

# Exemples de Leçons et de Fiches observateurs

# Exemple de Leçon

## L6 - Biathlon

(4 élèves de niveau L6, Samuel qui part à 14h30)

**Objectif moteur:** Combiner course et tir pour réaliser la meilleure performance possible:

**Obj Méthodo :** Evaluation formative (pour remédiation) : coaching individualisé en L6).

### Routine d'Echauffement en 3 ateliers:

**Tir,** pas de limites de temps.

Crte: au moins 2 cibles /4 touchées

Piv: possible avec 2 cibles pour tenter V+ // ou sous essoufflement.

**Course:** 2x300m

CRte: moins de 10'' d'écart entre les 300m

Piv: Réduire la récup

**30 Jumping Jack**

Piv: 40...

### SA1: Grande Boucle - Situation de Référence:

3 X. Tir / Pénalité (10/20 J.Jack) / 300m

Groupement par trinômes de niveaux hétérogène.

3 rôles:

Biathlète:

- Courir Vite (Classement)
- Être régulier dans ses courses (Zone verte à moins de 10'' d'écart)
- Tirer précisément (Zone verte à 5/6 cibles touchées) Observateur:
- Chronométrer précisément les 3 tours
- Remplir les infos sur la fiche
- Calculer les écarts de temps et les notes
- Faire vérifier les calcul par les autres

**Bilan:** très bien, les fiches sont propres, peu de fautes en général, les notes sont assimilées.

Gestionnaire Matériel:

- Doit avoir fini d'installer le matos lorsque le biathlète arrive.

**SA2: Remédiation pour les 4 élèves en jaune/rouge au tir.**

Tutoré par 4 élèves volontaires qui ont validé le vert au tir.

Tuteur:

Crte: faire progresser les tireurs faible (ils doivent faire un meilleur score)

Consigne: Montrer, observer, corriger précisément, encourager.

**SA2 bis: Pour les élèves qui ont bien réussi au tir (vert):**

**Relais 3x100m sprint en Trinome:**

100m + Tir + Pénalité + passer le relais au suivant

Complexification: Relais 6x100m sprint.

Crte: arriver la première équipe

Consigne: se calmer en se concentrant sur la respiration lorsque l'on rentre dans la zone de tir.

**BILAN:**

**Capacité à tirer précisément**

**(essoufflé): pas de possibilité de V+ today**

15 verts

2 jaunes

2 rouges

**Capacité à gérer l'effort et à courir régulièrement:**

8 verts +

10 verts

1 jaune !!

**Bilan:**

Moteur gros progrès

Méthodo, pas top sur le tutorat, ils n'ont pas encore de méthode Piv: donner des contenus de tuteur

Corriger et Complexifier

**Projet de Transfo Motrice:** D'un tireur essoufflé lors du tir à .... Un biathlète qui **Gère l'effort, son souffle et sa récupération pour tirer précisément après un effort intense.**  
**Projet de Transfo Méthodo et Sociales:** D'un élève qui ne s'occupe que de son apprentissage à .... **une démarche de Tuteur/Tutoré pour progresser sur notre point faible personnel en équipe.**

**Groupement:**  
 Les élèves sont regroupés en trinômes relativement fixes depuis 3 séances. Ces trinômes sont Affinitaire, Homogènes entre eux et hétérogènes en leur sein.  
**Cas Particulier:** Arrivée dans un nouveau: Nathanaël, élève sportif, placé dans le groupe de Pierre-Fernand a qui je confie la mission de lui expliquer le principe de l'épreuve et de l'aider en Tir.

**Exemple de Leçon**

Rassemblement, Appel, Tenues, Gestion cross/UNSS

**SA1: Echauffement en 3 ateliers (15')**  
**Obj:** Prendre des repères en tir et préparer son corps à l'effort en course.  
**Groupement:** Chaque élève du trinôme se trouve dans un atelier.

**ATELIER TIR**  
**But:** 2 salves de 3 flèches: Toucher le plus de cibles possible  
**Crte:** 3 cibles / 4  
**Consigne:** (Se référer la fiche de tir) Placement pieds, œil directeur, coude haut.

**ATELIER COURSE**  
**But:** Courir 2x300m R= 1' avec Régularité.  
**Crte:** Moins de 10'' d'écart entre mes 2 courses.  
**Consignes:** (se référer à la fiche course) ne pas partir trop vite, Rythmer la respiration. Pendant la récupération, expirer longuement, se calmer.

**Atelier PENALITE / CHRONO**  
**But:** Réaliser la Pénalité de 20 Jumping-Jack ou 10 Burpees au choix + Chronométrer le coureur et lui donner son temps.  
**Crte:** Série réalisée en entier, temps précis et donné au coureur.

<b>- Variable :</b>	<b>Variable +:</b>
- Courir 150m au lieu de 300 (Brandon)	- Courir en moins de 5'' d'écart
- Tirer avec 4 flèches	- Tirer avec 2 flèches

**SA2: Petite Boucle: Correction par un coach de nos points faibles (de L6) (30')**  
**Obj:** Progresser en groupe en tir et CAP en mettant nos compétences au service du trinôme.  
**Groupement:** Dans chaque trinôme un « coach tir » et un « coach Course » est désigné.  
**But:** Améliorer nos performances individuelles de la semaine dernière  
**Crte Tireur:** Réaliser un meilleur score que lors de la L6  
**Crte Coureur:** Atteindre un meilleur niveau de régularité et réduire l'écart de temps entre les courses (en comparaison à L6)  
**Crte Coach:** Faire progresser les 2 biathlètes dans la discipline coachée.  
**Eval Coach:** Jaune si aucun ne progresse, Vert si 1 progresse, Vert + si les 2 progressent

**Consigne:**  
 Athlètes entraînés: Ecouter, observe le coach. Réaliser les situations demandées.  
 Coach:  
 « Observer » : bien se placer, regarder les points clefs, chronométrer, compter  
 « Identifier » : le principal défaut/obstacle de l'athlète  
 « Conseiller » : Donner UN conseil, précis, sur un geste à corriger  
 « Montrer » : possibilité de faire une démonstration  
 « Encourager »  
 Support: La fiche « Coach » avec les points clefs en Tir et CAP.

Atelier course: « Faire réaliser un 4x150m, avec le max de régularité »  
 Atelier Tir: 3 salves de 2 à 4 flèches pour battre son record (couleur de Plume)  
 Variations possible des Atelier par les coachs

<b>Simplifications:</b>	<b>Complexifications:</b>
- modifier les groupements pour élèves trop en difficulté	- Les coach peuvent complexifier les situations demandées par l'enseignant
- Coaching avec le prof (pour rassurer le coach)	

**SA3: Situation de Référence: 3X Tir + 300m (45') avec un OBJECTIF PERSO à battre (temps sur 300m)**  
**Obj:** Gérer au mieux son effort, sa récup, son souffle, pour être régulier et Tirer précisément.  
**Groupement:** Courses avec Biathlètes du même niveau (tous les n°1 en même temps)

**But:** ` Faire la meilleure performance possible au 3x300m tout en étant

**Crte:**  
 - Zone Verte de course: Dialectique Vitesse / Régularité  
 - Battant mon objectif perso sur 300m (issu des Leçons précédentes + test Navette d'avril)  
 - Zone verte en Tir

**Consigne:**  
 Biathlète:  
 - Gérer sa récupération dans la zone de tir, ne pas hésiter à récupérer après les pénalités avant de franchir la ligne et de déclencher le chrono (Expirer profondément, se relâcher)  
 - Caler sa respiration lors du tir: se calmer, faire un légère apnée pour tirer.

Juge:  
 - Bien renseigner la fiche, compter les pénalités (Jumping Jack ou burpees au choix)  
 Matériel:  
 -Etre attentif, ne pas gêner les autres coureurs.

<b>Simplifications:</b>	<b>Complexifications:</b>
Petite boucle de 150m (Brandon) 3 flèches par salve	Compter les places 2 flèches par salves

**BILAN:** Routine de Fonctionnement OK. Par contre intensité de course assez faible pour les N1, mais régulé.

**BILAN:** Identifier quels coachs on fait progresser leurs sportifs.

**Bilan:** Excellente participation, mais des élèves en tir qui réussissent à la SA2 mais en echec lors de la SR: mauvaise gestion de l'effort, essoufflés

**Bilan Social:** Taux de participation au cross..!!

**Bilan Moteur:** Voir après

**Bilan Méthodo:** Voir après

**Perspectives:**  
 - Objectif moteur:  
 - Objectif Rôles:

## BILAN de la L7

### Bilan Moteur

Très bonne participation.

**Course: Gestion du couple Régularité / Rapidité (battre notre objectif)**

13 verts +

6 verts

2 Jaunes (Priscilla et Glenn)

3 Rouges (Emmy, Cuna, Kaela)

**Bilan: Très bien en régularité de course malgré quelques échecs d'atteinte de leur objectif perso (à revoir à la baisse pour L8 pour certains). Les élèves en Jaunes et Rouges ont souvent commencé leur première course trop rapidement.**

**Tir: Précision sous efforts important.**

5 verts +

4 verts

9 jaunes

6 Oranges (Nat, Priscilla, Lizzy, Orleena, Bele, Kaela)

**Bilan: En légère difficulté au tir, une mauvaise gestion de l'essoufflement. Encore des erreurs d'ajustement de la hauteur des doigts sur la corde.**

### Bilan Méthodologique Et Social

Attention plutôt positive (malgré la classe d'Arlette à côté). Les élèves intègrent vite les consignes.

TUTORAT:

+ **Très bien** dans l'ensemble, les consignes sont acceptées et appliquées par les sportifs.

- **Mais** les Tuteurs ont tendance à donner trop d'info et à manquer le point clef.

=> Redonner une fiche simplifiée

=> Cibler sur 1 conseil

=> Identifier UN moment pour donner le conseil = APRES l'ACTION (pas pendant)

=> Donner un Critère de réussite précis pour le tuteur : progression des 2 élèves précise.

Fort taux d'inscription au cross du Kuendu! (18 élèves sur 24). Dont Priscilla (Asthme) et Brandon (Surpoids)! La réussite des leurs dernières séances de biathlon en course les a fortement motivé.

## Leçon 5 et 6: Enchaîner Tir (Rapide) + course (Régulière)

Exemple de situation :

- Trinômes fixes hétérogènes, passer par les 3 ateliers: TIR , COURSES, OBSERVATION course:
- 1x Tir (+ pénalité) + course (pour chaque biathlète)
- 2x (+ pénalité) + course (pour chaque biathlète)

Biathlète 1:	.....
Tir 1: Cibles touchées:	... / 2
Temps Course 1 (C1)	..... ' ..... Place: .....
Tir 2: Cibles touchées:	... / 2
Temps Course 2 (C2)	..... ' ..... Place: .....
Tir 3: Cibles touchées:	... / 2
Temps Course 3 (C3)	..... ' ..... Place: .....
Total Cibles touchées	... / 6
Niveau: PLUME <small>(entoure)</small>	Orange   Jaune   Vert   Vert +
Ecart entre la course la plus rapide et la plus lente:	..... ' .....
Niveau de Régularité	Rouge   Jaune   Vert   Vert +
Addition des places:	.....

Biathlète 2:	.....
Tir 1: Cibles touchées:	... / 2
Temps Course 1 (C1)	..... ' ..... Place: .....
Tir 2: Cibles touchées:	... / 2
Temps Course 2 (C2)	..... ' ..... Place: .....
Tir 3: Cibles touchées:	... / 2
Temps Course 3 (C3)	..... ' ..... Place: .....
Total Cibles touchées	... / 6
Niveau: PLUME <small>(entoure)</small>	Orange   Jaune   Vert   Vert +
Ecart entre la course la plus rapide et la plus lente:	..... ' .....
Niveau de Régularité	Rouge   Jaune   Vert   Vert +
Addition des places:	.....

Biathlète 3:	.....
Tir 1: Cibles touchées:	... / 2
Temps Course 1 (C1)	..... ' ..... Place: .....
Tir 2: Cibles touchées:	... / 2
Temps Course 2 (C2)	..... ' ..... Place: .....
Tir 3: Cibles touchées:	... / 2
Temps Course 3 (C3)	..... ' ..... Place: .....
Total Cibles touchées	... / 6
Niveau: PLUME <small>(entoure)</small>	Orange   Jaune   Vert   Vert +
Ecart entre la course la plus rapide et la plus lente:	..... ' .....
Niveau de Régularité	Rouge   Jaune   Vert   Vert +
Addition des places:	.....

Addition de toutes les places des biathlète du groupe: .....

## Exemple de situation:

### Leçon 6 et 7: Battre son Objectif de course régulièrement + Gérer la récupération

- Trinômes fixes hétérogènes, passer par les 3 ateliers: TIR , COURSES, OBSERVATION course:
- Un essai d'échauffement + 3 passages.
- Objectif collectif: Battre les autres en faisant MOINS de points que eux.

Biathlète 1:	.....	Biathlète 2:	.....	Biathlète 3:	.....	
Tir 1: Cibles touchées:	... / ...	Tir 1: Cibles touchées:	... / ...	Tir 1: Cibles touchées:	... / ...	
Tir 2: Cibles touchées:	... / ...	Tir 2: Cibles touchées:	... / ...	Tir 2: Cibles touchées:	... / ...	
Tir 3: Cibles touchées:	... / ...	Tir 3: Cibles touchées:	... / ...	Tir 3: Cibles touchées:	... / ...	
Total Cibles touchées	... / ...	Total Cibles touchées	... / ...	Total Cibles touchées	... / ...	
Distance des tirs	... mètres	Distance des tirs	... mètres	Distance des tirs	... mètres	
Niveau: PLUME (entoure)	Oran ge	Jaune	Vert	Vert +		
Mon OBJECTIF Perso:	..... ' .....	Mon OBJECTIF Perso:	..... ' .....	Mon OBJECTIF Perso:	..... ' .....	
Temps Course 1 (C1)	..... ' ..... Place: .....	Temps Course 1 (C1)	..... ' ..... Place: .....	Temps Course 1 (C1)	..... ' ..... Place: .....	
Temps Course 2 (C2)	..... ' ..... Place: .....	Temps Course 2 (C2)	..... ' ..... Place: .....	Temps Course 2 (C2)	..... ' ..... Place: .....	
Temps Course 3 (C3)	..... ' ..... Place: .....	Temps Course 3 (C3)	..... ' ..... Place: .....	Temps Course 3 (C3)	..... ' ..... Place: .....	
Addition des places:	.....	Addition des places:	.....	Addition des places:	.....	
Ecart entre la course la plus rapide et la plus lente:	..... ' .....	Ecart entre la course la plus rapide et la plus lente:	..... ' .....	Ecart entre la course la plus rapide et la plus lente:	..... ' .....	
Niveau de Régularité	Vert +	Vert	Jaun e	Rouge		
		Niveau de Régularité	Vert +	Vert	Jaun e	Rouge

Date: 30 juin 2020

## Suivi des performances

Classe: 5A

Equipe Couleur	Biathlète	VMA Test intermintent 30/15	Objectif Perso de vitesse En 50'' (VMA + 2kmh)	Toutes les courses courrues en moins de 50''	Ecart entre à course la + rapide et la + lente	Compétence à la régularité de course	Cibles touchées	Compétence au Tir
VERTS	GWENN	13 km/h	15 km/h	V	2''	V+	4	*J
	NATHANEL	14 hm/h	16 hm/h	V	2''	V+	2	O
	PIERRE-FERNand	16 km/h	18 km/h	V	4''	V+	6	V+
JAUNES FLUO	EMELINE	14 hm/h	16 hm/h	V	3''	V+	3	J
	MIRENDA	15 km/h	17 km/h	X	3''	V+	5	V
	ERWAN	18 km/h	20 km/h	V	6''	V	5	V
ROUGE	INES	11 kmh''	13 kmh''	V	4''	V+	3	*J
	PRISCILLIA	12 kmh	14 kmh	V	17''	J	1	O
	RAPHAEL	16 kmh''	18 kmh''	V	5''	V+	6	V+
JAUNES	EMMY	12 kmh	14 kmh	X	23''	R	6	V+
	LIZZIE	13 kmh	15 kmh	X	2''	V	2	O
	JOHN	15 kmh	17 kmh	V	3''	V+	4	J
ORANGES	TRACY	12 kmh	14 kmh	V	7''	V	4	*J*
	BRANDON	12 kmh	14 kmh	V	6''	*V	3	J
	NOEL	13 kmh	15 kmh	V	2''	V+	6	V+
VIOLETS	ORLEENA	13 kmh	15 kmh	V	3''	V+	1	O
	BELE	14 kmh	16 kmh	V	2''	V+	0	*O
	GLENN	16 kmh	18 kmh	X	12''	J	4	J
BLEUS	CUNA	13 kmh	15 kmh	X	12''	R	4	J
	GABRIEL	15 kmh	17 kmh	V	6''	V	4	J
	UTRONE	15 kmh	17 kmh	X	6''	V	5	V
GRIS	KAELA	10 kmh	12 kmh	X	37''	R	6	O
	KEIRA	10 kmh	12 kmh	V	10''	V+	6	*V+
	THOMAS	13 kmh	15 kmh	V	2''	V+	2	V

# Un Exemple de Suivi performances des élèves sur IDOCEO

Biathlon 26 Étudiants Importé	Équipes		Niveau Indiv	Cibles touchées		Ecart des 3x300m		Cibles touchées			Ecart des 3x300m			Calcul et tenue de fiche			Cibles touchées EVALUATION		Ecart des 3x300m EVALUATION		Calcul et tenue de fiche EVALUATION		AFC4 / CT3.4 - Rôles (agir avec les autres)	Objectif au 300m	Coach de	Participation cross	Ecart des 3x300m EVALUATION		Cibles touchées EVALUATION	
	Fixes 19/05			/9 à 6mètres 19/05		Secondes 19/05		/9 à 6mètres 26/05		Secondes 26/05		26/05	/9 à 6mètres 26/05		Secondes 26/05		26/05	/9 à 6mètres 23/06		Secondes 23/06		23/06		EVALUATION	30/06	TAA ou CAP	30/06	Secondes 23/06	/9 à 6mètres 23/06	
RADIN Gwenn Va'a	1	1	1.00	0	🔴	3		😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	1.12	C		🔴	😊	😊
BOZE CHABALE Nathanel HB	2	1	2.00																					1.10			😊	😊	😊	
BEARUNE Pierre-Fernand FB	3	1	3.00	5		2		😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	0.55	T		🔴	😊	😊	
PAAGALUA Mirenda VB	4	2	2.00	8		20	😊	😊	😊	😊							😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	1.10			😊	😊	😊	
XOZAME Erwan FB	5	2	3.00	7		6		😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	0.58	T		😊	😊	😊	
WATOENE Priscillia HB	6	3	1.00	6		31	🔴	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊								😊	1.30			😊	😊	😊	
SCIENDI Ines VB	7	3	2.00	7				😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	1.10			😊	😊	😊	
POULIQUEN Raphaël Va'a	8	3	3.00	5		3		😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	0.55	TC		😊	😊	😊	
ARESKY Emmy VB	9	4	1.00	6		6		😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	1.20	T		😊	🔴	😊	
LALIE Lizzie VB	10	4	2.00	2	🔴	4		😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊								😊	1.21	C		🔴	😊	😊	
KOTEUREU John FB	11	4	3.00	4		16	😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	0.55			😊	😊	😊	
KONA Tracy VB	12	5	1.00	6		5		😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	1.15			😊	😊	😊	
MOINDOU Brandon HB	13	5	2.00	3		3		😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	1.05			😊	😊	😊	
NYPIE Noël FB	14	5	3.00	8		7		😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	1.10	TC		😊	😊	😊	
WAHNAPO Bélé FB	15	6	1.00	2	🔴	20	🔴	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	1.20	C		😊	😊	😊	
NOFONOFO Orleena HB	16	6	2.00	4		12		😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊								😊	1.35			😊	😊	😊	
MOAREHO Glenn FB	17	6	3.00	3	😊	12		😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	0.55	T		😊	😊	😊	
BOLO Cuna HB	18	7	1.00	3	😊	11		😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	1.20			😊	🔴	😊	
KOUREVI Gabriel HB	19	7	2.00	6		6		😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	1.05	C		😊	😊	😊	
UKAJO Utrone HB	20	7	3.00	3	😊	6		😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	1.15	T		😊	😊	😊	
SALIGA Kaëla HB	21	8	1.00					😊	😊	😊													😊	1.30			🔴	🔴	😊	
OUNDO Keira VB	22	8	2.00					😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	1.10	TC		🔴	😊	😊	
OTHUS Thomas HB	23	8	3.00																				😊	1.12			😊	😊	😊	
PIERRON Andrea VB	24	9	1.00																											
TAVILI Emeline VB	25	9	1.00	7		11		😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	1.16	C		🔴	😊	😊	
FOLAUMANHINA Laumagahiva FB	26	9	2.00	3		49	🔴	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	1.04						



# Documents vierges support pour la formation du mercredi 2 juin 2021

**Leçon ... :**

**TIR 1 / Course / Tir 2 / Course / Tir 3 / Course**

<b>Biathlète 1:</b>	.....			
Tir 1: Cibles touchées:	... / 2			
Tir 2: Cibles touchées:	... / 2			
Tir 3: Cibles touchées:	... / 2			
Total Cibles touchées	... / 6			
Distance des tirs	... mètres			
Niveau: PLUME <small>(entoure)</small>	Orange	Jaune	Vert	Vert +
Mon OBJECTIF course: VMA + 2km/h =	..... Km/h			
Temps Course 1 (C1)	..... ' .....			
Temps Course 2 (C2)	..... ' .....			
Temps Course 3 (C3)	..... ' .....			
Temps Inférieur à 1 minutes à chaque course?	OUI / NON			
Ecart entre la course la plus rapide et la plus lente:	..... ' .....			
Niveau de Régularité	Vert +	Vert	Jaune	Rouge

<b>Biathlète 2:</b>	.....			
Tir 1: Cibles touchées:	... / 2			
Tir 2: Cibles touchées:	... / 2			
Tir 3: Cibles touchées:	... / 2			
Total Cibles touchées	... / 6			
Distance des tirs	... mètres			
Niveau: PLUME <small>(entoure)</small>	Orange	Jaune	Vert	Vert +
Mon OBJECTIF course: VMA + 2km/h =	..... Km/h			
Temps Course 1 (C1)	..... ' .....			
Temps Course 2 (C2)	..... ' .....			
Temps Course 3 (C3)	..... ' .....			
Temps Inférieur à 1 minutes à chaque course?	OUI / NON			
Ecart entre la course la plus rapide et la plus lente:	..... ' .....			
Niveau de Régularité	Vert +	Vert	Jaune	Rouge

<b>Biathlète 3:</b>	.....			
Tir 1: Cibles touchées:	... / 2			
Tir 2: Cibles touchées:	... / 2			
Tir 3: Cibles touchées:	... / 2			
Total Cibles touchées	... / 6			
Distance des tirs	... mètres			
Niveau: PLUME <small>(entoure)</small>	Orange	Jaune	Vert	Vert +
Mon OBJECTIF course: VMA + 2km/h =	..... Km/h			
Temps Course 1 (C1)	..... ' .....			
Temps Course 2 (C2)	..... ' .....			
Temps Course 3 (C3)	..... ' .....			
Temps Inférieur à 1 minutes à chaque course?	OUI / NON			
Ecart entre la course la plus rapide et la plus lente:	..... ' .....			
Niveau de Régularité	Vert +	Vert	Jaune	Rouge

Date:

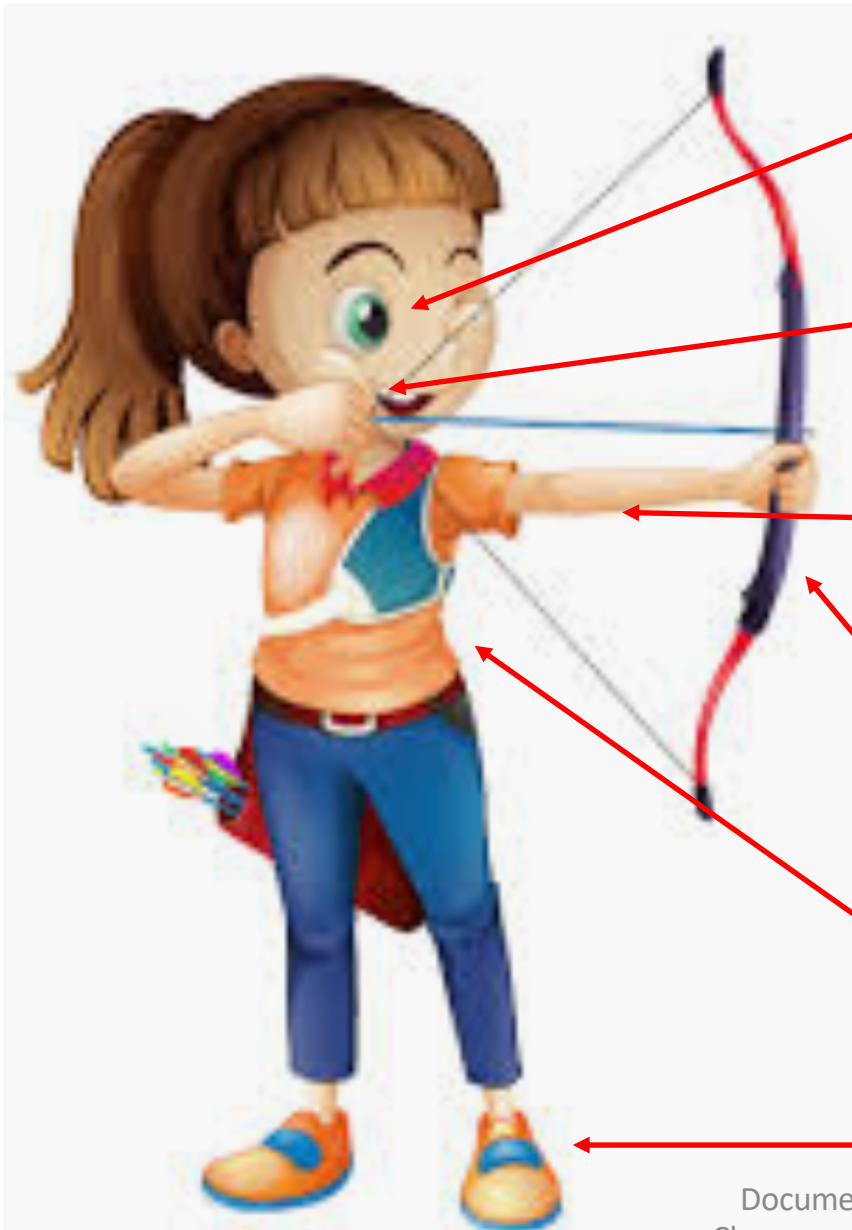
## Suivi des performances

Classe:

Equipe Couleur	Biathlète	VMA Test intermittent 30/15	Objectif Perso de vitesse En 50'' (VMA + 2kmh)	Toutes les courses courrues en moins de 50''?	Ecart entre à course la + rapide et la + lente	Compétence à la régularité de course	Cibles touchées	Compétence au Tir
		km/h	km/h					
		hm/h	hm/h					
		km/h	km/h					
		hm/h	hm/h					
		km/h	km/h					
		km/h	km/h					
		km/h	km/h					
		hm/h	hm/h					
		km/h	km/h					
		hm/h	hm/h					
		km/h	km/h					
		km/h	km/h					
		km/h	km/h					
		hm/h	hm/h					
		km/h	km/h					
		hm/h	hm/h					
		km/h	km/h					
		km/h	km/h					

# Documents support pour l'observation et le tutorat des élèves

## Tir à l'Arc: *Les points à observer:*



Œil qui vise (le bon?)

La main (doigt au niveau de la bouche?)  
Et doigts sur la corde (+/- haut)

Le coude (haut? Et Décroché corps immobile)

Placement de la flèche (du bon côté?)

La respiration (en Apnée lors du tir?)

Placement des pieds (alignés avec la cible?)

**COACHS:** Votre MISSION, si vous l'acceptez : Faire **PROGRESSER** vos sportifs !

## QUOI observer en Tir à l'Arc?



**Œil** qui vise (le bon?)

**Main** au niveau de la bouche?  
**3 doigts** sur la corde (+/- haut)

**Coude** haut?

**Corps** immobile lors du tir?

**Flèche** du bon côté?

**Respiration:** Apnée lors du tir?

**Pieds** alignés avec la cible?



Le nombre de **Cibles** Touchées?

## QUOI observer en Course à Pied?



- **Accélération**s et ralentissements
- **Récupération** (Assis? Debout? Actif?)
- **Foulée** (pieds qui traînent?)
- Utilisation des **bras** (oui/non?)
- **Respiration** (Expiration longue et forte?)
- **Temps** de passage
- Le nombre **d'arrêts**



## COMMENT aider l'autre:

Montrer



Expliquer



Corriger



Encourager



**CRITERES DE REUSSITE:** Vous avez réussi votre mission d'entraîneur si votre athlète a amélioré sa performance !!!