

**Compétence de NIVEAU 4 :**

**Pour produire la meilleure performance possible dans trois activités athlétiques, enchaîner les essais à un niveau de performance optimal et stabilisé, en exploitant efficacement les temps de récupération.**

**L'esprit de l'épreuve : Valoriser l'enseignement scolaire de l'athlétisme sans dévaloriser l'esprit de la CP1**

Effectuer la meilleure performance possible dans trois spécialités athlétiques de nature différente (1 course, 1 saut et 1 lancer) : c'est un triathlon athlétique en CP1. 3 spécialités notées

Etre performant dans au moins une activité : c'est un triathlon mais le candidat peut avoir une spécialité. 1 spécialité valorisée.

Etre régulier et performant dans une autre spécialité : c'est un triathlon et le candidat peut avoir point un faible mais il doit s'entraîner pour être régulier et se connaître. La connaissance de soi prise en compte.

S'entraîner pour accéder à un niveau de performance raisonnable dans une troisième spécialité (la moins « valorisée » dans la note parmi les trois spécialités).

**1) Principes d'élaboration de l'épreuve**

Trois APSA servent de support à l'enseignement et à l'épreuve d'évaluation en CCF. Il convient de respecter les principes suivants :

L'épreuve consiste en une course, une épreuve de saut et une épreuve de lancer (ordre des épreuves au choix), elle se déroule en temps contraint (créneau de 2 heures) pour que la gestion de l'effort et la récupération fasse partie de l'épreuve

- Une course de vitesse (50 m par exemple) mais on peut proposer une course plus longue.
- Un lancer (Disque, Javelot, Poids ou marteau))
- Un saut (hauteur, longueur, pentabond, triple saut)

Course : une seule course est chronométrée, chaque élève a droit à un faux départ.

« Concours » : 12 essais maximum sont possibles et peuvent être laissés au choix de l'élève (de 3 en lancer + 9 en longueur ... à l'inverse : 9 +3)

cas particulier : pour la hauteur 10 essais maxi dans l'épreuve (3 essais maxi par hauteur de barre)

Pour des raisons de faisabilité les équipes pédagogiques pourront réduire ce choix à 3 essais pour la spécialité « sans projet » et 6 essais pour la spécialité « avec projet »

## Avant l'épreuve

**Le candidat indique** dans quelle spécialité il choisit de « bonifier » sa performance. Cette « spécialité » se verra attribuée un coeff 2.  
Exemple : Un candidat nommé YY qui choisit « saut » verra sa note de performance calculée de la manière suivante : note de saut\*2 + note de course + note de lancer ... le tout divisé par 4 . La note « bonifiée » est donc coeff 2.

Ce choix interviendra pour la note de « performance »

**Le candidat indique** quelle sera sa performance moyenne sur ses 3 meilleurs essais dans une autre spécialité que celle choisie pour coefficienter la performance (lancers ou saut en LG et Pentabond)

Pour la hauteur : combien d'essais pour atteindre sa meilleure perf

Exemple : YY doit effectuer ce pronostic en « lancer » ou en « course » puisqu'il a choisi de bonifier le « saut » en performance

Ce choix interviendra dans la note de « projet »

La « meilleure spécialité » interviendra pour ½ dans la note de performance

La « seconde spécialité » interviendra pour  $\frac{1}{4}$  dans la note de performance et pour 4 points maxi dans la partie « projet »

La troisième spécialité (considérée comme la plus faible) interviendra pour  $\frac{1}{4}$  dans la note de performance

## **NOTATION**

### **Note de Performance sur 16 (cf barème en annexe)**

La note de performance est calculée en référence au barème fourni par la Commission d'Harmonisation Académique

Le barème est construit à partir des référentiels CCF EPS voie GT pour la session 2013, vous complèterez les intervalles.

Pour ce barème de Triathlon le 20/20 (meilleure performance) correspond à une performance inférieure au 20/20 (meilleure perf du référentiel BAC Voie GT 2013)

Les correspondances sont ensuite effectuées grâce à la « table de cotation FFBA-UNSS-UGSEL 2012/2016 » pour les cadets et les cadettes

<http://www.athle.com/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=62>

Les équipes pédagogiques reprendront cette logique pour introduire une spécialité qui ne figure pas dans l'exemple fourni ci-dessous. Leur « barème » devra alors être validé par la commission académique.

### **Note de projet sur 4 points**

4points /4 si écart prévision/ total des trois meilleurs essais est inférieur à 10%

3 points /4 si écart inférieur à 15%

2 points /4 si écart inférieur à 20%

1 point /4 si écart est inférieur à 30%

0 point si écart supérieur à 30%

**Note de performance sur 16 points**

La 1<sup>ère</sup> spécialité /16 coeff 2 plus la 2<sup>ème</sup> spécialité /16 plus la 3<sup>ème</sup> spécialité / 16 = TOTAL des points de perf

Note de perf sur 16 = TOTAL des points de perf /4

**La NOTE FINALE /20 correspond à la note de projet/4 + la note de Performance/16**

<b>BAREME TRIATHLON ATHLETIQUE Niveau 4 SESSION 2013</b>										
	<b>Garçons</b>					<b>Filles</b>				
<b>Table</b>	50 m	Lg	Ht	Disque 1,5 kg	<b>Points /épreuve « sur 16 »</b>	50 m	Lg	Ht	Disque 1 kg	<b>table</b>
<b>27</b>	6 »6	5m83	1m71	32m23	<b>18</b>	7 «3	4m72	1m50	25m46	<b>27</b>
<b>24</b>	6«7	5m60	1m65	29m29	<b>16</b>	7«5	4m52	1m44	22m97	<b>24</b>
<b>16</b>	7«1	4m82	1m48	22m24	<b>12</b>	8«	3m89	1m30	17m30	<b>16</b>
<b>11</b>	7«5	4m24	1m38	18m34	<b>08</b>	8«4	3m43	1m20	14m36	<b>11</b>
<b>01</b>	8«4	3m09	1m16	10m55	<b>04</b>	9«29	2m51	1m00	8m49	<b>01</b>
					<b>00</b>					

**Exemple de Fiche élève : « Garçon »****NOM ..... Prénom... classe ..... Date d'épreuve                      **NOTE FINALE : 11/16 + 4/4 = 15/20****

spécialités	Course : 50 m	Saut : Longueur	Lancer : Disque	<b>PERF/16</b>	Moyenne perf prévue en Disque	<b>PROJET/4</b>
Coeff 2		X				
projet			X		Moy des 3 meilleures prévues : 22m	
Perf réalisées	7sec 5	4 ,82 m	Meilleure : 22m24		Moy des 3 meilleures : Réalisée : 21 m	
Note perf	08	12	Meilleure perf : 12		Ecart au projet : 1m = 5% 4/4 au projet	
pts	08	24	12	44/4 = <b>11</b>		<b>4</b>