

Champ d'apprentissage n° 1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée » APSA : Relais/vitesse

Principe d'élaboration de l'épreuve du champ

Le candidat, dans un premier temps, doit réaliser un « relais » 2x40m avec son binôme (affinitaire) en passant dans les 2 rôles (donneur – receveur) soit 2 prises de performance.

Chaque candidat aura réalisé un 40m chronométré en début d'épreuve. Le départ se fera en trépied.

Dans un second temps, un second binôme leur est affecté par tirage au sort, ils doivent s'organiser pour créer deux nouveaux binômes différents (par exemple les 2 binômes A/B et C/D deviennent A/C et B/D) et se donner un rôle (donneur ou receveur), après 15 minutes de réglage, le nouveau relais sera chronométré (une seule course, pas de changement de rôles).

La zone de transmission est de 20 mètres entre le 30 et le 50 mètres.

Les courses se font 2 par 2 sur 2 couloirs côte à côte. Si un relais est hors zone, on peut faire un rattrapage (mais un seul).

L'évaluation [au titre de l'AFL1](#) sera faite le jour de l'épreuve sur 12 points

La performance maximale prend en compte le croisement entre :

- sa performance sur le 40 mètres.
- la meilleure performance réalisée en relais sur les 3 courses.

L'indice technique est calculé en comparant l'addition des temps des 3 relais avec l'addition des temps au 40 mètres, en respectant le nombre de fois réalisées par chaque coureur (exemple : les relais courus A/B, B/A et A/C, on additionne 3 fois le temps de A, 2 fois le temps de B et une fois le temps de C) . Cet indice s'exprime en % grâce à la formule suivante : $\text{indice(\%)} = (1 - (\text{les 3 temps de relais} / \text{les 6 temps de 40m})) \times 100$

La note de l'AFL1 est donnée en croisant la performance maximale et le taux de l'indice technique.

L'évaluation [des AFL2 et 3](#) se fera à partir de la 4ème séance et jusqu'à la fin du cycle (y compris le jour de l'épreuve). En début de cette 4ème séance, l'élève choisira sa répartition des points entre les AFL 2 et 3 (2/6, 4/4 ou 6/2).

L'évaluation, [au titre de l'AFL2](#), se fera en lien avec un carnet d'entraînement qui retracera le volume d'entraînement, l'analyse et la préparation à l'épreuve, qui sera visé par l'enseignant à chaque séance. La qualité de l'échauffement et son maintien durant l'épreuve seront évalués. Les binômes seront regroupés par 2 pour les phases d'observation.

L'évaluation sera, [au titre de l'AFL3](#), observée au niveau des rôles tenus. Le candidat devra montrer sa capacité à tenir le rôle de coach et, au choix, un autre rôle (organisateur, starter, chronométreur ou juge de zone de transmission)

Repères d'évaluation de l'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. »

Le tableau donne la note sur 12 points par le croisement entre le repère total et l'indice efficacité technique.

		Degré 1				Degré 2				Degré 3				Degré 4			
Performance maximale	40m garçon	6"70	6"50	6"32	6"20	6"10	6"01	5"94	5"88	5"82	5"76	5"69	5"61	5"53	5"44	5"35	5"25
	Repère 40m	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	40m fille	8"55	8"35	8"15	7"95	7"75	7"65	7"55	7"45	7"35	7"25	7"15	7"03	6"89	6"71	6"51	6"31
	Repère total	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Relais garçon	12"65	12"20	11"80	11"55	11"42	11"30	11"18	11"06	10"94	10"82	10"70	10"57	10"43	10"29	10"15	10"00
	Relais fille	16"40	16"00	15"60	15"15	14"71	14"51	14"31	14"11	13"89	13"66	13"40	13"15	12"85	12"55	12"20	11"80
	Relais mixte	14"53	14"10	13"70	13"35	13"07	12"91	12"17	12"59	12"42	12"24	12"05	11"86	11"64	11"42	11"18	10"90

AFL 1 : 12 points	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
-------------------	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	----	------	----	------	----

Efficacité technique	L'élève crée peu de vitesse et la conserve peu ou pas				L'élève crée de la vitesse et la conserve peu				L'élève crée sa vitesse utile et la conserve				L'élève crée et conserve sa vitesse maximale utile			
	Perte à >2 %	Perte à >1 %	Perte entre 0 et 1 %	Gain < à 1%	Gain ≥ à 1%	Gain ≥ à 1,5%	Gain ≥ à 2%	Gain ≥ à 2,5%	Gain ≥ à 3%	Gain ≥ à 3,5%	Gain ≥ à 4%	Gain ≥ à 4,5%	Gain ≥ à 5%	Gain ≥ à 6%	Gain ≥ à 7%	Gain ≥ à 8%
	Donneur et receveur ralentissent franchement lors de la transmission : tampon ou arrêt pour éviter le hors zone				Transmission ralentie : repère au sol respecté, receveur regarde derrière, bras tendu				Transmission à vitesse constante : respect des consignes, signal pour la transmission,				Transmission à vitesse optimale			

Repères d'évaluation de l'AFL2 « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »

Les élèves sont situés dans chaque degré et chaque élément. Les points sont en regard de cette position avec l'indicateur de choix de l'élève. (2, 4 ou 6)

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Échauffement			
Échauffement très sommaire, ne respecte pas les différentes phases. Ne se maintient pas ou ne se réchauffe pas pour les autres courses	Respecte les différentes phases de l'échauffement mais sans lien spécifique avec l'activité. Peu d'exercices pour se maintenir apte à un effort.	Échauffement spécifique à l'activité mais sans tenir compte du moment de sa course. Des exercices sont réalisés pour rester prêt pour les autres courses.	Échauffement spécifique optimisé dans le temps pour être prêt au moment précis de la course. Se maintien prêt et s'adapte suivant les aléas.
Entraînement			
Carnet mal rempli. Ne fait pas ou pas complètement la séance. Observations manquantes. Pas de régulation au sein du groupe.	Carnet rempli. La séance est respectée. L'analyse et la régulation au sein du groupe restent simplistes.	Carnet rempli précisément. Séance respectée et adaptée suivant ses ressources. L'analyse et la régulation au sein du groupe cohérentes.	Carnet rempli de façon précise et pertinente. Séance respectée et adaptée suivant ses ressources et celles de son binôme. L'analyse et la régulation au sein du groupe précises.

0 pt	0.5 pt	0.75 pt	1 pt	1.25 pts	1.5 pts	1.75 Pts	2 pts				
0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts				
0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts	4,5 pts	5 pts	5,5 pts	6 pts

Repères d'évaluation de l'AFL3 « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »

Chaque élève est jugé en rôle de coach (obligatoire) et au choix d'un des 3 autres. Les points sont le croisement des 2 positions (A, B ou C) avec l'indicateur du choix de l'élève

Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
Coach : Recueille des données aléatoires voire erronées. Peu ou pas de conseils			Coach : Relève les données correctement mais conseille que sur la validité ou non de la transmission			Coach : Recueille les données de façon précise. Donne des conseils techniques un peu vagues ou partiellement corrects			Coach : Recueille des données précises. Analyse et donne des conseils précis et pertinents		
0 pt	0.5 pt	0.75 pt	1 pt	1.25 pts	1.5 pts	1.75 Pts	2 pts	0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts
0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts	5 pts	5,5 pts	6 pts	
Organisateur : N'installe pas ou mal le matériel. Laisse les groupes fonctionner comme ils veulent Starter : Connaît les ordres mais ne respecte pas le timing			Organisateur : Installe le matériel correctement. Dirige les groupes mais de façon pas toujours adaptée. Starter : Maîtrise les ordres du départ, gère difficilement les faux-départs			Organisateur : Organise bien les lieux. Positionne les groupes mais régule mal dans le temps. Starter : Maîtrise les ordres du départ, gère les faux-départs simples mais détecte mal les mouvements parasites.			Organisateur : Organise les lieux, met en place les différents groupes et veille au bon fonctionnement en recadrant ou adaptant. Starter : Maîtrise les ordres du départ d'une voix forte et directive, identifie tous les faux-départs		
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
Chronométrateur : Ne maîtrise pas toutes les fonctionnalités du chronomètre. Chronométrage aléatoire Juge : Connaît mal le règlement sur la transmission.			Chronométrateur : Sait utiliser le chronomètre. Ne sait chronométrer qu'un coureur à la fois. Juge : Connaît le règlement mais jugement des fois erroné par manque de concentration ou mauvais placement			Chronométrateur : Sait utiliser le chronomètre. Peut chronométrer 2 coureurs mais avec quelques décalages. Juge : Connaît le règlement .Reste concentré. Se place au bon endroit.			Chronométrateur : Sait utiliser le chronomètre. Peut chronométrer 2 coureurs avec des temps proches de l'enseignant Juge : Connaît le règlement .Reste concentré. Se place au bon endroit. Est capable de surveiller 2 couloirs		