

APSA : RELAIS VITESSE

Nationale  Académique  Établissement

<b>Établissement :</b> Lycée Jean-Mermoz	<b>Commune :</b> Dakar-Sénégal	<b>RNE :</b>
--	--------------------------------	--------------

<p><b>Repères d'évaluation de l'AFL1 :</b> 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.</p>	<p><b>Principes d'élaboration de l'épreuve :</b> Chaque élève réalise un 50 m. Départ réglementaire commandé par un signal extérieur (2 essais sont possibles). Chaque équipe de relais (non mixtes)* effectuent chacune <b>3 courses (équipe de 3) ou 4 courses (équipe de 4) de 3 x 50m</b>. Le départ pour les courses de relais s'effectue dans les mêmes conditions que pour le 50m. Chaque coureur/coureuse devra assumer différents rôles : - poste 1 (1<sup>er</sup> relayeur) et/ou poste 3 (dernier relayeur) - poste 2 (receveur donneur) Les zones de transmission sont les zones conventionnelles fédérales : 10m d'élan et 20 m transmission Si le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée ou si une des transmissions s'effectue hors zone un essai supplémentaire est accordé mais l'équipe aura une pénalité dans la partie « efficacité technique » (décalage d'une case vers la gauche) Les équipes courent en confrontations (2 équipes de 3 coureurs s'affrontent à chaque fois dans deux couloirs imposés qu'ils changeront lors des courses suivantes). Le barème de performance proposé est : moyenne des temps sur 3 X 50m + temps individuel sur 50m L'efficacité technique et la maîtrise (amélioration de la transmission et qualité de transmission) sont prises en compte ensemble Tout en restant à proximité de la ligne d'arrivée, chaque évaluateur aidé par des repères verticaux placés en entrées et sorties de zones, s'oriente pour observer les transmissions d'une équipe. Les évaluateurs se replacent ensuite au niveau de la ligne d'arrivée et chronomètrent chacun les deux groupes. <i>*la mixité pourra être tolérée en dernier recours si aucune autre option n'est possible et pour des temps au 50m très proches entre les 3 coureurs.</i> <b>Exemple de combinaison à 3 :</b> ABC CAB BCA <b>Exemple de combinaison à 4 :</b> ABC DAB CDB DCA</p> <p>AFL2 : carnet d'entraînement à remplir pour chaque élève AFL3 : 2 rôles sont visés &gt; coach (propose et prend en charge la séance de l'échauffement jusqu'aux étirements de fin de séance) et organisateur (dans les rôles de starter, juge et chronométrateur)</p> <p><b>L'indice technique (IT)</b> 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 des 3 coureurs <b>IT = performance relais – performance cible :</b> IT compris entre 0 et 1% de gain de temps = 1 «échelons »; IT compris entre 2 et 4% de gain de temps = 2 «échelons »; IT compris entre 5 et 7% de gain de temps = 3 «échelons » IT est au-delà de 7% de gain de temps = 4 «échelons » Chaque élève peut donc gravir 4 « échelons » par course. Sur les 3 courses qu'il a à faire il pourra donc gravir entre 4 et 12 échelons (échelle de l'IT).</p>
<p>AFL décliné dans l'APSA choisie :</p> <p>Produire la meilleure performance à 3 (3 x 50m), en optimisant les vitesses de course du donneur et du receveur grâce à une transmission efficace et valide. Cette transmission sera construite sur des repères spatiaux et une communication stabilisés au sein de chaque équipe de coureurs/coureuses.</p>	

# Référentiel Baccalauréat Général et Technologique

Champ d'apprentissage n° 1

APSA : RELAIS VITESSE

Nationale  Académique  Établissement

<b>Établissement :</b> Lycée Jean-Mermoz	<b>Commune :</b> Dakar-Sénégal	<b>RNE :</b>
--	--------------------------------	--------------

AFL 1 noté sur 12 points		Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4							
<b>La performance maximale</b> = moyenne des 3 courses de relais + performance individuelle	Filles	38"1	37"6	37"1	36"6	36"1	35"7	35"3	34"8	34"4	34"	33"6	33"2	32"9	32"6	32"3	32"	31"9	31"6	31"4	31"2	31"	30"8	30"6
	Garçon	33"1	32"6	32"1	31"6	31"1	30"7	30"3	29"8	29"4	29"	28"6	28"2	27"8	27"5	27"2	26"9	26"6	26"3	26"1	25"9	25"7	25"5	25"3
		<b>0.5</b>	<b>1</b>	<b>1.5</b>	<b>2</b>	<b>2.5</b>	<b>3</b>	<b>3.5</b>	<b>4</b>	<b>4.5</b>	<b>5</b>	<b>5.5</b>	<b>6</b>	<b>6.5</b>	<b>7</b>	<b>7.5</b>	<b>8</b>	<b>8.5</b>	<b>9</b>	<b>9.5</b>	<b>10.5</b>	<b>11</b>	<b>11.5</b>	<b>12</b>
<b>L'efficacité technique</b> = L'indice technique est le nombre d'échelons totalisés sur 3 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							
		<b>4</b> « échelon »		<b>5</b> « échelons »		<b>6</b> « échelons »		<b>7</b> « échelons »		<b>8</b> « échelons »		<b>9</b> « échelons »		<b>10</b> « échelons »		<b>11</b> « échelons »		<b>12</b> « échelons »						
		Le témoin est transmis quasiment à l'arrêt ou hors zone					La transmission du témoin est assurée, mais les vitesses des 2 coureurs ne sont pas coordonnées					La transmission du témoin est assurée, mais la vitesse n'est pas maximale					Le témoin est transmis à pleine vitesse							

# Référentiel Baccalauréat Général et Technologique

Champ d'apprentissage n° 1

APSA : RELAIS VITESSE

Nationale  Académique  Établissement

<b>Établissement :</b> Lycée Jean-Mermoz	<b>Commune :</b> Dakar-Sénégal	<b>RNE :</b>
--	--------------------------------	--------------

Repères d'évaluation de l'AFL 2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>Éléments à évaluer*</b></p> <p>A l'aide d'un carnet d'entraînement ou d'un recueil de données</p> <p><u>Quantité et qualité des informations annotées et informées</u> à partir des critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Echauffement/Etirements</b> : description, analyse, sensations éprouvées</li> <li>- <b>Suivi des performances</b> et des <b>prises de temps individuels et en équipe</b></li> <li>- <b>Analyse de la qualité des transmissions</b> selon des critères définis à l'avance dans le carnet</li> </ul>	<p><b>Entraînement inadapté</b></p> <p>Le carnet n'est pas présenté ou non complété. Impossible d'évaluer la quantité et la qualité des informations</p>	<p><b>Entraînement partiellement adapté</b></p> <p>Pas suffisamment d'informations ou informations peu claires dans la plupart des séances pour évaluer de manière objective la qualité de l'entraînement</p>	<p><b>Entraînement adapté</b></p> <p>Une bonne partie des séances est bien annotées et informées (quantité et qualité) dans les 3 critères.</p>	<p><b>Entraînement optimisé</b></p> <p>La totalité des séances sont annotées et informées de manière approfondies (quantité et qualité) dans les 3 critères</p>

\*Le carnet d'entraînement de chaque élève sera évalué au moins 2 fois durant la séquence

# Référentiel Baccalauréat Général et Technologique

Champ d'apprentissage n° 1

APSA : RELAIS VITESSE

Nationale  Académique  Établissement

<b>Établissement :</b> Lycée Jean-Mermoz	<b>Commune :</b> Dakar-Sénégal	<b>RNE :</b>
--	--------------------------------	--------------

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
<p><b>Éléments à évaluer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Activité dans le rôle d'Organisateur</u> (juge/starter/chronométrateur) : coopérer au sein du relais en assumant les rôles de coureur, juge (observateur), starter et chronométrateur au service de la performance du relais.</li> <li>- <u>Activité dans le rôle de Coach</u> : contribuer à la mise en place des différentes étapes (échauffements, course, étirements) et de la meilleure stratégie de course en identifiant les forces et les faiblesses du collectif.</li> </ul>	<p><b>Peu ou pas de fonctionnement solidaire</b></p> <p>0 ou 1 attendu respecté</p>	<p><b>Fonctionnement solidaire moyen</b></p> <p>2 attendus respectés</p>	<p><b>Fonctionnement solidaire satisfaisant</b></p> <p>3 attendus respectés</p>	<p><b>Fonctionnement solidaire très satisfaisant</b></p> <p>4 attendus respectés</p>

\*L'évaluation des rôles se fera au moins 1 fois par élève durant la séquence

Attendus dans le rôle d'ORGANISATEUR	Attendus dans le rôle de COACH
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiabilités du jugement (qualité de la transmission selon les critères définis à l'avance), du chronométrage, (utilisation chronométrage au service de l'amélioration de sa performance), de la procédure de départ (connaissance et application de la procédure notamment en cas de faux départ)</li> <li>- Rapidité de la mise en place afin de placer l'équipe qui court dans les meilleures conditions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Implication et investissement pendant les 3 étapes &gt; échauffement, courses, étirements</li> <li>- Ecoute, conseils, qualité des exercices au sein du groupe durant les 3 étapes</li> <li>- Etre force de proposition suite à une analyse des points forts et faibles de l'équipe</li> </ul>

Tableau de répartition des points entre l'AFL 2 et l'AFL 3 en fonction des choix des élèves (6-2 / 4-4 / 2-6)

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>2 points</b>	0-0,5	1	1,5	2
<b>4 points</b>	0-1	1,5-2	2,5-3	3,5-4
<b>6 points</b>	0-1,5	2-3	3,5-4,5	5-6