

Terminales : Athétisme, suivi des séances

Séance n°	Demi-fond (Exercice / Performance/ Récupération/ Vitesse)	Javelot
1/...../...		
2/...../...		
3/...../...		
4/...../...		
5/...../...		
6/...../...		
7/...../...		
8/...../...		

DEMI-FOND FILLES : 3 x 500m

PERFORMANCE FILLES /14 pts				
Note	Temps total	Temps / 500m	Temps / 250m	Vit km/h
0.7	10.50	3.37	1.48	8.3
1.4	10.20	3.27	1.43	8.7
2.1	9.50	3.17	1.38	9.1
2.8	9.24	3.08	1.34	9.6
3.5	8.59	3.00	1.30	10
4.2	8.37	2.53	1.26	10.4
4.9	8.15	2.45	1.22	10.9
5.6	7.56	2.39	1.19	11.3
6.3	7.38	2.33	1.16	11.8
7	7.20	2.27	1.14	12.3
7.7	7.03	2.21	1.10	12.8
8.4	6.47	2.15	1.07	13.3
9.1	6.31	2.10	1.05	13.8
9.8	6.17	2.06	1.03	14.3
10.5	6.03	2.01	1.00	14.9
11.2	5.55	1.58	0.59	15.2
11.9	5.47	1.56	0.58	15.6
12.6	5.41	1.54	0.57	15.8
13.3	5.35	1.52	0.56	16.1
14.0	5.30	1.50	0.55	16.4

Stratégie de course /4	
Respect du temps annoncé pour C1 (3 sec tolérées)	1 pt
Aucune stratégie C1-C2 n'est respectée	0 pt
Une stratégie est respectée (avec régulation)	1 pt
Une stratégie est respectée (sans régulation)	2 pts
Les 2 stratégies sont respectées (avec régulat°)	2,5 pts
Les 2 stratégies sont respectées (sans régulat°)	3 pts

Préparation et récupération /2 pts	
0 pt	Mise en train désordonnée Mobilisations articulaires incomplètes Activité irrégulière pendant la récupération
	Intègre des allures du 1° 500m Mise en train progressive Mobilisation articulaires ciblées Récupération active immédiatement après l'effort.
2 pts	Mise en train progressive et continue Mobilisation articulaires complètes et adaptées à l'épreuve Récupération intégrant une mise en activité pour le 2° et 3° 500m

JAVELOT (6 lancers avec élan- 5 appuis minimum)

Meilleure performance /10 pts		
Note	Distance filles	Distance garçons
0.5	6.50	11.00
1	6.60	11.50
1.5	6.80	11.75
2	7.00	12.00
2.5	7.50	13.35
3	7.70	14.73
3.5	8	16.15
4	8.80	17.55
4.5	9.90	19.00
5	10.90	20.46
5.5	11.90	21.95
6	12.80	23.46
6.5	13.90	24.95
7	14.90	26.56
7.5	15.90	28.55
8	17	29.76
8.5	18.10	31.36
9	19.10	33.07
9.5	20.20	34.77
10	21.30	36.48

Moyenne des 3 meilleures performances /4 pts		
Note	Distance filles	Distance garçons
0.2	5.80	10.00
0.4	5.90	10.50
0.6	6.00	11.00
0.8	6.50	11.50
1.0	7.00	11.75
1.2	7.50	12.00
1.4	7.75	13.35
1.6	8.00	14.73
1.8	8.80	16.15
2.0	9.90	17.55
2.2	10.90	19.00
2.4	11.90	20.46
2.6	12.90	21.95
2.8	13.90	23.46
3.0	14.90	24.95
3.2	16	26.56
3.4	17	28.55
3.6	18.10	29.76
3.8	19.20	31.36
4.0	20.20	33.07

Ecart prévision/ réalisation de la moyenne des 3 meilleurs lancers /2 pts
Sup. à 20% = 0 Pt 10% à 20% = 0.5 Pt 5% à 10% = 1 Pt Inf à 5% = 2 Pts

Utilisation de l'élan /4 pts
Prise d'élan inutile 0/4
Prise d'élan coordonnée mais manque de rythme et d'amplitude 2/4
Prise d'élan ample, rythmée et équilibrée. Mise en tension des chaînes musculaires et prise d'avance des appuis 4/4

DEMI-FOND GARCONS : 3 x 500m

PERFORMANCE GARCONS /14 pts				
Note	Temps total	Temps / 500m	Temps / 250m	Vit km/h
0.7	8.05	2.41	1.20	11.1
1.4	7.38	2.32	1.16	11.8
2.1	7.11	2.23	1.11	12.5
2.8	6.49	2.16	1.08	13.2
3.5	6.28	2.09	1.04	13.9
4.2	6.10	2.03	1.01	14.6
4.9	5.53	1.58	0.59	15.3
5.6	5.37	1.52	0.56	16
6.3	5.24	1.48	0.54	16.7
7	5.14	1.44	0.52	17.2
7.7	5.05	1.41	0.50	17.7
8.4	4.56	1.38	0.49	18.2
9.1	4.48	1.36	0.48	18.8
9.8	4.40	1.33	0.46	19.3
10.5	4.34	1.31	0.45	19.7
11.2	4.29	1.29	0.44	20
11.9	4.24	1.28	0.44	20.5
12.6	4.19	1.26	0.43	20.9
13.3	4.15	1.25	0.42	21.2
14.0	4.10	1.23	0.41	21.6

Stratégie de course /4	
Respect du temps annoncé pour C1 (3 sec tolérées)	1 pt
Aucune stratégie C1-C2 n'est respectée	0 pt
Une stratégie est respectée (avec régulation)	1 pt
Une stratégie est respectée (sans régulation)	2 pts
Les 2 stratégies sont respectées (avec régulat°)	2,5 pts
Les 2 stratégies sont respectées (sans régulat°)	3 pts

Préparation et récupération /2 pts	
0 pt	Mise en train désordonnée Mobilisations articulaires incomplètes Activité irrégulière pendant la récupération
1 pt	Intègre des allures du 1° 500m Mise en train progressive Mobilisation articulaires ciblées Récupération active immédiatement après l'effort.
2 pts	Mise en train progressive et continue Mobilisation articulaires complètes et adaptées à l'épreuve Récupération intégrant une mise en activité pour le 2° et 3° 500m

JAVELOT (6 lancers avec élan- 5 appuis minimum)

Meilleure performance /10 pts		
Note	fillesDistance	garçonsDistance
0.5	6.50	11.00
1	6.60	11.50
1.5	6.80	11.75
2	7.00	12.00
2.5	7.50	13.35
3	7.70	14.73
3.5	8	16.15
4	8.80	17.55
4.5	9.90	19.00
5	10.90	20.46
5.5	11.90	21.95
6	12.80	23.46
6.5	13.90	24.95
7	14.90	26.56
7.5	15.90	28.55
8	17	29.76
8.5	18.10	31.36
9	19.10	33.07
9.5	20.20	34.77
10	21.30	36.48

Moyenne des 3 meilleures performances /4 pts		
Note	Distance filles	garçonsDistance
0.2	5.80	10.00
0.4	5.90	10.50
0.6	6.00	11.00
0.8	6.50	11.50
1.0	7.00	11.75
1.2	7.50	12.00
1.4	7.75	13.35
1.6	8.00	14.73
1.8	8.80	16.15
2.0	9.90	17.55
2.2	10.90	19.00
2.4	11.90	20.46
2.6	12.90	21.95
2.8	13.90	23.46
3.0	14.90	24.95
3.2	16	26.56
3.4	17	28.55
3.6	18.10	29.76
3.8	19.20	31.36
4.0	20.20	33.07

Ecart prévision/ réalisation de la moyenne des 3 meilleurs lancers /2 pts
Sup. à 20% = 0 Pt
10% à 20% = 0.5 Pt
5% à 10% = 1 Pt
Inf à 5% = 2 Pts

Utilisation de l'élan /4 pts
Prise d'élan inutile 0/4
Prise d'élan coordonnée mais manque de rythme et d'amplitude 2/4
Prise d'élan ample, rythmée et équilibrée. Mise en tension des chaines musculaires et prise d'avance des appuis 4/4

