

**Etablissement :** Lycée Giraut de Borneil EXCIDEUIL

**Relais / Vitesse**

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

-Choix de regrouper les élèves peu nombreux de deux menus d'activités différents en terminale pour l'athlétisme pour permettre un choix plus large d'activités, d'assurer de manière optimale la sécurité dans les activités de lancer (disque et javelot selon choix des élèves) par la présence de deux enseignants d'EPS sur le site de pratique (lancers et courses).

-Pour autant nous souhaitons en plus proposer la possibilité de réaliser un relais mixte (ou non mixte) pour que le choix des élèves de s'engager dans cette activité soit facilité au regard de nos faibles effectifs et qu'il ne soit pas assujéti à la contrainte d'être obligatoirement 4 garçons ou 4 filles.

<p><b>Objectifs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adopter la motricité la plus efficace au regard de ses capacités.</li> <li>-Permettre aux élèves d'être acteurs de leur formation.</li> <li>-Former des citoyens responsables.</li> <li>-Approfondir la culture sportive et artistique.</li> </ul>		
<p><b>Compétence attendue</b></p>	<p>Produire la meilleure performance, optimiser les vitesses de course du donneur et du receveur en assurant une transmission efficace et valide, grâce à un repérage et un code de communication stabilisés. <b>(AFL1)</b>. S'investir dans son entraînement, être capable d'utiliser des conseils pour corriger ses lancers et d'analyser des lancers pour conseillers. Se préparer efficacement à un concours <b>(AFL2)</b>. Assumer efficacement les rôles d'organisateur de concours, de juge, mesureur <b>(AFL3)</b>.</p>		
<p><b>CA1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable une échéance donnée</b></p>	<p><b>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.</b></p>	<p><b>AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.</b></p>	<p><b>AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire</b></p>
<p><b>Ressources à mobiliser et à développer</b></p>	<p><b>CAPACITES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Transporter le témoin le plus rapidement possible en optimisant les vitesses et leur coordination.</li> <li>-Fixer la position des relayeurs dans la course en fonction des ressources de chacun.</li> <li>-Utiliser avec pertinence la zone d'élan : dans sa totalité, ou partiellement en fonction des vitesses.</li> </ul> <p><b>CONNAISSANCES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Les points de règlement relatifs à l'organisation d'un relais (compétition) et le vocabulaire et connaissances culturelles spécifiques.</li> <li>-Les repères internes pour la régulation des actions et leurs liaisons avec les repères externes.</li> </ul> <p><b>ATTITUDE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Respecter les règles de sécurité.</li> <li>-Assumer la conception d'un projet personnel articulé au projet collectif.</li> </ul>		

**CAPACITES :**

- S'échauffer de manière progressive et adaptée à l'effort
- Observer pour soi et chez autrui les différents facteurs de continuité/discontinuité des actions, leur coordination, les stratégies possibles pour gérer la course et en rendre compte.

**CONNAISSANCES :**

- Les indicateurs sur le lanceur pendant les différentes phases.

**ATTITUDE :**

- Se concentrer pour analyser un lancer
- Répéter et persévérer pour progresser.
- Être à l'écoute et tenir compte des conseils donnés. Avoir une démarche réflexive sur sa pratique à partir d'indicateurs relevés sur soi et les effets de ses actions.

**CAPACITES :**

- S'organiser collectivement pour mener un concours à son terme de manière réglementaire et en respectant les principes de sécurité.

**CONNAISSANCES :**

- Les points de règlements
- La manière de mesurer, de placer la fiche

**ATTITUDE :**

- Coopérer pour organiser efficacement l'aire de lancer et la rotation des lanceurs

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

**APSA retenue : Relais-Vitesse (Liste nationale)**

**Temps d'apprentissage : 10 à 11 Séances de 2h (1h10 effective par séance)**

**Principes d'évaluation**

- L'AFL1 s'évalue le jour de l'épreuve en croisant la performance réalisée et l'efficacité technique
- L'AFL 2 et l'AFL 3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux.
- L'évaluation de l'AFL 2 s'appuie sur le carnet d'entraînement ou l'outil de recueil des données.
- L'évaluation de l'AFL3 s'objective par la capacité des élèves à organiser eux-mêmes une séance de travail qui investit les rôles de juge et de coach/observateur.

**Barème et notation**

- L'AFL 1 est noté sur **12 points**
- Les AFL 2 et 3 sont notés sur **8 points**. La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après le début de l'épreuve. **Trois choix sont possibles :**

- o **CHOIX 1** : AFL2 = 2 pts / AFL3 = 6 pts.
- o **CHOIX 2** : AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts ;
- o **CHOIX 3** : AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts ;

## Principe d'élaboration de l'épreuve

Les équipes de relais (non mixtes) effectuent chacune 2 courses de 4 x 50 mètres. Le départ s'effectue dans les mêmes conditions que le 50m individuel. Sur les deux courses de 4x50m, chaque coureur devra assumer le rôle de « receveur-donneur » c'est-à-dire être passé en position 2 ou 3. Exemple : 1ère course de 4x50m, ordre de passage : A-B-C-D, 2ème course de 4x50m, ordre de passage : B-A-D-C. Lorsque le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée ou est transmis hors zone, un essai supplémentaire est accordé afin de pouvoir comparer les 2 tentatives (et ceci dans chacun des cas). Pour la course qu'ils doivent recommencer les élèves ne marquent aucun point de maîtrise des transmissions. Les zones de transmissions et d'élan sont les zones conventionnelles fédérales (10 m d'élan, 20 m de transmission). Les élèves courent en confrontation de deux quatuors dans deux couloirs imposés qu'ils échangeront lors de la seconde course. L'évaluation consiste à réaliser la meilleure performance possible sur un 50m plat (départ réglementaire commandé par signal extérieur). Puis sur le temps cumulé de deux relais de 2 x 50m chacun en inversant les rôles (A-B puis B-A). Le reste de la note sera établie par rapport à l'indice de transmission mettant en avant l'optimisation de la transmission.

**La note de l'AFL1 est établie en ajoutant le niveau de performance (élément 1) à l'efficacité technique (élément 2) :**

L'élément 1 : qui correspond à la **meilleure performance** sur 50m plat et en relais 4x50m (en occupant les rôles de donneur et de receveur lors les deux course).

L'élément 2 : qui correspond à l'**indice technique** qui traduit la compétence à réaliser une meilleure performance en relais / quatre courses départs arrêtées cumulés.

**Éléments à évaluer**      **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. ».**

		DEGRE 1				DEGRE 2				DEGRE 3				DEGRE 4			
		Temps au 50m plat (en secondes)															
<b>La performance maximale</b>	Filles	9,6	9,4	9,3	9,1	8,9	8,8	8,7	8,5	8,3	8,2	8,1	8,00	7,9	7,8	7,7	7,6
	Garçons	8,6	8,3	8,2	8,00	7,8	7,7	7,6	7,4	7,3	7,2	7,1	7,00	6,9	6,8	6,7	6,6
	<b>Note / 4</b>	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4
	Note / 8	1		2		3		4		5		6		7		8	
	<b>Note / 4</b>	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4
	Filles	76,1	75,1	74,1	73,1	72,1	71,2	70,3	69,4	68,5	67,6	66,7	65,8	65,0	64,2	63,5	62,8
	3 F + 1 G	73,4	72,4	71,4	70,4	69,4	68,5	67,6	66,7	65,8	64,9	64,0	63,1	62,4	61,6	60,9	60,2
	2 F + 2 G	70,6	69,6	68,6	67,6	66,6	65,7	64,8	63,9	63,0	62,2	61,3	60,5	59,7	59,0	58,3	57,6
3 G + 1 F	67,9	66,9	65,9	64,9	63,9	63,0	62,1	61,2	60,3	59,4	58,6	57,8	57,1	56,3	55,7	54,9	
Garçons	65,1	64,1	63,1	62,1	61,1	60,2	59,3	58,4	57,5	56,7	55,9	55,1	54,4	53,7	53,1	52,3	
<b>Note / 12</b>	1	2	3	4	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	10	11	12	
<b>L'efficacité technique</b> L'indice chiffré révèle : L'optimisation de la transmission Différence entre ((4 temps sur 50m plat (A+B+C+D)) - (temps des deux relais / 2))	<b>Un manque de vitesse qui nuit à la coordination des actions propulsives</b> -L'élève crée peu de vitesse et la conserve ou la transmet mal, peu ou pas -Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées et ralentissent.				<b>Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives</b> -L'élève crée de la vitesse mais la conserve ou la transmet peu. -Les actions propulsives sont étriquées et incomplètes				<b>Une vitesse utile contrôlée qui sert la coordination des actions propulsives</b> -L'élève crée sa vitesse utile et la conserve ou la transmet. -Les actions propulsives sont coordonnées et continues.				<b>Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives</b> -L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse maximale utile. -Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées.				
<b>Note / 4</b>	Opt	0.4pt	0.8pt	1.2pts	1.6pts	2pts	2.4pts	2.8pts	3.2pts	3.6pts	4pts						
Ecart en seconde	Tps relais >Tps cumulés de plus de 1%	Tps relais >Tps cumulés de 0 à 1%	Gain < 1%	Gain = ou > à 1%	Gain = ou > à 2%	Gain = ou > à 3%	Gain = ou > à 4%	Gain = ou > à 5%	Gain = ou > à 6%	Gain = ou > à 7%	Gain = ou > à 8%						

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation de l'AFL2 : « s'entraîner, individuellement et collectivement pour réaliser une performance ».				
	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4	
Savoir se préparer à un concours et s'investir dans un projet d'entraînement	<b>Entraînement inadapté :</b> -Performances stables sur ¼ des tentatives. -Choix, analyse et régulations inexistantes. Préparation et récupération aléatoires.  <b>Élève isolé.</b>	<b>Entraînement partiellement adapté :</b> -Performances stables sur 1/3 des tentatives. -Choix, analyse et régulations à l'aide de repères externes simples. -Préparation et récupération stéréotypées.  <b>Élève suiveur.</b>	<b>Entraînement adapté :</b> -Performances stables sur ½ des tentatives. -Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. -Préparation et récupération adaptées à l'effort.  <b>Élève acteur.</b>	<b>Entraînement optimisé :</b> -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.  <b>Élève moteur/leader.</b>	
	Choix 1 : AFL2 /2 et AFL3 /6	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts
	Choix 2 : AFL2 /4 et AFL3 /4	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
	Choix 3 : AFL2 /6 et AFL3 /2	1.5 pt	3 pts	4.5 pts	6 pts
Éléments à évaluer	Repères d'évaluation de l'AFL3 : « choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire ».				
	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4	
<b>Rôle à choisir :</b> -Organiser et Mesurer - Juger les transmissions  - Aider un camarade : Observer et conseiller -Observateur -Coatch	<b>Rôles subis :</b> -Connaît partiellement le règlement et l'applique mal. -Mesures approximatives.  -Observations partielles et/ou erronées et peu transmises au coureur. Concentration limitée.	<b>Rôles aléatoires :</b> -Connaît le règlement mais hésite pour le faire respecter. -Mesures plus précises  -Observations simples, centrées sur peu de critères. Faible exploitation de ces données pour conseiller. Concentration irrégulière.	<b>Rôles préférentiels :</b> -Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle. -Mesures précises et systématiques.  -Observations plus précises, centrées simultanément sur plusieurs critères. Bilan régulier avec le coureur. Concentration constante.	<b>Rôles au service du collectif :</b> -Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles. -Corrige les erreurs de mesures.  -Observations variées et adaptées au lanceur.Echanges nombreux et argumentés. Concentration permanente.	
	Choix 1 : AFL2 /2 et AFL3 /6	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts
	Choix 2 : AFL2 /4 et AFL3 /4	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
	Choix 3 : AFL2 /6 et AFL3 /2	1.5 pt	3 pts	4.5 pts	6 pts

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