

PROGRAMME DE L'ENSEIGNEMENT COMMUN EPS VOIE GENERALE ET TECHNOLOGIQUE : RESSOURCE

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1

APSA : RELAIS-VITESSE

**Illustration d'un tableau déclinant les AFL dans l'activité :
RELAIS-VITESSE**

| AFL (programme) | Éléments prioritaires pour atteindre les AFL (programme) | Déclinaison dans l'APSA pour une 1ère séquence d'enseignement/1er cycle (équipe EPS) | Déclinaison dans l'APSA pour une 2ème séquence d'enseignement/2ème cycle (équipe EPS) |
|---|--|--|---|
| <p>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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Accroître son efficacité motrice par la coordination des actions et l'acquisition de techniques efficaces. | <ul style="list-style-type: none"> • Coordonner une mise en action rapide du receveur avec le passage du donneur sur une marque pour se relayer à vitesse max dans une ZT (30m). • Adopter une position de départ qui permette une mise en action rapide à partir de différents signaux (visuels, auditifs et tactiles). | <ul style="list-style-type: none"> • Coordonner les vitesses pour une transmission du témoin en fin de ZT (30m). • Se transmettre le témoin à vitesse maximale dans une zone de transmission. |
| <p>AFL 2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Se préparer à un effort spécifique, récupérer. • Utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations. • Choisir, mettre en œuvre et réguler un projet individuel et/ou collectif de performance. • Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions. | <ul style="list-style-type: none"> • Se préparer avec son partenaire pour produire une performance collective (relais à 2) : éducatifs athlétiques, séquences de courses à des intensités de plus en plus élevées, ajustement des marques à vitesse élevée, répétition des différentes combinaisons... • Construire, ajuster, réguler les marques en fonction des vitesses du donneur et du receveur pour une coordination maximale des vitesses. • Répéter les différentes combinaisons donneur/receveur pour ajuster au mieux les vitesses et stabiliser la performance du relais. | <ul style="list-style-type: none"> • Se préparer avec ses partenaires pour produire une performance collective (relais à 4) : idem niveau précédent + intégrer des gammes relatives à la transmission du témoin • Elaborer et réguler une stratégie d'équipe pour optimiser la performance du relais à 4 à partir d'indicateurs chronométriques (définir les postes de chacun des coureurs, l'exploitation des 30m de la ZT pour augmenter ou diminuer la distance de course de certains coureurs, qui placer au départ du relais...). • S'entraîner en répétant les différentes combinaisons du relais pour ajuster, optimiser et stabiliser la performance du relais. |
| <p>AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Assumer des rôles d'organisateur, de coach et d'entraîneur pour performer collectivement. | <ul style="list-style-type: none"> • Alterner les rôles de donneur et de receveur (relayeur/relayé) dans un relais à 2. • Assumer le rôle d'observateur /coach à l'aide d'indicateurs simples pour aider à l'ajustement des vitesses des partenaires de son équipe de relais. • Assumer le rôle de chronométrateur. | <ul style="list-style-type: none"> • Coopérer au sein du relais en assumant les rôles de coureur, de coach et de chronométrateur au service de la performance du collectif dans un relais à 4. • Contribuer à la mise en place de la meilleure stratégie de course en identifiant les forces et les faiblesses du collectif (le meilleur partant, le plus rapide sur une distance de course plus longue, le moins rapide du groupe...) pour optimiser la performance du relais à 4. |

Illustration d'un référentiel d'évaluation à l'issue d'un premier cycle d'enseignement

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1 APSA : Course de relais vitesse

Épreuve : Relais sur une distance = réaliser le meilleur temps
Épreuve : Réaliser un 2X30 (ou 50 mètres). Constituer des triplettes, chaque élève court 4 fois avec deux partenaires différents et dans les deux rôles à chaque fois (Donneur – receveur) (AB/BC/CA).
Zone de transmission : 30 mètres (entre le 10 et le 40m pour le 2X30m et entre le 30 et 60m pour le 2X50m).
La performance cible = l'addition des perfs sur 30m (ou 50m) départ arrêté et lancé (10 m d'élan et déclenchement du chronomètre au passage sur la ligne de départ). Ex d'une perf sur 30m départ arrêté=5"5 et d'une perf départ lancé=5", la performance cible sur 2X30m=10"5.
 Cette performance cible correspond à la vitesse maximale auto-référée du binôme relais. A chaque course l'élève calcule son nombre de points marqués :

- Perf cible atteinte ou dépassée = 4 relais
- Écart à la perf cible supérieur de 0,5" = 3 relais
- Écart à la perf cible supérieur de 1" = 2 relais
- Écart à la perf cible supérieur de 1,5" = 1 relais

Épreuve : Relais sur un temps = réaliser la plus grande distance
Épreuve : Réaliser un relais à 2 sur 12" ou 24 ". Constituer des triplettes, chaque élève court 4 fois avec deux partenaires différents et dans les deux rôles à chaque fois (Donneur – receveur). (AB/BC/CA).
Zone de transmission : Pour le relais 12", placer la ZT entre le 10 et le 40m et pour le relais 24", entre le 40 et le 70m.
La performance cible = l'addition de la perf sur 6" ou 12" départ arrêté et lancé.
 Cette performance cible correspond à la distance (en nombre de plots) maximale auto-référée du binôme relais. A chaque course l'élève calcule son nombre de points marqués :

- Perf cible atteinte ou dépassée = 4 relais
- Écart à la perf cible inférieur à 1 plot = 3 relais
- Écart à la perf cible inférieur à 2 plots = 2 relais
- Écart à la perf cible inférieur à 3 plots = 1 relais

Alternative du calcul de la performance cible en KM/H : moyenne de la perf sur 6" ou 12" départ arrêté et lancé. Ex d'une perf sur 6" départ arrêté= 26 km/h et d'un 6" départ lancé= 28Km/h, la perf cible moyenne= 27km/h.
Aménagement : Pour le relais 12", le 1er plot perf cible est placé à 50 mètres du départ=15km/h, puis un plot tous les 3.33m=1KM/H de plus.
 Pour le relais 24", le 1er plot perf cible est placé à 100m du départ =15KM/H, puis un plot tous les 6.66m=1 KM/H en plus.

L'évaluation des AFL1 et 2 porte sur : La capacité à produire une performance maximale ET sur la capacité à atteindre ou dépasser une performance cible (performance maximale auto-référée= ajustement des vitesses) de manière stable (=entraînement).
 L'AFL3 porte ici sur : la capacité à donner un conseil utile à l'amélioration de la perf et la capacité à assurer le jugement d'une course de relais (starter, chronométreur, juge de transmission).

| AFL | Note | Exemple d'un barème de perfs sur un relais 2X30m | Maîtrise insuffisante Moins de 4 relais | Maîtrise fragile : De 4 à 7 relais | Maîtrise satisfaisante : De 8 à 11 relais | Très bon niveau de maîtrise : De 12 à 16 relais |
|---|------|--|--|---|--|--|
| 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 AFL 2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. | 14 | Zone 1 : Entre 8 et 9" | 5 | 8 | 11 | 14 |
| | | Zone 2 : Entre 9 et 10 " | 3,5 | 6,5 | 9,5 | 12,5 |
| | | Zone 3 : Entre 10 et 11" | 2 | 5 | 8 | 11 |
| | | Zone 4 : Entre 11 et 12 " | 1 | 3,5 | 6,5 | 9,5 |
| | | Zone 5 : Entre 12 et 13" | 1 | 2 | 5 | 8 |
| | | Zone 6 : Entre 13 et 14" | 1 | 1 | 4 | 7 |
| | | Athlète | Perf. Auto-référée et stabilisée | | | |
| AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. | 4 | Juge | Jugement absent et méconnaissance du règlement : 1 point | Jugement imprécis et connaissance approximative du règlement : 2 points | Jugement précis et connaissance règlementaire fine dans un rôle : 3 points | Jugement précis et connaissance règlementaire fine dans au moins deux rôles : 4 points |
| | 2 | Coach | Perf Course 2 > Perf Course 1 0,5 pts | Perf C2 = Perf C1 1 pt | Perf C2 < C1 : 1,5 pts | Perf C1 et C2 > Perf Cible 2 pts |