

LPO MELKIOR GARRE**Référentiel CAP****CA1 : RELAIS VITESSE****Épreuve de fin de séquence (AFLP 1 et 2) sur 12 points :**

- Chaque élève réalise d'abord un 50m départ arrêté en début de l'épreuve (2 essais possibles, seul le meilleur est retenu)
- Les équipes de relais (non mixtes) effectuent chacune 2 courses de 2x50m, chaque coureur devra assumer successivement les rôles de « receveur » et de « donneur ». Les zones de transmission et d'élan sont les zones conventionnelles fédérales (30 m)
- Lorsque le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée ou est transmis hors zone, un essai supplémentaire est accordé. Une pénalité de -1 point est cependant attribuée par essai supplémentaire sur la notation de l'efficacité technique.
- **La performance** prise en compte est l'addition des temps réalisés sur les 2 courses de relais ajoutés à ceux des 50m plat de chaque coureur (2/3 de la performance chronométrique est ainsi comptabilisé sur le 200m réalisé au total en relais et 1/3 sur le 100m plat)

AFL3 à 6 : en fin de formation, le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus par l'enseignant (avec un minimum de 2 pts pour un AFLP).

Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant la fin de la séquence d'enseignement.

AFLP 1et 2 (12pts) :	Degré 1					Degré 2				Degré 3				Degré 4			
Positionnement degré de l'élève =>	-		+			-		+		-		+		-		+	
AFL1 / 7pts Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record	<ul style="list-style-type: none"> • Il mobilise ses ressources bien en deçà de ses capacités. • Il répartit ses efforts de façon aléatoire. 					<ul style="list-style-type: none"> • Il mobilise modérément et/ou ponctuellement ses ressources. • Il répartit ses efforts de manière inadaptée. 				<ul style="list-style-type: none"> • Il mobilise ses ressources de manière conséquente pour produire ses performances. • Il répartit lucidement les efforts sur l'ensemble de l'épreuve. 				<ul style="list-style-type: none"> • Il mobilise pleinement ses ressources (de différentes natures). • Il répartit stratégiquement ses efforts sur l'ensemble de l'épreuve. 			
Note sur 7 pts	0		1			1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7
Barème Filles	1'03	1'02	1'01	1'	59''	58''2	57''2	56''4	55''6	54''8	54''	53''2	52''4	51''6	50''8	50''2	49''6
Note sur 7 Pts	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Barèmes Garçons	54''	53''	52''	51''	50''	49''4	48''8	48''	47''2	46''4	45''6	44''8	44''	43''4	42''8	42''2	41''8
AFL2 / 5 pts Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible. Indice de transmission : Somme des temps individuel sur 50m moins le temps du meilleur relais	<ul style="list-style-type: none"> • Il crée de la vitesse mais ne l'entretient pas ou ne la contrôle pas suffisamment. • La motricité est souvent atone et les actions confuses. Les placements, les déplacements segmentaires et la coordination des actions sont difficilement contrôlés, limitant la prolongation de l'effort ou présentant même un risque pour son intégrité physique. <p>Temps du relais > + 0"</p> <p>0 pt ----- 0,5 pt</p>					<ul style="list-style-type: none"> • Il crée de la vitesse qu'il entretient sur une courte durée. • La motricité parfois déséquilibrée, manque de tonicité, d'amplitude et/ou de fréquence. Dans ses actions propulsives insuffisamment coordonnées ou mal orientées, l'élève s'éloigne des trajets et des trajectoires efficaces. <p>Temps du relais de 0" à - 0,2 "</p> <p>1 pt ----- 2 pts</p>				<ul style="list-style-type: none"> • Il crée et entretient la puissance (Force X Vitesse) sur des trajets et des trajectoires de plus en plus proches de l'idéal. • Les placements et déplacements des différents segments permettent des appuis solides et des actions de propulsion efficaces même si la motricité reste énergivore. <p>Temps du relais de -0,3" à - 0,4 "</p> <p>2,5 pts ----- 4 pts</p>				<ul style="list-style-type: none"> • Il crée et entretient la puissance. Il varie les accélérations et coordonne ses actions à bon escient. • La motricité vient fluide et efficace. <p>Temps du relais de -0,5" à - 0,6 "</p> <p>4,5 pts ----- 5 pts</p>			
Note sur 5 pts	0		0,5			1		2		2,5		4		4,5		5	

Évaluation au fil de la séquence : 8 points

Seuls deux AFLP sont retenus par l'enseignant pour constituer cette partie de la note. L'élève choisit de répartir les 8 points entre deux AFLP.

AFLP3	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
S'engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.	Il s'engage trop superficiellement ou trop ponctuellement pour permettre les transformations attendues.	Il s'engage dans les phases d'effort modéré mais abandonne face à un début de difficulté.	Il maintient l'effort jusqu'au terme de l'épreuve et accepte régulièrement la répétition pour progresser notamment lorsqu'il perçoit des signes de réussite.	Il maintient et prolonge l'effort. Il accepte systématiquement la répétition pour progresser.

AFLP4	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une épreuve de production de performance.	Il est peu ou pas concerné par son rôle.	Il assure provisoirement ou partiellement son rôle.	Il assure son rôle en suivant les recommandations de l'enseignant.	Il assure son rôle en prenant parfois des initiatives.

AFLP5	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.	Il ébauche un échauffement sans effets réels.	Il produit un échauffement global et rapide ou a besoin d'un guidage régulier de l'enseignant.	Il structure sa préparation en différentes étapes avec un guidage ponctuel de l'enseignant.	Il structure sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces sans guidage de l'enseignant.

AFLP6 -	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.	Il identifie difficilement ses progrès. L'annonce des performances est très de décalée la réalité.	Il a une connaissance approximative de ses progrès et de ses performances.	Il identifie ses progrès et connaît ses meilleures performances. Il sait les situer dans le monde sportif.	Il relativise sa performance au regard du monde sportif et perçoit les facteurs de progression.

Évaluation au fil de la séquence : 8 points

Seuls deux AFLP sont retenus par l'enseignant pour constituer cette partie de la note. L'élève choisit de répartir les 8 points entre deux AFLP.

AFLP3	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
S'engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.				
	Il s'engage trop superficiellement ou trop ponctuellement pour permettre les transformations attendues.	Il s'engage dans les phases d'effort modéré mais abandonne face à un début de difficulté.	Il maintient l'effort jusqu'au terme de l'épreuve et accepte régulièrement la répétition pour progresser notamment lorsqu'il perçoit des signes de réussite.	Il maintient et prolonge l'effort. Il accepte systématiquement la répétition pour progresser.

AFLP4	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une épreuve de production de performance.				
	Il est peu ou pas concerné par son rôle.	Il assure provisoirement ou partiellement son rôle.	Il assure son rôle en suivant les recommandations de l'enseignant.	Il assure son rôle en prenant parfois des initiatives.

AFLP5	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.				
	Il ébauche un échauffement sans effets réels.	Il produit un échauffement global et rapide ou a besoin d'un guidage régulier de l'enseignant.	Il structure sa préparation en différentes étapes avec un guidage ponctuel de l'enseignant.	Il structure sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces sans guidage de l'enseignant.

AFLP6 -	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.				
	Il identifie difficilement ses progrès. L'annonce des performances est très de décalée la réalité.	Il a une connaissance approximative de ses progrès et de ses performances.	Il identifie ses progrès et connaît ses meilleures performances. Il sait les situer dans le monde sportif.	Il relativise sa performance au regard du monde sportif et perçoit les facteurs de progression.

