**Champ d’apprentissage 1 : vitesse-relais**

**Principes d’évaluation**

* L’AFL 1 s’évalue le jour du CCF en croisant la performance réalisée (sur le plat et en relais) et l’efficacité technique.
* L’AFL 2 et l’AFL 3 s’évaluent au fil des séquences d’enseignement et éventuellement le jour de l’épreuve
* L’évaluation de l’AFL 2 s’appuie sur un carnet d’entraînement ou un outil de recueil de données.
* L’évaluation de l’AFL3 s’objective par la capacité des élèves à organiser eux-mêmes une séance de travail qui investit les rôles de juge et de coach/observateur.

**Barème et notation**

* L’AFL 1 est noté sur 12 points.
* Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves. Trois choix sont possibles :
  + AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts ;
  + AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts ;
  + AFL2 = 2 pts / AFL3 = 6 pts.

**Choix possibles pour les élèves**

* AFL 1 : choix de ses partenaires.
* AFL2 et AFL3 : le poids relatif dans l’évaluation.
* AFL3 : Le rôle (starter, chronométreur, …), les partenaires (d’entraînement).

**CA1 : VITESSE-RELAI**

**Épreuve : Réaliser un 2X50**.

Constituer des triplettes dans lesquelles chaque élève court 3 fois avec des partenaires différents 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 (10m d’élan) est faite en amont de l’épreuve

**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 ».**

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 relais courus

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Éléments à évaluer | | | Repères d’évaluation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Degré 1** | | | | | | | | | | | **Degré 2** | | | | | | | | | | | | **Degré 3** | | | | | | | | | | | | | **Degré 4** | | | | | | | | | | |
| **Performance**  **Maximale** | **Femme** | Vitesse | 9’’6 | | 9’’4 | | | | 9’’3 | | 9’’1 | | | 8’’9 | | | | 8’’8 | | | 8’’7 | | 8’’5 | | | 8’’3 | | | | 8’’2 | | 8’’1 | | | 8’’ | | | | 7’’9 | | | 7’’8 | | 7’’7 | | | | 7’’6 | |
| Relais | 19’’5 | | 19’’1 | | | | 18’’7 | | 18’4 | | | 18’’2 | | | | 17’’8 | | | 17’’6 | | 17’’2 | | | 16’’9 | | | | 16’’6 | | 16’’4 | | | 16’’2 | | | | 16’’ | | | 15’’8 | | 15’’6 | | | | 15’’4 | |
| Relais M | 18’’5 | | 18’’ | | | | 17’’5 | | 17’’2 | | | 16’’9 | | | | 16’’7 | | | 16’’5 | | 16’’1 | | | 15’’8 | | | | 15’’5 | | 15’’2 | | | 15’’ | | | | 14’’8 | | | 14’’6 | | 14’’4 | | | | 14’’2 | |
|  | |  | |  | | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | |
| Homme | Vitesse | 8’’6 | | 8’’3 | | | | 8’’2 | | 8’’ | | | 7’’8 | | | | 7’’7 | | | 7’6 | | 7’’4 | | | 7’’3 | | | | 7’’2 | | 7’’1 | | | 7’’ | | | | 6’’9 | | | 6’’8 | | 6’’7 | | | | 6’’6 | |
| Relais | 17’’5 | | 16’’9’’ | | | | 16’’3 | | 16’ | | | 15’’8 | | | | 15’’6 | | | 15’’4 | | 15’’ | | | 14’’7 | | | | 14’’4 | | 14’’2 | | | 13’’8 | | | | 13’’6 | | | 13’’4 | | 13’’2 | | | | 13’’ | |
| Relais M | 18’’5 | | 18’’ | | | | 17’’5 | | 17’’2 | | | 16’’9 | | | | 16’’7 | | | 16’’5 | | 16’’1 | | | 15’’8 | | | | 15’’5 | | 15’’2 | | | 15’’ | | | | 14’’8 | | | 14’’6 | | 14’’4 | | | | 14’’2 | |
| 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 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. | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | 4 | | | | | 5 | | | | | 6 | | | | | 7 | | | | | 8 | | | | 9 | | | | | 10 | | | | | 11 | | | | | 12 | | | |

**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 de A départ arrêté + temps de B départ lancé. **IT = Performance relais AB – performance cible AB :**

IT inférieur ou égal à 0’’ = 4, IT compris entre 0,1’’ et 0,5’’ = 3, IT compris entre 0,6’’ et 1’’ = 2, IT supérieur ou égal à 1,1’’ = 1

**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 sur les 4 dernières séances

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

**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. | **Rôles aléatoires :**   * Connaît le règlement et l’applique mais ne le fait pas respecter. * Les informations sont prélevées mais partiellement transmises. | **Rôles préférentiels :**   * Connaît le règlement, l’applique et le fait respecter dans son rôle. * Les informations sont prélevées et transmises. | **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. |

**Correspondances entre degrés et points pour l’AFL2 et l’AFL3** (selon choix de la répartition des points des élèves)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Points choisis AFL2 / AL3 | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| /4pts | 1 | 2 | 3 | 4 |
| /2pts | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 |
| /6pts | 1,5 | 2,5 | 4,5 | 6 |