**LPO Acajou 2 Bac Général & Technologie**

**Vitesse-Relais Adapté (Charge pondérale importante)**

**CA 4**

**Repères d’évaluation de l’AFL 1** « S’engager pour produire une performance maximale à l’aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l’accroissement de vitesse d’exécution et de précision ».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Description de l’épreuve : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Réaliser un 2X50. Constituer des triplettes dans lesquelles chaque élève court 4 fois : avec deux partenaires différents (AB/BC/CA) et dans les deux rôles (Donneur – receveur). La zone de transmission est de 30 mètres entre le 30 et 60m. Une prise performance sur 50m départ arrêté et lancé (5 à 10m d’élan) est faite en début d’épreuve.  **La performance** prend en compte le croisement entre :   * Performance en vitesse : La moyenne des performances départ arrêté et lancé. * Performance en relais : La meilleure performance sur les 4 relais courus **si l’état physique de l’élève le lui permet. Sinon celui-ci sera noté que sur deux passages en inversant les rôles.**   Ce curseur X1 est ensuite reporté verticalement dans la ligne grisée de la performance maximale pour permettre le croisement avec l’indice technique.  **L’indice technique** (**IT**) traduit la compétence à courir au moins aussi vite en relais qu’en cumulant les temps des coureurs. Il correspond à la différence entre la performance en relais et la performance cible. Cette performance cible se détermine en additionnant le temps du Donneur départ arrêté + temps du Receveur départ lancé.  **IT = Performance relais DR – performance cible DR :**   * IT inférieur ou égal à 0’’ = 4 « relais » * IT compris entre 0,1’’ et 0,5’’ = 3 « relais » * IT compris entre 0,6’’ et 1’’ = 2 « relais » * IT supérieur ou égal à 1,1’’ = 1 « relais »   Chaque élève peut donc marquer entre 1 et 4 « relais » par course. Sur les 4 courses qu’il a à faire il pourra donc marquer entre 4 et 16 points (échelle de l’IT).   |  | | --- | | Les élèves choisissent la répartition des points de l’AFL 2 et 3 à la leçon précédant le CCF (4-4, 2-6, 6-2).  Ce choix ne peut être modifié durant l’épreuve. L’AFL2 ET L’AFL3 sont évalués durant la séquence d’enseignement. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Éléments à évaluer | | | Repères d’évaluation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Degré 1** | | | | | | | | | | | | | **Degré 2** | | | | | | | | | | | | | **Degré 3** | | | | | | | | | | | | | **Degré 4** | | | | | | | | | | | | |
| **Performance**  **Maximale** | **Femme** | Vitesse | 13" | | 12"9 | | | | 12"8 | | | 12"6 | | | | 12"3 | | | 12" | | | 11"7 | | | 11"4 | | | | 11"1 | | | | 10"8 | | | 10"5 | | | 10"2 | | | 9"9 | | | | 9"6 | | | 9"3 | | | | 9" | |
|  |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | |
| Relais | 26"2 | | 26" | | | | 25"8 | | | 25"4 | | | | 24"8 | | | 24"2 | | | 23"6 | | | 23" | | | | 22"4 | | | | 21"8 | | | 21"2 | | | 20"6 | | | 20 | | | | 19"4 | | | 18"8 | | | | 18"2 | |
|  | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | |
| Homme | Vitesse | 12" | | 11"9 | | | | 11"8 | | | 11"6 | | | | 11"3 | | | 11" | | | 10"7 | | | 10"4 | | | | 10"1 | | | | 9"8 | | | 9"5 | | | 9"2 | | | 8"9 | | | | 8"6 | | | 8"3 | | | | 8’’ | |
|  |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | |
| Relais | 24" | | 23"8 | | | | 23"4 | | | 23" | | | | 22"4 | | | 21"8 | | | 21"2 | | | 20"6 | | | | 20" | | | | 19"4 | | | 18"8 | | | 18"2 | | | 17"6 | | | | 17"2 | | | 16’"4 | | | | 16" | |
| AFL 1 : 12 points | | | **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** |
| **L’efficacité technique**  L’indice technique nombre de « relais » totalisés sur 4 courses | | | L’élève crée peu de vitesse et la conserve mal /transmet peu ou pas.  Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées et ralentissent. | | | | | | | | | | | | | L’élève crée de la vitesse mais la conserve/transmet peu.  Les actions propulsives sont étriquées et incomplètes. | | | | | | | | | | | | | L’élève crée sa vitesse utile et la conserve/transmet.  Les actions propulsives sont coordonnées et continues. | | | | | | | | | | | | | L’élève crée, conserve/transmet sa   vitesse maximale utile.  Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées. | | | | | | | | | | | | |
| 4 « relais » | | | 5 « relais » | | | | 6 « relais » | | | | 7 « relais » | | | | 8 « relais » | | | | | 9 « relais » | | | | 10 « relais » | | | | 11 « relais » | | | | 12 « relais » | | | | | 13 « relais » | | | | 14 « relais » | | | | 15 « relais » | | | | 16 « relais » | | |
| Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives. | | | | | | | | | | | | | Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives. | | | | | | | | | | | | | Une vitesse utile contrôlée, qui sert la coordination des Actions Propulsives. | | | | | | | | | | | | | Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives. | | | | | | | | | | | | |

- Les AFL 2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves. Trois choix sont possibles :

o AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts ;

o AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts ;

o AFL2 = 2 pts / AFL3 = 6 pts.

**Repères d’évaluation de l’AFL 2 :** S’entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

A l’aide d’un carnet d’entrainement ou d’un recueil de données (Performances, Nombres de répétitions, Zone d’élan, Zone de transmission, Efficacité de la transmission)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Entraînement inadapté :**   * Performances stables sur 1/4 des tentatives. * Choix des situations, analyses et régulations inexistants (pas d’adaptation de placement, ni de modification de repères). * Préparation et récupération aléatoires. * Élève isolé peu impliqué. | **Entraînement partiellement adapté :**   * Performances stables sur 1/3 des tentatives. * Choix des situation, analyses et régulations à l’aide de repères externes simples. * Préparation et récupération stéréotypées. * Élève suiveur s’investissant peu. | **Entraînement adapté :**   * Performances stables sur 2/3 des tentatives. * Choix des situations, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. * Préparation et récupération adaptées à l’effort. * Élève acteur et autonome. | **Entraînement optimisé :**   * Performances stables sur 3/4 des tentatives. * Choix des situations, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. * Préparation et récupération adaptées à l’effort et à soi. * Élève moteur/leader. |

**2/4/6 Points**

**Repères d’évaluation de l’AFL 3 :** Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Rôles subis :**   * Connaît partiellement le règlement et l’applique mal. * Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire. * Coach peu concentré et concerné | **Rôles aléatoires :**   * Connaît le règlement et l’applique mais ne le fait pas respecter. * Les informations sont prélevées mais partiellement transmises. * Coaching et conseils peu efficaces | **Rôles préférentiels :**   * Connaît le règlement, l’applique et le fait respecter dans son rôle. * Les informations sont prélevées et bien transmises. * Bonne analyse et mise en place de la stratégie | **Rôles au service du collectif :**   * Connaît le règlement, l’applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles. * Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises à bon escient. |

**2/4/6 Points**