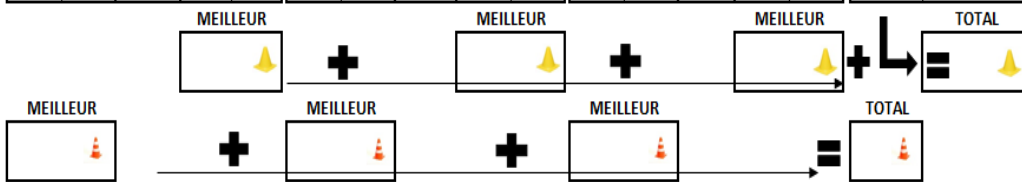


COMBINÉ ATHLÉTIQUE						
COURSE		SAUT		LANCER		NOM
PLOT MOYEN	PLOT CIBLE	PLOT MOYEN	PLOT CIBLE	PLOT MOYEN	PLOT CIBLE	
					

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

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



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

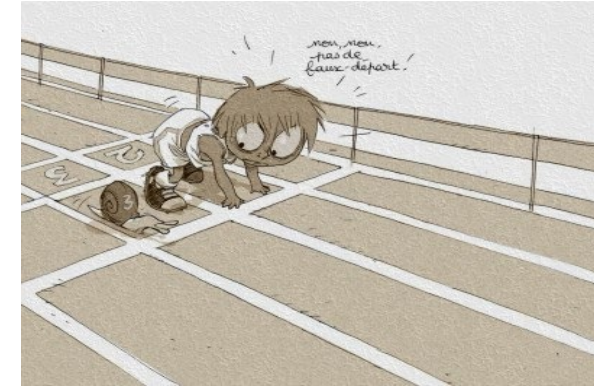
perf cible	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile :	Maitrise satisfaisante :	Très bon niveau de maitrise :	SPECTATEUR PASSIF	1
	< 0	0 à 1	De 2 à 4	≥ + 5	CHEF COMMENTATEUR	2
Perf brute					TECHNICIEN APPLIQUÉ	3
20	9	12	14	16	TECHNICIEN COMMUNIQUEUR	4
15	8	10	12	14		
10	7	8	10	12		
5	6	7	9	11		
0	5	6	8	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 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	Mes performances AFL 1	PLOT MOYEN
Vitesse	Multi bonds	Lancer
PERFORMANCE 5 SEC	7 FOULÉES	AIRE DE LANCER
Je me mets rapidement en action grâce à mon placement (trépieds, regard,...) <input type="checkbox"/> FRA <input type="checkbox"/> SAT <input type="checkbox"/> TBM	Je prends de l'élan et des marques <input type="checkbox"/> FRA <input type="checkbox"/> SAT <input type="checkbox"/> TBM	Je respecte le règlement (aire d'élan, sécurité) <input type="checkbox"/> FRA <input type="checkbox"/> SAT <input type="checkbox"/> TBM
J'acquière rapidement de la vitesse et cours dans l'axe jusqu'au bout <input type="checkbox"/> FRA <input type="checkbox"/> SAT <input type="checkbox"/> TBM	J'utilise le regard, le genou haut, le pied ressort et les bras pour garder de l'amplitude <input type="checkbox"/> FRA <input type="checkbox"/> SAT <input type="checkbox"/> TBM	Mon placement me permettra d'envoyer l'engin dans l'axe <input type="checkbox"/> FRA <input type="checkbox"/> SAT <input type="checkbox"/> TBM
Je me rapproche de ma perf cible <input type="checkbox"/> FRA <input type="checkbox"/> SAT <input type="checkbox"/> TBM	Je me rapproche de ma perf cible <input type="checkbox"/> FRA <input type="checkbox"/> SAT <input type="checkbox"/> TBM	J'accélère mon mouvement <input type="checkbox"/> FRA <input type="checkbox"/> SAT <input type="checkbox"/> TBM
		Je me rapproche de ma perf cible <input type="checkbox"/> FRA <input type="checkbox"/> SAT <input type="checkbox"/> TBM

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
- 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

VITESSE (5 sec) départ trépied

Préparation

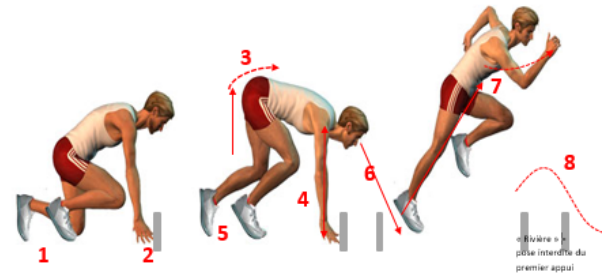
Pieds décalés (1/2 pied d'écart) et orientés, à un pied de la ligne de départ 1 ; Une main posée au sol (coté genou au sol) 2 ; Bras libre tendu vers l'arrière ;

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

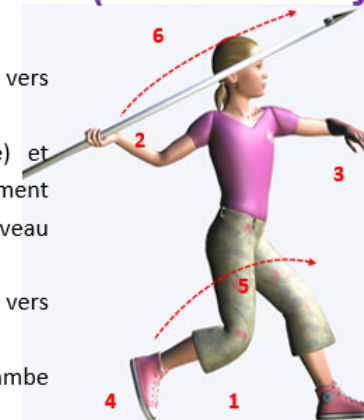
LANCER (vortex ou javelot)

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