



# L'évaluation en Triathlon Athlétique - Classes de 3è

publié le 08/05/2017 - mis à jour le 14/05/2017

## Préparer son projet de performance.

### Descriptif :

Cet article a pour objectif de décrire, d'expliquer et d'accompagner la démarche des élèves de troisième afin qu'ils puissent préparer au mieux leur évaluation en Triathlon Athlétique.

Les élèves vont pouvoir ainsi retrouver tous les documents utiles pour préparer leur projet de performance.

L'évaluation des 3A en M1M2 et 3B en M3M4 aura lieu le lundi 23 mai.

L'évaluation des 3C aura lieu le mardi 24 mai en S2S3.

### Sommaire :

- Comment va se dérouler l'évaluation ?
- Remplir la fiche "Projet de performance en Triathlon Athlétique"
- Définir son rôle de JUGE

Mes très chers élèves de troisième ABC,

Cet article a pour objectif de **vous accompagner dans votre démarche de création de votre projet de performance** afin de vous préparer au mieux pour l'évaluation qui se profile en cette fin de troisième trimestre. Je vais donc, dans cet article, vous expliquer comment va se dérouler votre évaluation, puis je vous expliquerai comment fonctionne la fiche "Projet de Performance" et comment utiliser les différents documents qui vont vous être utiles pour bien la remplir. Enfin, je vous proposerai de me dire quel rôle vous souhaitez endosser lorsque vous serez juge.

### ● Comment va se dérouler l'évaluation ?

L'évaluation va se dérouler en deux parties distinctes :

- Une partie où vous serez ATHLETE
- Une partie où vous serez JUGE

#### ○ L'Athlète

Pendant cette partie, vous allez devoir gérer, **en totale autonomie** à la fois votre échauffement puis tous vos essais dans les trois activités athlétiques que vous avez, au préalable, choisies.

Vous choisirez à quel moment et dans quel ordre réaliser vos essais.

Vous avez, pour chacune de ces activités athlétiques, **quatre essais au MAXIMUM !**

(Par exemple, si vous avez réalisé un excellent temps dès votre deuxième essai au 50m Haies, il est peut-être judicieux de ne pas réaliser d'essais supplémentaires en 50m Haies de manière à garder toutes ses forces pour le saut en longueur ...)

Un temps limite vous sera donné pour réaliser tous vos essais et dès que le temps imparti sera terminé, vous n'aurez plus la possibilité de passer.

## O Le Juge

Pendant cette partie, vous serez affecté à une tâche de juge et vous allez vous mettre à la disposition des athlètes de manière à ce qu'ils puissent réaliser leurs performances dans les meilleures conditions possibles.  
Pour cela, il vous faut :

- connaître les règlements des activités
- être attentif et concentré pendant toute la durée de votre partie "Juge"
- être sincère et impartial dans votre jugement

Bien entendu, vous serez évalué aussi dans votre rôle de juge !

## ● Remplir la fiche "Projet de performance en Triathlon Athlétique"



Pour pouvoir préparer au mieux votre évaluation, je vous propose de remplir votre fiche projet à l'avance "à tête reposée", en prenant votre temps plutôt que ce soit le jour de l'évaluation où vous aurez d'autres choses à penser.

Vous pouvez récupérer votre fiche projet soit en la demandant directement à votre enseignant d'EPS soit en l'imprimant directement à partir de cet article en cliquant sur le lien en bas de page : "Projet de performance en Triathlon Athlétique"

Lorsque vous avez cette fiche, vous pouvez remplir à l'avance :

- Votre nom
- Votre rôle de juge
- Votre classe
- Vous pouvez entourer les trois activités athlétiques que vous avez choisies (Rappel : un saut, une course, un lancer)

## O Etablir son projet de performance

Choisir	Mon PROJET <b>A remplir avant !</b>		A compléter le jour de l'évaluation !					Ecart avec le Projet ?
	ENTRE	ET	Performances réalisées			Meilleure performance	Points Obtenus	
EX : 50m	35	39	7'5	7'7	7'7	7'0	40	+1
50m								
50m Haies								
Longueur								
Triple Saut								
Javelot								
Poids								
TOTAL PROJET =>			N'oubliez pas de calculer les 2 totaux !			TOTAL REALISE =>		

Vous retrouvez dans le tableau les six activités athlétiques que nous avons pratiquées. Bien entendu, le jour de l'évaluation, nous ferons seulement les trois choisies précédemment.

Dans le tableau, vous allez devoir **donner une estimation des points** que vous êtes susceptible de marquer dans chacune des activités choisies.

**Pour cela, vous donnerez une estimation dans une fourchette de 4 points** (exemple : ENTRE 20 ET 24 points ou encore ENTRE 32 ET 36 points ... )

## COMMENT BIEN ESTIMER SA PERFORMANCE ?

Vous regarderez dans le document "Performances des 3ABC" pour connaître quelles sont vos meilleures performances jamais réalisées. Vous regarderez également le document "Tableau de cotation en Triathlon - 3ème". En connaissant votre meilleure performance jamais réalisée, vous pourrez estimer le nombre de points que vous êtes en mesure de marquer.

Ainsi, votre fiche projet sera déjà préremplie et il vous suffira, le jour de l'évaluation, de penser à bien vous échauffer puis de noter sur la fiche toutes vos performances réalisées à chacun de vos essais.

## ● Définir son rôle de JUGE

Vous avez la possibilité de me dire, avant le début de l'évaluation, **dans quel rôle de juge vous souhaitez être évalué !**

Cela vous permet de choisir le rôle dans lequel vous êtes le plus à l'aise.

**Les élèves qui me donneront en premier leur choix seront prioritaires sur les autres ...**

Pour connaître tous les rôles de juge, vous pouvez consulter la fiche "Liste des rôles de juges - triathlon".



Vous pouvez me confier votre choix de vive voix pendant le cours d'EPS ou bien me le confier par mail à l'adresse suivante : emmanuel.vray@ac-poitiers.fr

Pour toute question, je me tiens à votre disposition pour y répondre pendant le cours d'EPS ou bien par mail également.

Bon courage !

#### Documents joints

- [Liste des rôles de juges - Triathlon \(PDF de 24.5 ko\)](#)
- [Performances des 3ABC \(PDF de 124.2 ko\)](#)
- [Projet de performance en Triathlon Athlétique - 3è \(PDF de 48.3 ko\)](#)
- [Tableau de cotations en triathlon - 3è \(PDF de 314.7 ko\)](#)