

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 ».

Principes d'élaboration de l'épreuve

- 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 transmissions 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 afin de pouvoir comparer les 2 tentatives (et ceci dans chacun des cas). Une pénalité de -1 point est cependant attribuée par essai supplémentaire sur la notation de l'efficacité technique de maîtrise des transmissions.
- **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)
- **L'AFL 1** s'évalue (sur 12 points) le jour du CCF en croisant la performance réalisée et l'efficacité technique.
- **L'AFL 2** et **L'AFL 3** s'évaluent (répartition sur 8 points au choix des élèves) au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux.

Éléments à évaluer (12pts)		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4							
La performance maximale Temps cumulés des relais et 50m plat de chaque coureur.	Fille	58'' 10	57'' 85	56'' 60	56'' 35	55'' 10	54'' 65	54'' 20	53'' 85	53'' 50	53'' 15	52'' 80	52'' 25	51'' 70	51'' 35	51'' 00	49'' 85	49'' 35	48'' 90	48'' 50	48'' 05	47'' 60	47'' 30	47'' 00	46'' 80	46'' 60	
	Barème	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	
	Garçon	49'' 00	48'' 20	47'' 60	47'' 00	46'' 40	46'' 10	45'' 80	45'' 55	45'' 30	44'' 95	44'' 60	44'' 30	44'' 00	43'' 60	43'' 20	42'' 75	42'' 30	41'' 65	41'' 20	40'' 80	40'' 50	40'' 15	39'' 80	39'' 50	39'' 20	
L'efficacité technique L'indice technique chiffré révèle une : EFFICACITE ET MAITRISE DES TRANSMISSIONS Indice de transmission : différence entre le meilleur temps réalisé sur le 2x50m et la somme des temps des 2 coureurs sur 50m plat.		+0,30		+0,20		+0,10		-0,10		-0,20		-0,30		-0,40		-0,50		-0,60		-0,65		-0,70		-0,75		- 0,8	
		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	
		Une transmission non valable, hors zone ou une perte du témoin avant l'arrivée entraîne une : * PÉNALITÉ de -1 point par essai supplémentaire accordé																									

AFL2 et AFL3 à évaluer au fil de la séquence (8 pts à répartir au choix de l'élève)

AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><u>Entraînement inadapté</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Performances stables sur 1/4 des tentatives. Choix, analyses et régulations inexistantes. Préparation et récupération aléatoires. Élève isolé. 	<p><u>Entraînement partiellement adapté</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Performances stables sur 1/3 des tentatives. Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. Préparation et récupération stéréotypées. Élève suiveur. 	<p><u>Entraînement adapté</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Performances stables sur 2/3 des tentatives. Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. Préparation et récupération adaptées à l'effort. Élève acteur. 	<p><u>Entraînement optimisé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Performances stables sur 3/4 des tentatives. Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. Élève moteur/leader.

**AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire
L'élève est évalué dans un rôle qu'il a choisi parmi 2 proposés (Juge, Observateur)**

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><u>Engagement subi :</u> <u>Juge :</u> Connaît partiellement le règlement et l'applique mal ou pas (ordres starter-faux départ-virages-timing arrêt chrono...).</p> <p><u>Observateur:</u> Ne prélève pas ou peu d'informations, celles-ci ne sont pas pertinentes. Les consignes d'amélioration ne sont inexistantes, peu ou pas explicites .</p>	<p><u>Engagement aléatoire</u> <u>Juge:</u> Connaît le règlement et l'applique mais ne le fait pas toujours respecter.</p> <p><u>Observateur:</u> Les informations sont prélevées mais pas toujours complètes. Les consignes d'amélioration sont transmises de façon aléatoires ou partielles.</p>	<p><u>Engagement fonctionnel :</u> <u>Juge:</u> Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle.</p> <p><u>Observateur:</u> Les informations sont prélevées et transmises correctement et de façon claire. Les consignes sont claires et adaptées pour permettre une amélioration de la performance.</p>	<p><u>Engagement solidaire :</u> <u>Juge:</u> Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles.</p> <p><u>Observateur:</u> Les informations prélevées sont sélectionnée , pertinentes et individualisées. La performance est améliorée par les consignes d'entraînement.</p>

Correspondances entre degrés et points pour l'AFL2 et l'AFL3 (selon choix de la répartition des points des élèves **Total sur 8 pts**)

Points choisis AFL2 / AL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
/2pts	0,5	1	1,5	2
/4pts	1	2	3	4
/6pts	1,5	2,5	4,5	6