

Duathlon en 4ème : Réaliser la meilleure performance possible sur deux épreuves: 1/ lors d'un enchaînement de 3 bonds, en atterrissant dans le sable au 3ème bond 2/ lors d'un enchaînement d'une course d'élan et d'un lancer d'engin. Adopter une posture spécifique pour être performant. Etablir un projet de saut, de lancer et le réaliser. Assumer les rôles de juges, entraîneur et observateur.

Evaluation des compétences	MI	MF	MS	TBM				
MOTRICITÉ	CG1.1 - Lancer le plus loin possible en mini javelot ou vortex							
	G inf à 22m	F inf à 15m	G entre 22 et 26m	F entre 15 et 20m	G entre 27 et 31m	F entre 21 et 24m	G sup à 31m	F sup à 24m
	CG1.1 - Sauter le plus loin possible en multibond							
	G inf à 5,50m	F inf à 5,00m	G entre 5,50m et 6,99m	F entre 5,00m et 6,49m	G entre 7,00m et 8,49m	F entre 6,50m et 7,49m	G sup à 8,50m	F sup à 7,50m
	CG1.1 - Utiliser les techniques spécifiques au lancer pour réussir son lancer							
	Vortex lancé bras fléchi ou sur le côté	Correct sans élan mais perte de repère avec élan et/ou perte d'équilibre			Correct sans élan, prise d'avance des appuis, bras pratiquement tendu		Prise d'avance des appuis, retard du bras avant de lancer et lâche le vortex le plus haut possible	
OUTILS	CG1.1 - Utiliser les techniques spécifiques au multibond pour réussir son saut							
	1 critère sur 4		2 critères sur 4		3 critères sur 4		Course d'élan accélérée / Bonds équilibrés dans l'axe / Utilisation des segments libres / Réception deux pieds (ramener la jambe arrière)	
	CG2.1 - Etre capable de planifier et réaliser son projet (<i>Multibond / Lancer</i>)							
	Plus d'1m d'écart / Plus de 2m d'écart		Entre 0,99 m et 0,60 m / Entre 1,50 et 2m		Entre 0,59m et 0,30m / Entre 1,50m et 1m		Moins de 0,30m d'écart / Moins de 1m d'écart	
	CG2.3 - Savoir s'entraîner en s'engageant dans un programme d'entraînement individuel en Lancer							
	1 critère sur 4		2 critères sur 4		3 critères sur 4		Lancer avec élan > Lancer sans élan / pas croisés dynamique / le "hop" avec prise d'avance des appuis / lancer droit	
CITOYENNETE	CG2.3 - Savoir s'entraîner en s'engageant dans un programme d'entraînement individuel en Multibond							
	1 critère sur 4		2 critères sur 4		3 critères sur 4		Course d'élan rectiligne avec marque de départ / course d'élan étalonnée en 8/10 foulées / Planche d'appel cohérente / Pied d'appel proche de la planche.	
	CG3.1 - Etre capable d'assumer différents rôles sociaux							
	1 critère sur 4		2 critères sur 4		3 critères sur 4		S'échauffer / Savoir mesurer, ratisser / Aider, conseiller / s'organiser dans les rotations	