**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**