

APSA : Relais-vitesse

Principe d'élaboration de l'épreuve

Les candidats réalisent d'abord 2 courses de 50 mètres, la meilleure de ces deux performances constituera la première partie de l'évaluation de l'AFL1 (sur 4 points). Le départ est réglementé et commandé par un signal extérieur. Le temps de récupération entre les deux courses doit être supérieur à 3 minutes.

Les candidats réaliseront ensuite deux relais de 4 x 50 mètres, la meilleure de ces deux performances constituera la deuxième partie de l'évaluation de l'AFL1 (sur 4 points). Les équipes de relais ne pourront pas être mixtes. Le départ s'effectue dans les mêmes conditions que le 50 mètre individuel.

La dernière partie de l'AFL1 (sur 4 points) sera évaluée grâce à l'efficacité technique du relais (efficacité des transmissions, coordination des vitesses et placement).

Si les deux courses se retrouvent invalidées (témoin qui ne franchit pas la ligne d'arrivée ou transmission hors zone) un dernier essai peut être accordé (cependant cet essai supplémentaire ne pourra pas rapporter de point d'efficacité technique).

Les élèves courent en confrontation de deux quatuors dans deux couloirs imposés qu'ils échangeront lors de la seconde course. 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.

L'AFL 1 va donc être évalué grâce à la performance individuelle sur 50m, le meilleur temps du relais et l'efficacité technique. Une moyenne sera réalisée entre les trois composantes de cet AFL pour obtenir une note sur 12 points

L'AFL2 permettra l'évaluation de l'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort (de 2 à 6 points). L'élève devra également assumer deux autres rôles : juge (starter, chronométreur, collecteur de données, ...) et partenaire de travail, qui permettront l'évaluation de l'AFL3 (de 2 à 6 points).

A noter que l'évaluation de l'AFL1 se réalise uniquement lors du contrôle terminal alors que l'évaluation des AFL 2 et 3 se déroulent tout au long du cycle et peut être affinée lors du contrôle terminal.

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. »

Éléments à évaluer		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4						
Performance individuel sur 50m /4pts	Temps Garçons	9"2	8"9	8"7	8"5	8"3	8"1	8"	7"9	7"8	7"7	7"6	7"5	7"4	7"3	7"2	7"1	7"	6"9	6"8	6"7	6"6	6"5	6"4	6"3	6"2
	Nombre de 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
	Temps Filles	10"	9"8	9"6	9"4	9"3	9"2	9"1	9"	8"9	8"8	8"7	8"6	8"5	8"4	8"3	8"2	8"1	8"	7"9	7"8	7"7	7"6	7"5	7"4	7"3
Meilleure performance sur 4x50m /4pts	Relais Garçons	31"6	31"4	31"2	31"	30"8	30"6	30"4	30"2	30"	29"8	29"6	29"4	29"2	29"0	28"8	28"6	28"4	28"2	28"0	27"8	27"6	27"4	27"2	27"0	26"8
	Nombre de 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
	Relais Filles	36"7	36"5	36"3	36"1	35"9	35"7	35"5	35"3	35"1	34"9	34"7	34"5	34"7	34"5	34"3	34"1	33"9	33"7	33"5	33"3	33"1	32"9	32"7	32"5	32"3

Nombre de 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 /4pts	Efficiéce de la transmission (Différence entre la somme des temps de chacun sur 50m plat et le meilleur temps réalisé en relais)	Temps relais supérieur au temps cumulés de plus de 4%		Temps relais supérieur au temps cumulés de plus de 2%		Temps relais supérieur au temps cumulés de plus de 1%		Gain de temps inférieur ou égal à 1%		Gain de temps inférieur ou égal à 2%		Gain de temps inférieur ou égal à 3%		Gain de temps inférieur ou égal à 4%			Gain de temps inférieur ou égal à 5%		Gain de temps inférieur ou égal à 6%		Gain de temps inférieur ou égal à 7%		Gain de temps inférieur ou égal à 8%		Gain de temps inférieur ou égal à 9%	
	Coordination des vitesses des coureurs, maîtrise des codes de communication et placement	Le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée. Certaines transmissions sont réalisées hors zone. Les ralentissements sont multiples et les impressions de « tampons » entre receveur et donneur sont fréquentes. La communication est inexistante et la prise d'information est essentiellement visuelle. Le placement est aléatoire et varie selon les courses.						Quelques ralentissements ou phénomènes de « tampons » apparaissent dans le relais mais pas dans toutes les zones. Une communication verbale est présente mais elle s'accompagne toujours d'un contrôle visuel. Le premier relayeur adopte systématiquement une posture de sprinteur. Pas de répartition dans le couloir.						Les ralentissements dans les zones de transmission sont modérés. Certaines transmissions permettent la conservation de la vitesse. La communication verbale amène une coordination des actions donneur-receveur. Tous les relayeurs adoptent une posture de sprinteur. Certains relayeurs se placent sur un côté du couloir pour faciliter la transmission.						Les vitesses des coureurs se synchronisent, la vitesse est conservée dans toutes les zones de transmission. Les différentes communications coordonnent les action donneur-receveur. Tous les relayeurs adoptent une posture de sprinteur. Le placement dans le couloir est réfléchi de manière à optimiser chaque transmission.						

Repères d'évaluation de l'AFL2 « Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour réaliser une performance. »

Modalités : Ce positionnement est effectué sur la base des observations réalisées lors de la séquence d'apprentissage et affiné le jour du CCF. Ce positionnement peut s'appuyer sur un carnet d'entraînement ou tout autre recueil de données.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Entraînement inadapté	Entraînement partiellement adapté	Entraînement adapté	Entraînement optimisé
0,5 (si sur 2)	0.75 (si sur 2)	<u>1 (si sur 2)</u>	<u>2 (si sur 2)</u>
0,5 à 1 (si sur 4)	1,25 à 1.75 (si sur 4)	<u>2 à 3 (si sur 4)</u>	<u>3.25 à 4 (si sur 4)</u>
0,5 à 1,25 (si sur 6)	1.5 à 2.75 (si sur 6)	3 à 4,5 (si sur 6)	5 à 6 (si sur 6)

S'engage peu dans les séances. Rarement présent pendant le cycle. Performances stables sur 1/4 des tentatives. Choix, analyses et régulations inexistantes. Échauffement et récupération aléatoires. Élève isolé.	S'engage dans les exercices selon ses appétences. Performances stables sur 1/3 des tentatives. Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. Échauffement et récupération stéréotypées. Élève suiveur.	S'engage avec régularité dans les différents exercices (jeux, tests, ...). Performances stables sur 2/3 des tentatives. Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. Échauffement et récupération adaptées à l'effort. Élève acteur.	S'engage de manière soutenue et curieuse lors de la totalité des séances. Fait preuve d'assiduité tout au long du cycle. Performances stables sur 3/4 des tentatives. Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. Échauffement 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. »

Modalités : L'élève est évalué dans deux rôles différents, juge (chronométreur, starter, collecteur de données) et partenaire de travail.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
0,5 (si sur 2)	0.75 (si sur 2)	<u>1 (si sur 2)</u>	<u>2 (si sur 2)</u>
0,5 à 1 (si sur 4)	1,25 à 1.75 (si sur 4)	<u>2 à 3 (si sur 4)</u>	<u>3,25 à 4 (si sur 4)</u>
0,5 à 1,25 (si sur 6)	1.5 à 2.75 (si sur 6)	3 à 4,5 (si sur 6)	5 à 6 (si sur 6)

Juge

Rôle Subi	Rôle Connu	Rôle Appliqué	Rôle Maîtrisé
Connaît partiellement le règlement et l'applique mal. Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire. Les interventions sont timides voir oubliées.	Connaît le règlement et l'applique mais ne le fait pas respecter. Les interventions prennent du temps à faire effet. Les informations sont prélevées mais partiellement transmises.	Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle. Les informations sont prélevées et transmises.	Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles. Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises.

Partenaire de travail

L'individualiste	Le binôme	Le partenaire	Le relais-professeur
<p>Pratique pour lui sans se soucier des autres.</p> <p>Ne prend pas part dans les exercices collectifs.</p> <p>Ne prête pas attention aux régulations de ses camarades.</p>	<p>Capable de pratiquer seul ou à plusieurs tout en conservant un engagement correct.</p> <p>Capable d'observer un partenaire mais les données prélevées restent peu précises.</p> <p>Participe aux exercices collectifs, comprend les enjeux, participe pour la réussite du groupe.</p> <p>Les régulations sont prises en compte mais rarement appliquées.</p>	<p>S'engage dans son rôle de partenaire d'entraînement, est capable d'observer et de prélever des données précises pour un partenaire.</p> <p>Tente de réguler son partenaire mais les orientations proposées ne sont pas toujours bonnes.</p> <p>Intègre et applique les régulations de ses camarades.</p> <p>Participe activement aux exercices collectifs, recherche les meilleurs moyens pour permettre la réussite du groupe.</p>	<p>Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles.</p> <p>Observe et régule efficacement ses partenaires.</p> <p>Cherche à tirer le meilleur de chacun de ses partenaires dans les exercices collectifs.</p> <p>Fait preuve de bienveillance dans ses actions.</p>