0		4		2,40		1		3		21	2	2 JUXTAPOSÉES
											4		22	1	3 ENCHAINÉES
															4 COMBINÉES



PERFORMANCES ET ENCHAINEMENT DES ÉPREUVES

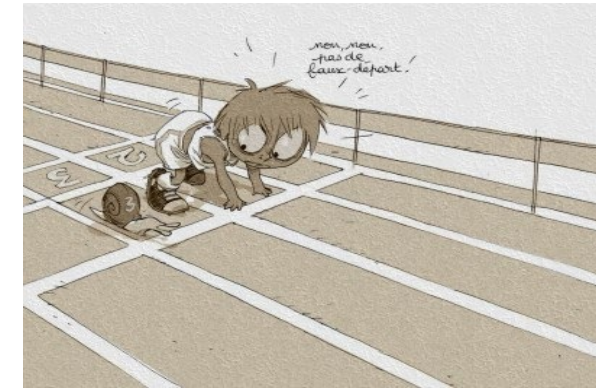
perf cible	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile :	Maitrise satisfaisante :	Très bon niveau de maîtrise :	ROLES
Perf brute	< 0	0 à 1	De 2 à 4	≥ + 5	
20	9	12	14	16	SPECTATEUR PASSIF 1
15	8	10	12	14	CHEF COMMENTATEUR 2
10	7	8	10	12	TECHNICIEN APPLIQUÉ 3
5	6	7	9	11	TECHNICIEN COMMUNIQUANT 4
0	5	6	8	10	
-5	4	5	7	9	
-10	2	4	6	8	



Combiné Athlétique

1^{ER} cycle

2^{nde} : 2



Ce cahier d'entraînement appartient à :

JORDAN MARTIN

- AFL 1 S'engager** pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.
- Coordonner et enchaîner les actions** : lier course d'élan - foulées bondissantes, élan en translation - lancer en poussée ou à bras cassé, départ - premières foulées.
- Adopter une position de départ** qui permette de créer de la vitesse, **étalonner** une course d'élan qui permette de déclencher une impulsion dans un secteur identifié et avec **une vitesse optimale, enchaîner des bonds équilibrés, lancer plus loin avec élan** grâce à **une prise d'avance du train moteur** sur le train porteur lors de l'élan en translation

AFL 2 S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

1^{er} cycle en COMBINÉ



- AFL 3 Choisir et assumer les rôles** qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.
- Se préparer en sécurité** pour produire une performance individuelle maximale : éducatifs athlétiques, séquences de courses, de sauts, de lancers à des intensités de plus en plus élevées ...
- Construire, ajuster, réguler les repères** pour une coordination optimale des actions dans les différentes activités
- Gérer son combiné** (choix du nombre d'essais, récupération entre les essais...)
- Répéter et enchaîner les activités** pour stabiliser les performances dans les différentes familles.
- Alterner les rôles d'athlète, d'accessoir, de chronométrateur, de juge.
- Assumer le rôle d'observateur à l'aide d'indicateurs simples pour aider à progresser

MULTI BONDS (7 appuis)

Course d'élan

Construire et reproduire une course d'élan étalonnée 1 (6-8) et progressivement accélérée ; Lier une course d'élan avec une impulsion efficace et orientée vers l'avant 2 pour pouvoir enchaîner les impulsions suivantes ;



Enchaînement

Enchaîner des bonds équilibrés 3 (genou haut qui « cache » le pied 4) vers l'avant pour sauter loin. Prolonger les poussées vers l'avant pour augmenter la performance 5 ; Aide des bras 6 ; Regard loin devant 7 ;

Créer de la vitesse, lier course / impulsion rasante pour bondir loin de manière équilibrée

PLOT MOYEN 18	Vitesse PERFORMANCE 5 SEC	Mes performances AFL 1 PLOT MOYEN 1,60m 7 FOULÉES	PLOT MOYEN 14m	Lancer AIRE DE LANCER
-------------------------	-------------------------------------	---	--------------------------	---------------------------------

perf cible	18	19	21
	-2	-1	+1
	+2	+1	+3

perf cible	1,90	2,20
	-2	0
	+3	+3

perf cible	20	22
	-2	-1
	+3	+4

Je me mets rapidement en action grâce à mon placement (trépieds, regard,...)
 FRA SAT TBM
J'acquière rapidement de la vitesse et cours dans l'axe jusqu'au bout
 FRA SAT TBM
Je me rapproche de ma perf cible
 FRA SAT TBM

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

Je respecte le règlement (aire d'élan, sécurité)
 FRA SAT TBM
Mon placement me permettra d'envoyer l'engin dans l'axe
 FRA SAT TBM
J'accélère mon mouvement
 FRA SAT TBM
Je me rapproche de ma perf cible
 FRA SAT TBM

Se préparer s'échauffer AFL 2

Connais et applique les étapes d'échauffement (général, spécifique)
 FRA SAT TBM
Se prépare à l'épreuve en la répétant (faible intensité puis à pleine intensité)
 FRA SAT TBM

Juger apprécier (coacher) AFL 3

Juge organisé précis juste
 FRA SAT TBM
Coach efficace qui favorise la progression
 FRA SAT TBM

Projet de classe

Respecter les règles (consignes, fonctionnement)	<input type="checkbox"/> INS <input type="checkbox"/> FRA <input type="checkbox"/> SAT <input type="checkbox"/> TBM
S'impliquer dans des rôles simples	<input type="checkbox"/> INS <input type="checkbox"/> FRA <input type="checkbox"/> SAT <input type="checkbox"/> TBM
Adopter un langage adapté	<input type="checkbox"/> INS <input type="checkbox"/> FRA <input type="checkbox"/> SAT <input type="checkbox"/> TBM
Ecouter	<input type="checkbox"/> INS <input type="checkbox"/> FRA <input type="checkbox"/> SAT <input type="checkbox"/> TBM

0,8
0,9
1
1,1
1,2

VITESSE (5 sec) départ trépied

Préparation

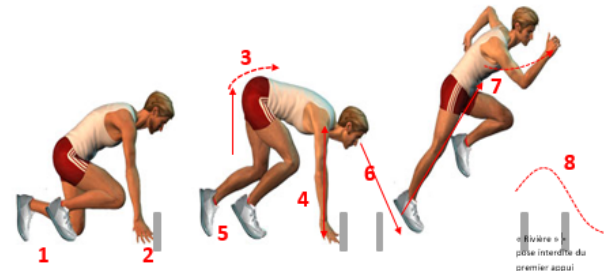
Pieds décalés (1/2 pied d'écart) et orientés, à un pied de la ligne de départ 1 ; Une main posée au sol (coté genou au sol) 2 ; Bras libre tendu vers l'arrière ;

Mise en tension

Redressement du corps et Lancer du bras libre vers bascule vers l'avant 3 : épaule l'avant et poussée des au-dessus de la main 4, talons jambes 7 ; décollés 5 ; Regard juste au-delà de la « rivière » 6 ;

Mise en action

Franchissement de la rivière au premier appui 8 ; Premières foulées rapides en poussée avec aide des bras, regard bas → devant → loin

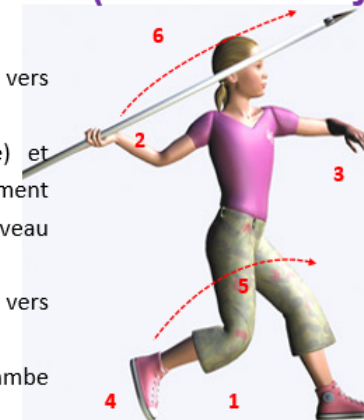


Créer de la vitesse par la mise en action pour courir vite

LANCER (vortex ou javelot)

Préparation (avant)

Pieds décalés et orientés vers l'avant 1 ; Main haute (niveau tête) et éloignée (bras très légèrement fléchi, coude haut niveau épaule) 2 ; Main libre orientée vers l'avant 3 ; Poids du corps sur la jambe arrière 4 ;



Mise en action (pendant)

Bascule du corps vers l'avant 5 ; Passage du coude puis de la main au-dessus du corps et de la tête 6 ; Accélération du geste (loin devant et vers le haut) ; Pas chassé ou croisé (simple ou double) pour la prise d'avance des appuis ;

Fin du lancer (après)

Main lanceuse orientée vers l'avant et le haut
Corps qui s'allège (≠ qui se fléchit)
Passage du pied arrière vers l'avant

LANCER LOIN ET DANS L'AXE EN BRAS CASSE