

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 la vitesse d'exécution et de précision »

Cet AFL sera exclusivement évalué le jour de l'épreuve de CCF

Epreuve : Réaliser un 2x50m. Constituer des binômes dans lesquels chaque coureur court deux fois. (une fois en tant que donneur, une fois en tant que receveur). La zone de transmission est de 30m entre le 30m et le 60m. une prise de 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 (X1 dans l'exemple) entre :

- La performance en vitesse : la moyenne des performances départ arrêté et lancé.
- La performance en relais : la meilleure performance sur les deux relais coursus.

L'indice technique (IT) traduit la compétence à courir aussi vite en relais qu'en cumulant les temps des coureurs. IT = performance relai – performance cible AB. la performance cible AB étant l'addition du temps de A départ arrêté + temps de B départ lancé.

Eléments à évaluer		Repères d'évaluation																									
		Degré 1				Degré 2				Degré 3				Degré 4													
Perf maximale	filles	vitesse	9''6	9''4	9''3	9''1	8''9	8''8	8''7	8''5	8''3	8''2	8''	7''9	7''7	7''6	7''4	7''3									
		relais	19'' 5	19''	18''8	18''4	18''	17''8	17''6	17''2	16''9	16''5	16''2	15''9	15''6	15''3	15''	14''8									
Perf maximale	garçons	vitesse	8''6	8''3	8''2	8''	7''8	7''7	7''5	7''3	7''2	7''1	7''	6''9	6''8	6''7	6''6	6''5									
		relais	17'' 5	17''	16''5	16''2	15''8	15''6	15''4	15''	14''6	14''3	14''	13''8	13''5	13''2	13''	12''8									
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'élève crée peu de vitesse. Pas de coordination entre les deux relayeurs. Passage du témoin à très petite vitesse ou hors zone				Très net ralentissement du receveur ou « tampon »				Ralentissement modéré du receveur. Hésitation du relayé.				Synchronisation des vitesses des coureurs Transmission fluide et précise.													
Somme des deux IT des deux courses		1.6''	1.4''	1.2''	1''	0.8''	0.6''	0.5''	0.4''	0.3''	0.2''	0	<0														

AFL 2 : « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance »

Cet AFL est évalué pendant le cycle

Support de l'évaluation : On peut s'appuyer sur un carnet d'entraînement ou un recueil de données.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p align="center">Entraînement inadapté Préparation et récupération aléatoires ; peu de relevés d'information, peu de répétitions et difficulté à respecter les consignes Elève passif</p>	<p align="center">Entraînement partiellement adapté Préparation et récupération stéréotypées ; réalise ce qu'on lui demande de faire mais ne prend pas d'initiative. Elève suiveur</p>	<p align="center">Entraînement adapté Préparation et récupération adaptées à l'effort ; identifie ses besoins mais doit être guidé pour choisir les situations de remédiation. La répétition et l'engagement sont effectifs. L'élève est quasi autonome. Elève acteur</p>	<p align="center">Entraînement optimisé Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. Les répétitions et l'engagement permettent les progrès. L'élève est autonome et peut être une ressource pour les autres. Elève moteur/leader</p>

Si N/2	0 – 0.5	0.75 - 1	1.25 – 1.5	1.75 - 2
Si N/4	0 - 1	1.25 - 2	2.25 - 3	3.25 - 4
Si N/6	0 – 1.25	1.5 – 2.5	2.75 – 4.5	4.75 - 6

AFL 3 : « Choisir et assumer des rôles qui permettent un fonctionnement solidaire »

Cet AFL est évalué pendant le cycle

Support de l'évaluation : coach, juge, starter, chrono, zone

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p align="center">Rôles subis Réalise un rôle quand l'enseignant lui impose. Difficultés à rester concentré dans son rôle et à être efficace. Les informations sont mal prélevées et transmises partiellement</p>	<p align="center">Rôles aléatoires Manque parfois d'efficacité Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire</p>	<p align="center">Rôles préférentiels Choisit deux rôles mais est efficace dans un seul. Les informations sont prélevées et transmises.</p>	<p align="center">Rôles au service du collectif Plusieurs rôles choisis, assumés et efficaces Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises.</p>