

## Relais Vitesse

Réaliser 2 fois un 4X50m. Constituer des équipes de 4 qui effectueront 2 courses dans lesquelles chaque élève tiendra les deux rôles (Donneur – receveur). La zone de transmission est de 20 mètres. Une prise performance sur 50 m départ arrêté est faite en début d'épreuve.

La performance prend en compte le croisement (X1 dans l'exemple) entre :

- performance en vitesse : Performance départ arrêté
- performance en relais : La meilleure performance sur les 2 relais courus.

Ce curseur X1 est ensuite reporté verticalement dans la ligne grisée de la performance maximale pour permettre le croisement avec l'indice technique. L'indice technique (IT) traduit la compétence à courir au moins aussi vite en relais qu'en cumulant les temps des coureurs. Il correspond à la différence entre la performance en relais et la performance cible. Cette performance cible se détermine en additionnant les temps de A,B,C,D sur le 50m départ arrêté.

IT = performance relais ABCD – performance cible ABCD : (IT inférieur ou égal à 0" = 4 « relais » ; • IT compris entre 0,1" et 0,5" = 3 « relais » ; • IT compris entre 0,6" et 1" = 2 « relais » ; • IT supérieur ou égal à 1,1" = 1 « relais »)

Chaque élève peut donc marquer entre 1 et 4 « relais » par course. Sur les 2 courses qu'il a à faire il pourra donc marquer entre 1 et 8 points (échelle de l'IT)

AFL 1 sur 12 points évalué le jour de l'épreuve. L'AFL 2 et 3 sur 8 est réparti au choix par l'élève et doit être annoncé de la deuxième séance avec 3 répartitions possibles (4-4/2-6/6-2). Ce choix ne pourra être modifié après le début de l'épreuve.

AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve.

		REPERES D'EVALUATION																									
		DEGRE 1				DEGRE 2				DEGRE 3				DEGRE 4													
<b>Performance maximale</b>		Vitesse	9"6	9"4	9"3	9"1	8"9	8"8	8"7	8"5	8"3	8"2	8"1	8"	7"9	7"8	7"7	7"6									
		Relais	39"	38"	37"6	36"8	36"	35"6	35"2	34"4	33"8	33"2	32"8	32"4	32"	31"6	31"2	30"8									
		Vitesse	8"6	8"3	8"2	8"	7"8	7"7	7"6	7"4	7"3	7"2	7"1	7"	6"9	6"8	6"7	6"6									
		Relais	35"	34"	33"	32"4	31"6	31"2	30"8	30"	29"4	28"8	28"2	27"6	27"2	26"8	26"4	26"									
AFL 1 12 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
<b>L'efficacité technique</b>  L'indice technique nombre de « relais » totalisés sur 2 courses		L'élève crée peu de vitesse et la conserve mal / transmet peu ou pas. Le passage de témoin fait ralentir le relais, mauvaise coordination des actions dans le relais, pas de prise de repère.				L'élève crée de la vitesse mais la conserve peu lors du passage de témoin par manque de coordination entre donneur et receveur. Le témoin n'est pas transmis de façon fluide.				L'élève parvient à créer sa vitesse utile et la conserve. Le passage de témoin est fluide et maîtrisé.				L'élève crée, conserve / transmet sa vitesse maximale utile. Le témoin est transmis à vitesse optimale, de façon fluide. Le choix des repères et des binômes mis en place est stratégique pour la performance													
		<b>1</b> « relais »		<b>2</b> « relais »		<b>3</b> « relais »		<b>4</b> « relais »		<b>5</b> « relais »		<b>6</b> « relais »		<b>7</b> « relais »		<b>8</b> « relais »											
		Le manque de vitesse au moment de la transmission nuit à la coordination des actions du relais.				Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives.				Une vitesse utile contrôlée, qui sert la coordination des actions propulsives.				Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives.													

