

L'AFL 1 s'évalue le jour de l'épreuve.

Réaliser la meilleure performance en optimisant les vitesses du donneur (relayé) et du receveur (relayer) tout en assurant une transmission fluide (passage témoin, occupation du couloir) grâce à des repères fiables et reproductibles. L'AFL1 est évalué le jour de l'épreuve

\*Chaque élève réalise le jour de l'épreuve **50 m départ arrêté par signal extérieur** : départ au choix debout ou semi debout. **Un ou deux essais au choix possible.**

\*Chaque **équipe de 4 à 6 coureurs** réalisera **2 à 3 courses** de 4 X 50 m (en fonction du nombre de coureurs). Les coureurs devront **successivement assurer les rôles de donneur (relayé) puis receveur (relayer)**. Les coureurs supp sont toujours affectés à l'organisation (starter, juge d'entrée de zone, de sortie de zone, observateur de marques, chronométrateur, vidéaste éventuel).

Exemple : ABCD / BAEF / DCFE.

\* L'addition des **temps de passages sera retenue** (chaque coureur passant au moins 2 fois). En cas de transmission hors zone ou de chute du témoin, l'équipe est autorisée à recommencer sa course.

La zone de **transmission est de 30m**. Les équipes seront **ou non** en confrontation **directe** (choix des équipes).

### Repères d'évaluation

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 ».	AFL1 décliné dans l'activité	Coordonner collectivement le départ anticipé d'un receveur et la course d'un donneur pour réaliser sa meilleure performance grâce à une transmission rapide et fluide du témoin.
------	---	------------------------------------	--

Éléments à évaluer		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4						
Perf sur <b>50m plat</b> départ arrêté au signal ext 2 essais max	F : 50m Plat 	>10"2	10"2	10"00	9"8	9"6	9"4	9"2	9"	8"9	8"8	8"7	8"6	8"5	8"3	8"2	8"1	8"	7"9	7"8	7"7	7"6				
	G : 50m Plat 	> 9"0	9"0	8"7	8"3	8"2	8"1	8"0	7"9	7"8	7"7	7"6	7"5	7"4	7"3	7"2	7"1	7"0	6"9	6"8	6"7	6"6	6"5			
Notes PERF 50m plat 6pts		0	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	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6
Notes ecart perf Théorique 6pts		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6												
Ecart au temps théorique : <b>4x50m</b> (des 3 courses cumulées) Tps théorique = addition des « 50m plat » de chaque coureur.		0"	0"5	-1"	-1"5	-2"	-2"5	-3"	-3"5	-4"	-4"5	-5"	-5"5	-6"												



## Repères d'évaluation de l'AFL2

## COURSE DE RELAIS VITESSE

*Protocole d'évaluation de l'AFL au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve : Tout au long de la séquence, l'enseignant valide la qualité de l'investissement du candidat dans l'échauffement ATHLETIQUE spécifique au relais ainsi qu'au cours des phases de récupération.*

<b>AFL2</b>	<i>Se préparer et s'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser la meilleure performance</i>	<b>AFL2</b> décliné dans l'activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se préparer dès l'échauffement en incluant des exercices <u>spécifiques</u> au relais (mise en action, passage de témoin, prise en compte de l'espace).</li> <li>- Se préparer avec ses partenaires pour produire une performance collective (relais à 4).</li> <li>- Récupérer entre les différentes tentatives</li> </ul>
-------------	---	---	--

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>Se préparer et s'entraîner efficacement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <u>Echauffement insuffisant peu adapté aux efforts intensifs</u></li> <li>* <u>Mise en action inefficace</u> (debout, pas de poussée, aucune intention technique)</li> <li>* <u>Placement inadéquat</u> dans le couloir (danger pr le partenaire)</li> <li>* <u>Concentration aléatoire</u> dans toutes les phases</li> <li>* <b>Non respect ou méconnaissance des repères visuels (marques)</b></li> <li>* <u>Le témoin</u> est presque à l'arrêt (tampon)</li> <li>* <u>Placement de la main illogique</u></li> <li>* <u>Autonomie inexistante</u></li> <li>* <u>Travail</u> quantitatif <b>insuffisant pour progresser</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* L'<u>échauffement</u> est réalisé <b>sans intention particulière</b></li> <li>* <u>Mise en action peu efficace</u> (la position verticale est quasi immédiate)</li> <li>* <u>Placement aléatoire</u> au sein du couloir</li> <li>* <u>Respect des marques</u> visuelles dans le couloir <b>non systématique</b></li> <li>* <u>Regard tourné vers l'arrière</u> au moment de la prise de témoin</li> <li>* <u>Le témoin</u> ralentit <b>fortement</b> dans la zone de transmission ("donneur pousse le receveur")</li> <li>* <u>Placement de la main prématuré ou trop tardif</u></li> <li>* <u>Travail</u> uniquement <b>sous pression du professeur</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <u>Echauffement</u> effectué <b>avec sérieux</b> mais n'incluant <b>pas d'exercices spécifiques relais</b></li> <li>* <u>Mise en action régulière</u> dont l'efficacité n'est <b>pas encore stabilisée</b> (intentions présentes)</li> <li>* <u>Le placement</u> dans le couloir et la prise de marque sont <b>efficaces</b>.</li> <li>* <u>Le placement de la main</u> est <b>correct mais non stabilisé</b></li> <li>* <u>Le témoin</u> garde <b>globalement sa vitesse</b></li> <li>* <u>Travail</u> qualitatif et quantitatif en <b>autonomie, en collaboration avec ses équipiers</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <u>Echauffement sérieux, adapté</u> à ses ressources, à l'<b>activité considérée</b> incluant un <b>travail en équipe</b>.</li> <li>* <u>Mise en action efficace et stabilisée</u> (poussée jambe arrière immédiate au signal, déséquilibre avant en phase de poussée...)</li> <li>* <u>Placement dans le couloir et repères visuels totalement adaptés</u></li> <li>* <u>Placement de la main</u> régulier et efficace</li> <li>* <u>La transmission du témoin</u> se fait à <b>pleine vitesse</b></li> <li>* <u>Travail et entraînement optimisé</u> : prise d'initiative, conseils efficaces aux camarades, passages nombreux avec récupération adaptée.</li> <li><u>Réajustement par rapport aux observations</u> faites en situation par le professeur</li> </ul>

### Répartition des points en fonction du choix de l'élève

<b>AFL noté sur 2pts</b>	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts
<b>AFL noté sur 4pts</b>	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
<b>AFL noté sur 6pts</b>	1.5 pt	3 pts	4,5 pts	6 pts

## Repères d'évaluation de l'AFL3

## COURSE DE RELAIS VITESSE

Protocole d'évaluation de l'AFL au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve : *Lors de la 3<sup>ème</sup> séance, le candidat choisit au moins un rôle qu'il souhaite assumer pour l'évaluation et qui sera comptabilisé sur une fiche de suivi des actions effectuées tout au long de la séquence.*

<b>AFL3</b>	<i>Choisir et assumer un rôle qui permet un fonctionnement collectif solidaire pour faire progresser ses camarades</i>	<b>AFL3</b> décliné dans l'activité	<i>Choisir et assumer au moins un rôle qui permet un fonctionnement collectif solidaire.</i>  <i>L'élève est évalué dans au moins un rôle qu'il a choisi : partenaire d'entraînement – observateur – starter – chronométreur – juge de zone</i>
-------------	--	--	---

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>Assumer au moins un rôle qui permet un fonctionnement collectif solidaire</b>	<p><u>*L'élève assure</u> son rôle choisi de <b>manière inefficace et aléatoire</b>.</p> <p>*Il <b>ne contribue pas</b> au fonctionnement du <u>collectif</u>.</p> <p><u>*Partenaire conseiller</u> : <b>peu attentif</b> à ses partenaires, ne fournit que <b>peu d'éléments utiles</b></p> <p>*<u>Observateur</u> : <b>Méconnait</b> les principes de base</p> <p>*<u>Juge</u> : <b>Peu concentré et passif</b>.</p> <p>*<u>Organisation</u> : <b>Placement erratique</b> des équipiers (perte de temps importante lors de la mise en place)</p>	<p><u>*L'élève assure</u> <b>correctement</b> au moins un des deux rôles qu'il a choisi, mais <b>avec hésitation et quelques erreurs</b>.</p> <p>*Il <b>participe globalement</b> au fonctionnement du <u>collectif</u>.</p> <p>*<u>Partenaire conseiller</u> : apporte des conseils génériques</p> <p>*<u>Observateur</u> : <b>maîtrise partiellement</b> les principes de base, peu de fiabilité dans les observations.</p> <p>*<u>Juge</u> : le jugement est encore <b>hésitant</b></p> <p>*<u>Organisation</u> : placement correct mais <b>mise en place laborieuse</b> des équipes en situation.</p>	<p><u>*L'élève assure</u> au moins deux rôles choisis avec <u>sérieux et efficacité</u>.</p> <p>*Il <b>favorise</b> le <u>fonctionnement collectif</u> dans le respect des règles et de tous les acteurs.</p> <p>*<u>Partenaire conseiller</u> : apporte des <b>conseils adaptés aux situations</b></p> <p>*<u>Observateur</u> : les observations sont fiables, utiles et argumentées</p> <p>*<u>Jugement</u> efficace sans aucune hésitation</p> <p>*<u>Organisation</u> : appel et mise en place des équipes efficaces</p>	<p><u>*L'élève assume</u> avec <b>efficacité au moins deux rôles</b>. Il <b>excelle</b> dans les deux rôles qu'il a choisis.</p> <p>*Il est un <b>acteur moteur</b> du <u>fonctionnement collectif</u>.</p> <p>*<u>Partenaire conseiller</u> : apporte des conseils spécifiques au regard des défauts du partenaire.</p> <p>*<u>Observateur</u> : va au <b>delà du simple constat</b> en donnant sens aux dites observations.</p> <p>*<u>Jugement</u> : parfait</p> <p>*<u>Organisation</u> : anticipation et mise en place des équipes permettant de gagner du temps de pratique</p>

### Répartition des points en fonction du choix de l'élève

AFL noté sur 2pts	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts
AFL noté sur 4pts	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
AFL noté sur 6 pts	1.5 pt	3 pts	4,5 pts	6 pts