

L'ÉPREUVE :

Les équipes sont constitués de **4 ou de 5 élèves**. Ils **se préparent** à courir un **relais 4x50m** de manière autonome (mise en activité, gammes athlétiques, course avec témoin, prises de marques). Il y a plusieurs passages par équipe afin que **chaque élève soit évalué dans la position n°1 ou n°4 (extrémités) ET dans la position n°2 ou n°3 (au centre)**.

Est pris en compte le **temps cumulé des 2 meilleurs chronos** : le meilleur chrono où l'élève est à l'extrémité, le meilleur chrono où il est au centre.

Toute transmission **hors zone de transmission entraîne une pénalité de 5 secondes**. Si le **témoin tombe sur une transmission, la tentative est annulée**.

Ces **performances collectives sont prises en compte dans la note de performance**, premier élément noté de l'AFL1

Lors des courses la technique de transmission est notée grâce à **l'indice de transmission** : il s'agit de la **différence entre la somme des temps individuels sur 50m et le meilleur chrono de l'équipe en 4x50m** pris en pourcentage sur le meilleur chrono 4X50m. Cela constitue l'indicateur de maîtrise qui est le deuxième élément noté de l'AFL1.

Le temps individuel sur 50m plat, départ à l'arrêt, a été pris avant ou le jour de l'épreuve. Il constitue un élément évalué dans l'AFL1.

L'ordre de passage des groupes est connu de tous et les élèves évoluent en autonomie dans chacun des rôles sociaux : starter, juge, chronométrateur.

Repères d'évaluation de l'AFL 1 :

« 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 / 12 pts	REPÈRES D'ÉVALUATION			
	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
<p>Meilleur temps individuel / 2 points</p> <p>Cf barème chronométrique ci-dessous</p>	<p>Mise en action lente au départ (retard au signal, grande amplitude des foulées ou piétinement)</p> <p>Appuis qui s'écrasent.</p> <p>Utilisation limitée des bras qui peuvent contraindre la course</p>	<p>Mise en action assez lente au départ (grande amplitude des foulées).</p> <p>Appuis peu dynamiques</p> <p>Les bras suivent le mouvement sans avoir une action réelle sur l'équilibration d'un corps peu gainé.</p> <p>Ralentit à l'approche de la ligne d'arrivée</p>	<p>Mise en action rapide au départ : fréquence des appuis mais le coureur se relève rapidement</p> <p>Appuis dynamiques.</p> <p>Les bras sont équilibreurs. Le corps est globalement gainé.</p> <p>La vitesse est conservée jusqu'à la ligne d'arrivée</p>	<p>Mise en action rapide dès le signal : appuis fréquents et dirigés vers l'arrière. Le coureur se relève progressivement.</p> <p>Les appuis sont dynamiques, réactifs au sol.</p> <p>Les bras ont une action équilibratrice. Le corps reste bien gainé.</p> <p>La vitesse est conservée jusqu'à l'arrivée et le coureur « coupe » avec son buste</p>
<p>meilleur temps relais disposition 1 + meilleur temps relais disposition 2 / 4 points</p> <p>Cf barème chronométrique ci-dessous</p>	<p>Attitude de course et technique de transmission majoritairement du degré 1 (cf ci-dessus et ci-dessous)</p>	<p>Attitude de course et technique de transmission majoritairement du degré 2 (cf ci-dessus et ci-dessous)</p>	<p>Attitude de course et technique de transmission majoritairement du degré 3 (cf ci-dessus et ci-dessous)</p>	<p>Attitude de course et technique de transmission majoritairement du degré 4 (cf ci-dessus et ci-dessous)</p>
<p>L'efficacité technique / 6pts</p> <p>INDICE DE TRANSMISSION : somme des temps cumulés sur 50m - meilleur chrono sur 4x50m) / somme des temps cumulés sur 50m x100 (en %)</p>	<p>Perte importante de vitesse du témoin lors de la transmission du fait par exemple d'une réception à l'arrêt du témoin.</p> <p>Le partage du couloir entre donneur et receveur n'est pas anticipé : les coureurs se gênent</p>	<p>Petite perte de vitesse du témoin lors de la transmission due à vitesse de course du receveur pas maximale ou d'un ralentissement du donneur.</p> <p>Le partage du couloir n'est pas fait pour toutes les transmissions</p>	<p>Le témoin est transmis globalement de manière fluide mais des petites maladresses (vitesse du receveur et du donneur non maximale) pour quelques passages.</p>	<p>Le témoin est transmis de manière efficace, fluide et rapide pour tous les passages de témoin : les vitesses des coureurs restent maximales à toutes les phases de leur course</p>

AFL1 : Indice de Performance + indice de transmission/12pts

Indice de performance /6pts		Indice de transmission /6pts
50 m Individuel /2pts	Meilleur Relais 4 x 50m disposition1 + Meilleur Relais 4 x 50m disposition 2 /4pts	(IT) %
		

Barème Relais-vitesse						Barème 50m		
Note	4 FILLES	3F + 1G	2F + 2G	1F + 3G	4 GARCONS	GARCON	FILLE	Note
0	82	79	76	73	71	9	10,5	0
0,15	81	78	75	72,2	70,2	8,6	10	0,1
0,3	80	77	74,2	71,4	69,4	8,3	9,8	0,2
0,45	79	76	73,4	70,6	68,6	8,1	9,6	0,3
0,6	78	75	72,6	69,8	67,8	8	9,4	0,4
0,75	77	74	71,8	69	67	7,9	9,3	0,5
0,9	76	73	71	68,2	66,2	7,8	9,2	0,6
1,05	75	72,2	70,2	67,4	65,4	7,7	9,1	0,7
1,2	74	71,4	69,4	66,6	64,6	7,6	9	0,8
1,35	73	70,6	68,6	65,8	63,8	7,5	8,9	0,9
1,5	72,2	69,8	67,8	65	63	7,4	8,8	1
1,65	71,4	69	67	64,2	62,2	7,3	8,7	1,1
1,8	70,6	68,2	66,2	63,4	61,4	7,2	8,6	1,2
1,95	69,8	67,4	65,4	62,6	60,6	7,1	8,5	1,3
2,1	69	66,6	64,6	61,8	59,8	7	8,4	1,4
2,25	68,2	65,8	63,8	61	59	6,9	8,3	1,5
2,4	67,4	65	63	60,2	58,2	6,7	8,1	1,6
2,55	66,6	64,2	62,2	59,4	57,4	6,6	8	1,7
2,7	65,8	63,4	61,4	58,6	56,6	6,5	7,8	1,8
2,85	65	62,6	60,6	57,8	55,8	6,4	7,6	1,9
3	64,2	61,8	59,8	57	55	6,3	7,4	2
3,15	63,4	61	59	56,2	54,2			
3,3	62,6	60,2	58,2	55,4	53,4			
3,45	61,8	59,4	57,4	54,6	52,6			
3,6	61	58,6	56,6	53,8	51,8			
3,75	60,2	57,8	55,8	53	51			
3,9	59,4	57	55	52,2	50,2			
4	58,6	56,2	54,2	51,4	49,4			

Note	IT	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
0	+4%	1,7	1,6	1,6	1,6	1,5	1,5	1,4	1,4	1,4	1,3	1,3	1,2	1,2	1,2	1,1	1,1	1,0	1,0	1,0
0,5	+3%	1,3	1,2	1,2	1,2	1,1	1,1	1,1	1,1	1,0	1,0	1,0	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,7
1	+2%	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,5	0,5	0,5	0,5
1,5	+1%	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2
2	=	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2,5	-1%	-0,4	-0,4	-0,4	-0,4	-0,4	-0,4	-0,4	-0,4	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,2
3	-2%	-0,8	-0,8	-0,8	-0,8	-0,8	-0,7	-0,7	-0,7	-0,7	-0,7	-0,6	-0,6	-0,6	-0,6	-0,6	-0,5	-0,5	-0,5	-0,5
3,5	-3%	-1,3	-1,2	-1,2	-1,2	-1,1	-1,1	-1,1	-1,1	-1,0	-1,0	-1,0	-0,9	-0,9	-0,9	-0,8	-0,8	-0,8	-0,8	-0,7
4	-4%	-1,7	-1,6	-1,6	-1,6	-1,5	-1,5	-1,4	-1,4	-1,4	-1,3	-1,3	-1,2	-1,2	-1,2	-1,1	-1,1	-1,0	-1,0	-1,0
4,5	-5%	-2,1	-2,1	-2,0	-2,0	-1,9	-1,9	-1,8	-1,8	-1,7	-1,7	-1,6	-1,6	-1,5	-1,5	-1,4	-1,4	-1,3	-1,3	-1,2
5	-6%	-2,5	-2,5	-2,4	-2,3	-2,3	-2,2	-2,2	-2,1	-2,0	-2,0	-1,9	-1,9	-1,8	-1,7	-1,7	-1,6	-1,6	-1,5	-1,4
5,5	-7%	-2,9	-2,9	-2,8	-2,7	-2,7	-2,6	-2,5	-2,5	-2,4	-2,3	-2,2	-2,2	-2,1	-2,0	-2,0	-1,9	-1,8	-1,8	-1,7
6	-8%	-3,4	-3,3	-3,2	-3,1	-3,0	-3,0	-2,9	-2,8	-2,7	-2,6	-2,6	-2,5	-2,4	-2,3	-2,2	-2,2	-2,1	-2,0	-1,9

Repères d'évaluation de l'AFL 2 :

« S'entraîner, individuellement et collectivement pour réaliser une performance »

L'élève est ici évalué à partir de la leçon 3. Il s'agit premièrement de noter l'élève sur sa capacité à se préparer à la production d'une performance maximale : l'élève est noté sur la qualité de son échauffement, sa récupération entre les courses et sa remise en action avant le départ. La première équipe effectue une course en relais, une seconde équipe remplit les rôles sociaux de juge, chronométreur, starter et une troisième équipe joue son rôle d'observateur/coach muni d'une fiche d'observation. A la fin du premier relais chaque groupe de coureurs se retrouve et le groupe qui a couru remplit le carnet d'entraînement comprenant les bilans de course, les axes de progrès imaginés et les choix tactiques de l'équipe. Puis ensuite on permute. Chaque groupe effectue au minimum 3 courses sur la séance.

Eléments évalués	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
<p><u>Préparation à la production d'une performance maximale (50% de la note)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement. - prise en charge de sa récupération - remise en action avant et entre les courses 	<p>Echauffement incomplet et individuel. Récupération assise. Pas de remise en action avant de courir.</p>	<p>Echauffement complet mais individuel et court en temps Récupération sur place debout Remise en action très brève avant de courir</p>	<p>Echauffement complet et collectif mais sans témoin Récupération en marchant Remise en action avec des éducatifs</p>	<p>Echauffement complet, collectif avec témoin sur des routines et prises de marque. Récupération active en s'alimentant ou en buvant de l'eau Remise en action avec éducatifs et quelques accélérations, s'encourager.</p>
<p><u>Analyse de course et pertinence des choix tactiques : Tenue du carnet d'entraînement (50% de la note) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bilans des courses et axes de progrès envisagés - Choix de l'ordre des coureurs au regard des performances réalisées 	<p>Carnet d'entraînement quasiment vide et inexistant, aucune donnée d'entraînement n'est conservée, ne permettant de se placer dans une logique de progression, absence de choix tactiques raisonnés, improvisation</p>	<p>Carnet d'entraînement rempli superficiellement avec quelques données sur quelques séances jamais analysées ne permettant pas des progrès réguliers et des choix tactiques éclairés et cohérents</p>	<p>Carnet d'entraînement rempli avec des données précises (chronos, informations sur les transmissions entre coureurs comme les marques, les préférences de tenue de témoin) permettant de se placer dans une routine de travail efficace mais peu d'analyse des résultats et de bilans de course permettant d'optimiser collectivement sa progression</p>	<p>Carnet d'entraînement complet mettant en relation données d'entraînement, ressentis, bilans personnels et collectifs dans un souci permanent de réajustement permettant l'optimisation des performances et la faculté rapide d'adaptation à des nouveaux partenaires de travail.</p>
Répartition des points à décliner selon le barème choisi de l'AFL (6/4/2)	<i>De 0 à 25% des pts</i>	<i>De 25 à 50% des pts</i>	<i>De 50 à 75% des pts</i>	<i>De 75 à 100% des pts</i>
Choix 1 : AFL 2 = 4 pts / AFL 3 = 4 pts	De 0 à 1pt	De 1 à 2pt	De 2 à 3pt	De 3 à 4pt
Choix 2 : AFL 2 = 6 pts / AFL 3 = 2 pts	0 à 1,5pt	1,5 à 3pts	3 à 4,5pts	4,5 à 6pts
Choix 3 : AFL 2 = 2 pts / AFL 3 = 6 pts.	0 à 0.5pt	0.5 à 1pt	1 à 1.5pt	1,5 à 2pt

Repères d'évaluation de l'AFL 3 :

« Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »

L'élève est évalué à partir de la leçon 3 dans 1 rôle parmi les 2 proposés. A chaque course, un groupe de coureurs est en activité et est noté sur l'élément partenaire d'entraînement : capacité à être dynamique, motivant, se fondre dans un collectif, connaître et respecter le règlement. L'enseignant évalue un second groupe aux rôles sociaux de : organisateur (starter, chronométrateur, installation des équipes) ou Juge-observateur et secrétaire de fiches, chronométrateur et starter. Sur cette même course, un troisième groupe remplit une fiche d'observateur coach qui valide la technique et la validité des transmissions ainsi que des axes de progrès justifiés par des observations. Permutation des rôles à chaque course.

RÔLE DE :	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
<p><u>Organisateur :</u></p> <p>Starter – chronométrateur – installation équipe</p>	<p>Passif lors de l'organisation</p> <p>Effectue des erreurs grossières > 0,5 secondes. Mal placé pour chronométrateur, non attentif</p>	<p>Manque d'assurance dans l'organisation</p> <p>Erreurs à moins de 0,5 secondes</p> <p>Bien placé</p>	<p>Organisation globalement opérante et rapide.</p> <p>Erreurs > 0,25 secondes</p> <p>Bien placé et attentif</p>	<p>Organisation efficiente</p> <p>Erreurs < 0,25 secondes</p> <p>Bien placé et attentif</p>
<p><u>Coach:</u></p> <p>Juge – observateur – secrétaire fiche</p>	<p>Supervision et observation non fiable</p> <p>Données recueillies peu précises, non exploitables</p> <p>Aucune analyse</p>	<p>Observation partielle</p> <p>Données recueillies peu précises</p> <p>Analyse erronée au regard des observables</p>	<p>Observation assez complète</p> <p>Données recueillies assez précises</p> <p>Analyse standard et partielle au regard des données observées</p>	<p>Observation très complète</p> <p>Données recueillies très précises</p> <p>Analyse fine, pertinente prenant en compte des observables</p>
Répartition des points à décliner selon le barème choisi de l'AFL (6/4/2)	<i>De 0 à 25% des pts</i>	<i>De 25 à 50% des pts</i>	<i>De 50 à 75% des pts</i>	<i>De 75 à 100% des pts</i>
<u>Choix 1 :</u> AFL 2 = 4 pts / AFL 3 = 4 pts	De 0 à 1pt	De 1 à 2pt	De 2 à 3pt	De 3 à 4pt
<u>Choix 2 :</u> AFL 2 = 6 pts / AFL 3 = 2 pts	0 à 0.5pt	0.5 à 1pt	1 à 1.5pt	1,5 à 2pt
<u>Choix 3 :</u> AFL 2 = 2 pts / AFL 3 = 6 pts.	0 à 1,5pt	1,5 à 3pts	3 à 4,5pts	4,5 à 6pts