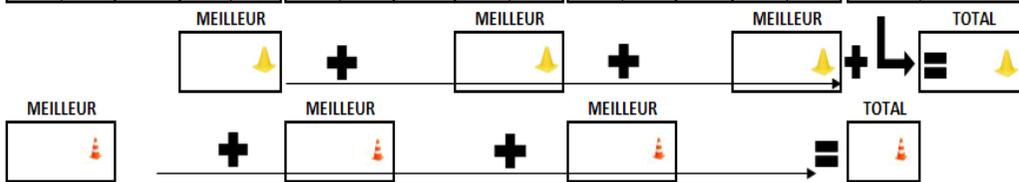


COMBINÉ ATHLÉTIQUE						
COURSE		SAUT		LANCER		NOM
PLOT MOYEN	PLOT CIBLE	PLOT MOYEN	PLOT CIBLE	PLOT MOYEN	PLOT CIBLE	
					

8 ESSAIS **MAXIMUM** SUR L'ENSEMBLE DES CONCOURS

Écart		essais	ÉPREUVES												
+	-		+	-		+	-		+	-		+	-		
														1 ISOLÉES	
														2 JUXTAPOSÉES	
														3 ENCHAINÉES	
														4 COMBINÉES	



PERFORMANCES ET ENCHAINEMENT DES ÉPREUVES	ROLES
---	-------

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



Combiné Athlétique

1^{ER} cycle

2^{nde} :



Ce cahier d'entrainement appartient à :

.....

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



• **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.

AFL 3 Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

• Alternner les rôles d'athlète, d'accessoir, de chronomètreur, 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 ; Aider des bras 6 ; Regard loin devant 7 ;

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

PLOT MOYEN	Mes performances AFL 1	PLOT MOYEN
Vitesse PERFORMANCE 5 SEC	Multi bonds 7 FOULÉES	Lancer AIRE DE LANCER
<p>Je me mets rapidement en action grâce à mon placement (trépieds, regard,...)</p> <p>□ FRA □ SAT □ TBM</p> <p>J'acquière rapidement de la vitesse et cours dans l'axe jusqu'au bout</p> <p>□ FRA □ SAT □ TBM</p> <p>Je me rapproche de ma perf cible</p> <p>□ FRA □ SAT □ TBM</p>	<p>Je prends de l'élan et des marques</p> <p>□ FRA □ SAT □ TBM</p> <p>J'utilise le regard, le genou haut, le pied ressort et les bras pour garder de l'amplitude</p> <p>□ FRA □ SAT □ TBM</p> <p>Je me rapproche de ma perf cible</p> <p>□ FRA □ SAT □ TBM</p>	<p>Je respecte le règlement (aire d'élan, sécurité)</p> <p>□ FRA □ SAT □ TBM</p> <p>Mon placement me permettra d'envoyer l'engin dans l'axe</p> <p>□ FRA □ SAT □ TBM</p> <p>J'accélère mon mouvement</p> <p>□ FRA □ SAT □ TBM</p> <p>Je me rapproche de ma perf cible</p> <p>□ FRA □ SAT □ TBM</p>

Se préparer s'échauffer AFL 2

Juger apprécier (coacher) AFL 3

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

Juge organisé précis juste □ FRA □ SAT □ TBM

Coach efficace qui favorise la progression □ FRA □ SAT □ TBM

Projet de classe

coefficient

Respecter les règles (consignes, fonctionnement)	□ INS □ FRA □ SAT □ TBM	}	0,8
S'impliquer dans des rôles simples	□ INS □ FRA □ SAT □ TBM		0,9
Adopter un langage adapté	□ INS □ FRA □ SAT □ TBM		1
Ecouter	□ INS □ FRA □ SAT □ TBM		1,1
			1,2

VITESSE (5 sec) départ trépied

Préparation

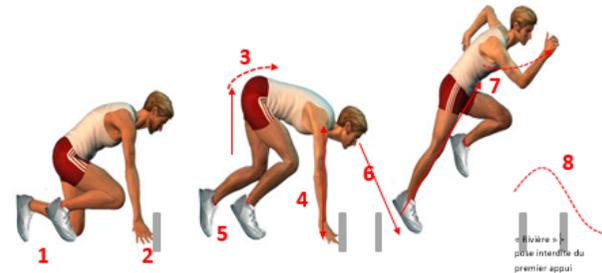
Pieds décalés (1/2 pied d'écart) et orientés, à un pied de la ligne de départ 1 ; Une main posée au sol (coté genou au sol) 2 ; Bras libre tendu vers l'arrière ;

Mise en tension

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

Mise en action

Lancer du bras libre vers l'avant et poussée des talons jambes 7 ; 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

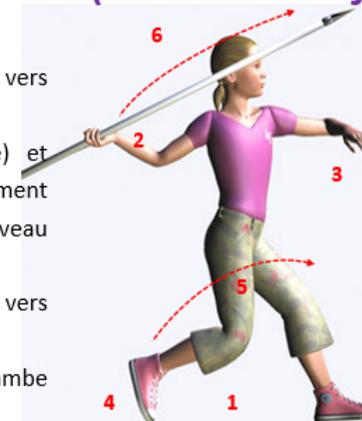
LANCER (vortex ou javelot)

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