

Etablissement : Lycée Victor Louis TALENCE

Éléments de contexte et choix réalisés par l'équipe pédagogique :

relais-vitesse: pour produire la meilleure performance, optimiser les vitesses de course du donneur et du receveur.

CA1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable une échéance donnée

AFL1 : 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.

AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

Principes d'élaboration de l'épreuve du champ d'apprentissage 1

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		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
La performance maximale	Filles																									
	Garçons																									
L'efficacité technique L'indice chiffré révèle :		Un manque de vitesse qui 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						
														X												
		L'élève crée peu de vitesse et la conserve/transmet mal, 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.						

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Entrainement inadapté : Performances stables sur ¼ des tentatives. Choix, analyse et régulations inexistants.	Entrainement partiellement adapté : Performances stables sur 1/3 des tentatives. Choix, analyse et régulations à l'aide de repères externes simples. Préparation et récupération stéréotypées. Élève suiveur.	Entrainement adapté : Performances stables sur ½ des tentatives. Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. Préparation et récupération adaptées à l'effort. Élève acteur.	Entrainement optimisé : Performances stables sur ¾ 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.

Repères d'évaluation de l'AFL3 : « 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 aléatoires.	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.
APSA retenue :	Liste nationale : <input type="checkbox"/> Liste académique : <input type="checkbox"/> Activité établissement : <input checked="" type="checkbox"/>		Temps d'apprentissage :
Compétence de fin de séquence caractérisant les 3 AFL dans l'APSA (AFL1 en rouge, AFL2 en bleu, AFL3 en vert)	<i>Nota bene : L'AFL 1 est caractérisé au regard de l'enjeu du champ (ADN = le but) ,des stratégies et des techniques à acquérir (cœur moteur = la ou les manières) pour viser cet enjeu .</i>		

Principes d'élaboration de l'épreuve dans l'APSA : RELAIS VITESSE

Réaliser deux courses de relais 4X 50m plat,chronométrées,dont on fera la moyenne.Chaque coureur doit assumer au moins une fois le rôle de receveur-donneur.Les zones d'élan et de transmission sont réglementaires.

Un 50m plat chronométré permettra de mesurer l'efficacité technique (différence entre la somme des temps cumulés sur 50m et le meilleur relais.)

En cas de faux départ ou de transmission hors zone,un course supplémentaire est accordée.

Les équipes de relais sont constituées de 5 ou 6 élèves.Au cours du cycle et le jour du contrôle,chaque élève est donc en mesure d'assurer le rôle de coach et d'officiel.Il pourra s'appuyer sur des relevés de données(contenus de séances,vitesse pure,vitesse cible,marques,quel relais est le plus efficace ?quels objectifs....qui forment un « cahier d'entraînement »)Chaque équipe constitue les relais à sa guise,avec la contrainte de 2 relais au minimum par coureur et d'un passage au moins dans le rôle receveur-donneur,le jour de l'épreuve.

Si une équipe est mixte,le barème garçons relais est appliqué.

Éléments à évaluer		AFL1 S'engager pour produire une performance maximale en optimisant les vitesses du donneur et du receveur										
		Degré 1		Degré 2		SN perf	Degré 3		Degré 4			
Relais 4x 50m	F	36"7	36"2	35"7	35"2	34"7	34"2	33"7	33"2	32"7		
	G	30'8	30"4	30	29"6	29"2	28"8	28"4	28	27"6		
	points	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4		
Vitesse 50m	F	9"8	9"4	9"1	8"8	8"5	8"3	8"1	7"9	7"7		
	G	8"5	8"2	7"9	7"6	7"4	7"2	7	6"8	6"6		
	points	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4		
Efficacité technique	points	Écart en secondes		points	Ecart en secondes		points	Écart en secondes		points	Ecart en secondes	
	0	Temps relais>temps cumulés de + de 1%		1,2	Egal ou > à 1%		2,8	Egal ou > à 5%		4	Egal ou > à 8%	
	0,4	Temps relais >temps cumulés entre 0 et1%		1,6	Egal ou > à 2%		3,2	Egal ou > à 6%				
	0,8	Gain <1%		2	Egal ou > à 3%		3,6	Egal ou > à 7%				
				2,4	Egal ou >à 4%							

--	--	--	--	--

AFL2 : Répéter des efforts courts et intenses individuellement et collectivement,persévérer en respectant les paramètres de la charge de travail. Assurer une transmission valide et efficace,grâce à un repérage et un code de transmission stabilisés.

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
L'élève s'entraîne	-ne cherche pas à performer -absent ou peu actif -ne s'échauffe pas,pas de récupération	-cherche à courir vite seul -engagement et efforts irréguliers -esquive les routines d'échauffement et de récupération	-cherche à courir à son maximum,cherche à performer à 2 -engagement certain -reproduit les routines d'échauffement et de récupération	-exploite ses capacités techniquement(par ex au départ),cherche des solutions pour optimiser les transmissions(marques...) -engagement constant et de qualité -échauffement et récupération spécifiques et personnalisés
-Maîtrise de la transmission	-CE partiel -Hors -zone	-CE complété de manière succinte -Très net ralentissement du receveur,tampon	-CE rempli de manière détaillée -Ralentissement modéré du receveur	-CE complété avec apport de connaissances supplémentaires -Synchronisation des vitesses des coureurs.

AFL3 : Coopérer pour progresser.Assumer le rôle de coach observateur pour aider ses camarades à progresser.Jouer le rôle d'un officiel dans les séances et pour l'épreuve terminale.

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Coach	SUIVEUR -dilettante,peu concentré -observations partielles ou erronées(besoin de l'enseignant) -peu ou pas d'échanges entre lui et les coureurs	APPLIQUE -la concentration décroît dans la(les) séance(s) -observations hésitantes ,(besoin de confirmation de l'enseignant),ou sur les mêmes critères -échanges entre coach et coureurs sous forme de constats	AUTONOME -concentration constante sur toute(s) la(les) séances -observations justes prennent en compte plusieurs critères -échanges entre le coach et les coureurs réguliers,avec recherche d'hypothèses	LEADER -concentration permanente ,permettant une anticipation des interventions -observations variées et adaptées aux coureurs -les échanges entre le coach et les coureurs sont nombreux et argumentés

Officiel de compétition(ju ge de transmission,starter,chronométrateur...)	-a des difficultés à prendre un rôle en charge,hésite,retarde l'organisation	-remplit un rôle simple(juge)	-il remplit pleinement 1 ou 2 rôles,il est moteur pour l'organisation	-il peut remplir plusieurs rôles et dynamiser l'organisation
---	--	-------------------------------	---	--

Validation (réservée aux IA-IPR) <input type="checkbox"/> Validée <input type="checkbox"/> Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	Motivation et/ou commentaire : ...
---	--

Correspondance entre degrés et points pour AFL2 et AFL3				
POINTS AFL2 OU AFL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
2 POINTS	0.5	1	1.5	2
4 POINTS	1	2	3	4
6 POINTS	1.5	2.5	4.5	6