

## **Triathlon - Troisièmes À l'intention des enseignants**

**Matinée du jeudi 19 avril**

*Comme tous les ans, nous organisons un triathlon pour l'ensemble des élèves de troisième.*

*Cette manifestation a pour objectif :*

*De réinvestir ses acquis en demi-fond et de les adapter à une nouvelle épreuve.*

*De gérer sa préparation et sa participation à une épreuve de manière autonome (domaine 2 du socle commun, les méthodes et outils pour apprendre)*

*Cette épreuve est obligatoire et les compétences mises en jeu sont évaluées.*

*Nous vous sollicitons donc afin d'assurer avec nous un bon encadrement de cette manifestation.*

### **Organisation générale :**

- Les élèves seront présents au gymnase de 8h30 à 12h. L'emploi du temps habituel sera repris pour les cours de l'après-midi.
- Les élèves déclarés inaptes sur certificat médical participeront à l'organisation. Ils seront présents dès 8h15 et sortiront à 12h15 afin d'aider à la mise en place et au rangement du matériel.
- Pour ces élèves ainsi que pour les absents, une épreuve de rattrapage est à déterminer
- Distribution d'un goûter après chaque course lors de la remise du dossard.

### **Descriptif de l'épreuve :**

Epreuve normale :

200m nage libre.  
2km de course à pieds.  
5 lancers de précision.

Epreuve adaptée

(pour les élèves ne pouvant pratiquer la natation.)

2km de course à pieds.  
5 lancers de précision.  
2 tours de pistes avec 5 haies.

### Cinq courses sont organisées :

- 1°: 9h15 : Garçons course 1
- 2°: 9h 45 : filles course 1
- 3°: 10h15 : garçons course 2
- 4°: 10h45 : filles course 2
- 5°: 11h15 : épreuve adaptée pour toutes les catégories

### **L'encadrement :**

#### Appel des élèves par classe sur la cours à 8h30

- 3<sup>ème</sup> 1 :
- 3<sup>ème</sup> 2 :
- 3<sup>ème</sup> 3 :
- 3<sup>ème</sup> 4 :
- 3<sup>ème</sup> 5 :
- ULIS :

**Encadrement sur place :**

	<b>Piscine</b>	<b>Gymnase</b>	<b>Extérieur</b>	<b>Appel, Gestion gradins...goûters</b>
8h00-9h00	Tous les profs d'EPS + élèves dispensés : mise en place du matériel Amener les élèves au gymnase, les cadrer sur les gradins			Profs qui ont fait l'appel, accueil, vestiaires :
9h00 - 10h00	- M	<i>Arrivée :</i> - <i>Tribune</i> - <i>Lancer</i>	<i>Décompte tours :</i>  <i>Surveillance :</i>	<i>Vestiaires :</i>  ULIS : goûter
10h00 – 11h00		<i>Arrivée :</i>  <i>Tribune</i>  <i>Lancer</i>	<i>Décompte tours :</i>  <i>Surveillance :</i>	<i>Surveillance + Goûter</i> ULIS : Goûter
11h00-12h00	-	<i>Arrivée :</i>  <i>Tribune:</i>  <i>Lancer</i>	<i>Décompte tours :</i>  <i>Surveillance :</i>  -	<i>Surveillance + Goûter</i>   ULIS : goûter

**Précision pour les épreuves :****Juges à la piscine :**

Les élèves répartis dans leur couloir de nage doivent effectuer 8 longueurs de bassin.

Une longueur est validée lorsque l'élève touche l'extrémité du bassin.

Les arrêts sont autorisés.

Les nageurs peu expérimentés peuvent se tenir à la ligne d'eau ou au bord (voire être aidés d'une planche).

**Juges à la course :**

Les élèves doivent effectuer 4 grandes boucles (cf plan). Deux juges situés à la porte de secours du gymnase s'occupent du décompte des tours (traits au marqueurs sur la main).

Les autres juges sont placés sur le parcours afin de guider les élèves et d'éviter les éventuelles tricheries.

A la fin de la quatrième course, les juges pourront aider à la mise en place des haies pour l'épreuve adaptée (5 haies réparties sur la piste tous les 50m).

**Juges aux cibles :**

A l'issue de la course à pied, les élèves entrent dans le gymnase et prennent une balle dans un seau. Les juges les dirigent vers une cible libre, et comptabilisent leurs tirs.

La cible est à 6 mètres pour les filles et à 9 mètres pour les garçons.

Après la 5<sup>ème</sup> réussite, veiller à ce qu'ils récupèrent leur balle avant d'aller franchir la ligne d'arrivée.

*Merci à tous pour votre contribution*

## Pour info : L'organisation et déroulement de l'épreuve côté élèves

- 1) **Appel dans le grand gymnase 20' avant l'heure du départ de son épreuve.**  
Remise des dossards et préparation de ses vêtements dans l'espace d'habillage.  
Prévoir d'y déposer :
    - Une serviette de bain.
    - Ses chaussures de sport.
    - Sa tenue pour courir sur laquelle est épinglée son dossard sur l'avant du vêtement (avoir ses épingles)
    - Eventuellement : Un **bonnet**, des **gants**...
  
  - 2) **Se rendre dans les vestiaires de la piscine pour se changer (caleçon interdit).**  
Se mettre en maillot.  
Se présenter sur le bord du bassin pour l'attribution du couloir de nage.
- 
- 

- 3) **Epreuve proprement dite.**

### Départ du chronomètre

**Départ** simultanée de tous les nageurs (côté petit bain).

Effectuer 8 longueurs (200m). Une longueur est validée en touchant son extrémité de couloir.

Sortir du bassin après la 8<sup>ème</sup> longueur.

La sortie est directe par le couloir reliant la piscine au gymnase, il n'y a pas de passage par les vestiaires de la piscine.

Habillage dans le gymnase (avoir prévu ses affaires).

Course à pieds (2km)

A l'issue des 4 grandes boucles, rentrer dans le gymnase, prendre une balle, aller se placer devant une cible.

Atteindre 5 fois la cible.

Après le dernier tir, récupérer sa balle et aller **franchir la ligne d'arrivée.**

### Arrêt du chronomètre.

---

---

- 4) Après l'arrivée, récupérer ses affaires laissées dans l'espace d'habillage. Aller prendre une douche et se rhabiller dans les vestiaires de la piscine.
  
- 5) Rapporter son dossard au point de restauration.  
En échange de celui-ci, vous recevrez une boisson et un encas (penser à mettre les papiers dans la poubelle... !!!).

*Une infirmerie se situera au niveau de l'arrivée.*

**Descriptif de l'épreuve :**Épreuve normale :

200m nage libre.  
2km de course à pieds.  
5 lancers de précision.

Épreuve adaptée

(pour les élèves ne pouvant pratiquer la natation.)

2km de course à pieds.  
5 lancers de précision.  
2 tours de pistes avec 5 haies.

Cinq courses sont organisées :1°: 9h15 : garçons **course 1**2°: 9h 45 : filles **course 1**3°: 10h15 : garçons **course 2**4°: 10h45 : filles **course 2**

5°: 11h15 : épreuve adaptée pour toutes les catégories

***Un goûter sera distribué à tous à la fin  
de l'épreuve !!***

**Barème :**

	Epreuve normale		Epreuve adaptée	
	Filles	Garçons	Filles	Garçons
20	-de18'	- de 15'		
18	De 18 à 20'	De 15 à 18'	- de 13'	- de 12'
16	De 20 à 22'	De 18 à 20'	- de 14'	- de 12'30
14	De 22 à 24'	De 20 à 22'	- de 15'	- de 13'
12	De 24 à 26'	De 22 à 24'	- de 16'	- de 14'
10	+ de 26'	+ de 24'	+ de 16'	+de 14'

**Records de l'an passé :**

	Filles	Garçons
<b>1er</b>	Maud : 16'16	: 14'10
<b>2ème</b>	: 17'24	: 14'45
<b>3ème</b>	: 18'05	: 14'51

**Plan du parcours :**

*N'hésitez pas à solliciter les responsables EPS concernés afin d'obtenir plus d'informations sur votre rôle.*

*Merci à vous pour votre contribution*

## **Triathlon - Troisièmes** **À l'intention des élèves et de leurs parents**

**Matinée du 19 avril 2016**

*Comme tous les ans, nous organisons un triathlon pour l'ensemble des élèves de troisième. Cette manifestation a pour objectif :*

*De réinvestir ses acquis en course de durée et de les adapter à une nouvelle épreuve.*

*De gérer sa préparation et sa participation à une épreuve de manière autonome.*

*(compétences du socle commun)*

*Cette épreuve se déroule dans un esprit de convivialité, ce sont avant tout la participation et le dépassement de soi qui sont visés.*

### **Présence**

\* Cette épreuve est obligatoire.

\* **Tous les élèves seront présents au gymnase de 8h30 à 12h.** L'emploi du temps habituel sera repris pour les cours de l'après-midi.

\* Les élèves déclarés **inaptes** de cette épreuve doivent obligatoirement fournir un certificat médical. Ils seront présents dès **8h15 heures et sortiront à 12h15** afin d'aider à la mise en place et au rangement du matériel.

\* Pour ces élèves ainsi que pour les absents, une **épreuve de rattrapage** aura lieu.

\* Les élèves ne pouvant pratiquer la natation devront fournir un **certificat médical** pour participer à l'épreuve adaptée.

### **Matériel à prévoir :**

Tenue de piscine (pas de caleçon). Serviette. Tenue de sport facile à enfiler. Tennis.

**4 épingles** pour le dossard qui vous sera remis.

**Nous vous invitons à anticiper cette épreuve, en vous informant à l'avance des modalités et en vous entraînant (notamment en natation).**

**Un planning de préparation sera réfléchi avec les enseignants.**

*Signature de l'élève*

*Signature des responsables légaux*