











**CA1 Annexe S'ENGAGER POUR PRODUIRE UNE PERFORMANCE MAXIMALE DANS UN COMBINÉ ATHLÉTIQUE**

AFL1	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4																							
Performance Maximale mesurée	COURSE 1m30 chrono																										
	Files	200m	210m	220m	230m	240m	250m	260m	270m	285m	300m	315m	325m	330m	340m	345m	350m	360m	365m	370m	375m	380m	390m	395m	400m	Barème établissement/National	
	Pts	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	
	Garçons	285m	300m	315m	325m	335m	350m	360m	375m	385m	400m	410m	425m	435m	450m	465m	475m	485m	500m	515m	525m	535m	540m	545m	550m		
		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	Note Performance réalisée
		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	Note performance autoreferencée
		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	Performance maximale estimée
	SAUT en Longueur																										
	Files	2m	2m05	2m10	2m15	2m20	2m30	2m40	2m50	2m60	2m70	2m80	2m90	3m	3m10	3m20	3m30	3m40	3m50	3m60	3m70	3m80	3m90	4m	4m10	Barème établissement/National	
	Pts	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	
	Garçons	2m50	2m55	2m60	2m70	2m80	2m90	3m	3m50	3m60	3m70	3m80	3m90	4m	4m10	4m20	4m30	4m40	4m50	4m60	4m70	4m80	4m90	5m	5m10		
		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	Note Performance réalisée
	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	Note performance autoreferencée	
	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	Performance maximale estimée	
LANCER de Javelot																											
Files	6m	7m	8m	9m	9m50	10m	10m50	11m	11m50	12m	12m50	13m	13m50	14m	14m50	15m	15m50	16m	16m50	17m	18m	19m	20m	21m	Barème établissement/National		
Pts	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12		
Garçons	10m	11m	12m	13m	14m	15m	16m	17m	18m	19m	20m	20m45	21m	22m	23m	24m	25m	26m	27m	28m	29m	30m	31m	32m			
	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	Note Performance réalisée	
	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	Note performance autoreferencée	
	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	Performance maximale estimée	

Course 1m30 chrono	NOTE FINALE	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	Note performance autoreferencée
Saut en Longueur	NOTE FINALE	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	Note efficacité technique
Lancer de Javelot	NOTE FINALE	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	Note performance autoreferencée

NOTE épéuve 1 choisie	NOTE épéuve 2 choisie	Somme des deux notes

Efficacité technique Course	Données chiffrées	<p><b>COURSE=</b>                      A/ L'attitude de course n'est pas connue ni reconnue                      B/ le corps est « crispé », la tête « se balade »                      C/ les foulées sont étriquées, les appuis s'écrasent au sol</p> 	<p><b>COURSE=</b>                      A/ L'attitude de course est connue mais pas reconnue avant l'épreuve                      B/ l'équilibre du corps reste « souvent crispé »(épaules hautes), la tête « se balade » moins pendant la course.                      C/ les appuis s'écrasent moins au sol, les foulées restent étriquées.</p>	<p><b>COURSE=</b>                      A/ L'attitude de course est connue et reconnue avant l'épreuve                      B/ l'équilibre du corps est beaucoup moins crispé, la tête « se balade » quasiment plus si ce n'est en fin de course. Bonne coordination bras/jambes.                      C/ les appuis s'écrasent bien moins au sol, les foulées sont plus amples</p> 	
	Efficacité technique Saut	Données chiffrées	<p><b>SAUT =</b>                      A/ Attitude de course déficiente et inadaptée pour une liaison course-impulsion efficace : les appuis restent « collés » au sol, aucune accélération ni rythme pour assurer une liaison course-impulsion correcte.                      B/ Marques aléatoires ou absentes                      C/ Saut très rasant et chute dans le sable pieds décalés, aucun geste de « ramené »</p>    	<p><b>SAUT =</b>                      A/ les appuis s'écrasent moins au sol, liaison course-impulsion presque correcte par un léger grandissement lors de l'impulsion.                      Course "prudemment" accélérée.                      B/ Marques connues mais des difficultés à s'adapter aux conditions du moment                      C/ Saut moins rasant, chute stabilisée sur 2 pieds dans le sable ; « ramené » timide.</p>	<p><b>SAUT =</b>                      A/ les appuis sont dynamiques, liaison course-impulsion correcte par un grandissement marqué lors de l'impulsion avec un genou libre haut.                      Course "prudemment" accélérée.                      B/ Marques connues mais des difficultés à s'adapter aux conditions du moment                      C/ Saut plus haut, chute stabilisée sur 2 pieds dans le sable ; « ramené » présent.</p>
Efficacité technique Lancer	Données chiffrées	<p><b>LANCER=</b>                      A/ aucune continuité entre le double pas (s'il existe) et l'éjection du javelot (accélération-blocage-lancer)                      B/ « s'écroule » lors de l'éjection.                      C/ Main et coude qui "tombent" avant le lancer</p>    	<p><b>LANCER=</b>                      A/ pas croisé légèrement de profil MAIS non accéléré                      B/ « s'écroule » lors de l'éjection.                      C/ Main qui se balade pendant l'élan, coude qui ne monte pas au moment du lancer</p>	<p><b>LANCER=</b>                      A/ pas croisé légèrement de profil ET légèrement accéléré                      B/ « grandissement » lors de l'éjection                      C/ Main qui reste haute pendant l'élan MAIS coude qui ne monte pas au moment du lancer</p>	<p><b>LANCER=</b>                      A/ pas croisé de profil ET accéléré                      B/ « grandissement » lors de l'éjection                      C/ Main qui reste haute pendant l'élan, coude qui monte au moment du lancer</p>