

Etablissement	LGT BEAUSSIER
Ville	LA SEYNE/ MER
Champ d'Apprentissage n°1	
Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée	
Activité Physique Sportive Artistique	
<i>Vitesse Relais</i>	

PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE

Durée et modalités de l'épreuve : Réaliser un 2X50m. Constituer des triplettes non mixtes dans lesquelles chaque élève court 4 fois : avec deux partenaires différents (AB/BC/CA) et dans les deux rôles (Donneur et Receveur). La zone de transmission est de 20 mètres entre le 40 et 60m. Une prise performance sur 50m départ arrêté et lancé (5 à 10m d'élan) est faite en début de séquence.

La performance prend en compte le croisement de la performance en vitesse : moyenne des courses départ arrêté et lancé et la meilleure performance sur les 4 relais.

L'indice technique (IT) traduit la compétence d'une transmission efficace. Il correspond à la différence entre la performance en relais et la performance cible. Cette performance cible se détermine en additionnant le temps de course départ arrêté + départ lancé.

IT = Performance relais AB – performance cible AB : IT ≤ à 0" = 4 pts ; IT compris entre 0,1" et 0,5" = 3 pts ; IT compris entre 0,6" et 1" = 2 pts ; IT ≥ à 1,1" = 1 pt

Chaque élève peut donc marquer entre 1 et 4 bonus par course. Sur les 4 courses qu'il a à faire il pourra donc marquer entre 4 et 16 bonus (échelle de l'IT).

Ils assurent les rôles d'officiel starter-chronométrateur, et d'observateur-coach. Ils en choisissent un pour leur évaluation Choix de la répartition des points AFL2 et 3 à déterminer jusqu'à la séance 5

AFL1 12 points	<i>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</i>	AFL1 décliné dans l'APSA	Grace à un départ anticipé et une transmission efficace réaliser la meilleure performance au 2x50m
---------------------------	---	---------------------------------	--

Éléments à évaluer		Degré 1				Degré 2				Degré 3				Degré 4				
Performance Maximale 6pts	♀	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"	18"8	18"4	18"	17"8	17"6	17"2	16"9	16"6	16"4	16"2	16"	15"8	15"6	15"4
	♂	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	17"	16"5	16"2	15"8	15"6	15"4	15"	14"7	14"4	14"1	13"8	13"6	13"4	13"2	13"
	AFL 1 : 12 points		0,5	1	1,25	1,5	2	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,5	5	5,5	6
	L'efficacité technique 6pts		4 bonus				5 bonus				6 bonus				7 bonus			
		8 bonus				9 bonus				10 bonus				11 bonus				
		12 bonus				13 bonus				14 bonus				15 bonus				
		16 bonus																

Repères d'évaluation de l'AFL2

*L' AFL2 est évaluée tout au long de la séquence sur la démarche expérimentale pour choisir un élan optimal, pour réguler la marque et la transmission
Avant l'épreuve les élèves choisissent : l'ordre au sein du relais ABC ; choix d'une zone d'élan de 0 à 10 m*

AFL2 : S'entraîner individuellement et collectivement pour réaliser une performance		AFL2 décliné dans l'APSA	<i>S'engager dans une démarche expérimentale pour réguler son projet d'entraînement et gagner dans l'efficacité individuelle et collective</i>	
Choix de points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
2 points	Entraînement inadapté Le choix de la distance de la zone d'élan est non réfléchi. Préparation et récupération aléatoire Engagement limité tout au long de la séquence sans s'inscrire dans une démarche expérimentale sans régulation. 0,5 - 1 - 2 pts	Entraînement partiellement adapté Le choix de la distance de la zone d'élan est inapproprié au regard des ressources de l'élève Préparation et récupération stéréotypées. Engagement peu réfléchi dans la répétition sans s'inscrire dans une démarche expérimentale sans régulation 1 - 2 - 3 pts	Entraînement adapté Le choix de la distance de la zone d'élan est prévu et réfléchi Préparation et récupération adaptées Engagement régulier dans une démarche expérimentale globale 1,5 - 3 - 4,5 pts	Entraînement optimisé Le choix de la distance de la zone d'élan est prévu, réfléchi et argumenté Engagement intense dans une démarche expérimentale fine 2- 4 - 6 pts
4 points				
6 points				

Repères d'évaluation de l'AFL3

Les élèves travaillent par trios stables tout au long de la séquence, ils seront évalués tout au long de la séquence sur la qualité de leur intervention auprès de leurs co équipiers ou sur leur engagement dans leur fonction d'officiel : chronométreur, starter, observateur/coach Choix du rôle d'officiel jusqu'à la séance 5

AFL3	<i>Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire</i>	AFL3 décliné dans l'activité	<i>Assumer le rôle de coach-observateur pour aider ses camarades à s'améliorer. Assumer le rôle d'officiel pour permettre le bon déroulement de l'épreuve combinée</i>	
Choix de points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
2 points	Rôle subi Observateur distrait Ou pas de vérification Chrono + Inaudible + Bcp faux départ Ecart 5/10 0,5 - 1 - 2 pts	Rôle aléatoire Observateur informateur Ou s'accorde avec chrono + hésitant + Ordre trop rapide Ecart 3/10 1 - 2 - 3 pts	Rôle préférentiel Observateur analyste/ Critères de réalisation Ou s'accorde avec tous les participants + clair réglementaire Ecart 2/10 1,5 - 3 - 4,5 pts	Rôle au service de tous Observateur/coach Ou Idem + rythme constant des commandements Aucun écart 2- 4 - 6 pts
4 points				
6 points				

L'AFL 1 s'évalue le jour du CCF.

Les AFL 2 et 3 peuvent s'évaluer le jour du CCF ou tout au long de la séquence d'apprentissage.

En noir : les incontournables du référentiel.

En rouge : les choix de l'équipe EPS

En vert : Les choix de l'élève

- AFL 1 : Le projet sportif

- AFL 2 at AFL3 : Le choix dans la répartition des points

- AFL 3 : Les rôles