



Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2024

Établissement : LGT Jean VIGO

Commune : MILLAU (12)

RNE : 0120012Y

Champ d'apprentissage n°1

APSA :

VITESSE-RELAIS

Nationale

Vécu antérieur	2 ^{nde}	1 ^{ère}
Dans le CA 1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Dans la même APSA	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

<p>Repères d'évaluation de l'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.</p>	<p>Principes d'élaboration de l'épreuve :</p> <p>Chaque élève réalise un 50m chronométré règlementaire. (2eme essai au choix.)</p> <p>Les équipes de relais de 4 coureurs (possibilité de relais mixte 2F/2G) effectuent 2 courses de 4X50m selon un choix de position (ABCD) permettant le meilleur relais possible selon une stratégie élaborée durant le cycle.</p> <p>La zone de transmission est de 20m et la zone d'élan de 10m.</p>
<p><i>AFL décliné dans l'APSA choisie : S'organiser pour produire la meilleure performance possible en relais par un placement opportun de chaque coureur issu d'une réflexion collective et stratégique en vue d'une course efficace et d'une transmission valide et optimisée</i></p>	<p>Évaluation AFL 2 au fil de la séquence <input type="checkbox"/> en fin de séquence <input type="checkbox"/> les 2 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Évaluation AFL 3 au fil de la séquence <input checked="" type="checkbox"/> en fin de séquence <input type="checkbox"/> les 2 <input type="checkbox"/></p>

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4						
La performance maximale /6 Temps cumulé des 2 courses de 4x50m	Filles 	75	74	73,2	72,7	72,2	71,7	71,2	70,7	70,2	69,7	69,2	68,7	68,2	67,7	67,2	66,7	66,2	65,8	65,3	64,8	64,3	63,9	63,4	63,1	62,8
		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
	Garçons 	62 et +	61,7	61,4	61,1	60,8	60,5	60,2	59,9	59,6	59,3	59	58,7	58,4	57,7	57,2	56,8	56,4	55,9	55,4	54,9	54,4	53,9	53,4	52,9	52,4
	Mixte 2F+2G 	69et+	68	67,5	67,2	66,7	66,2	65,7	65,3	64,8	64,4	64,1	63,6	63,3	63,1	62,6	62,2	61,7	61,2	60,2	59,7	59,2	58,7	58,1	57,60	57,1
		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
L'efficacité technique /6 Moyenne des 2 indicateurs	Filles 	10 et +	9,8	9,6	9,4	9,2	9	8,8	8,6	8,4	8,2	8	7,9	7,8												
	Garçons 	9 et +	8,6	8,2	8	7,8	7,6	7,4	7,2	7	6,8	6,6	6,5	6,4												
		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6												
	Indice de transmission	Tps Relais > Tps cumulé de + de 1%	Tps Re-lais > Tps cumulés de 0 à 1%	Gain < 1%	Gain = ou > à 1%	Gain = ou > à 2%	Gain = ou > à 3%	Gain = ou > à 4%	Gain = ou > à 5%	Gain = ou > à 6%	Gain = ou > à 7%	Gain = ou > à 8%														

Repères d'évaluation de l'AFL 2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Prises de performance lors du cycle et stabilité ; Répétitions du travail de transmission (prises de marque, nombre d'essais...) Savoir s'échauffer et récupérer en vitesse-relais, Choix , analyse, régulations Investissement dans l'équipe	Entraînement inadapté : performances stables sur 1/4 des tentatives ;	Entraînement partiellement adapté performances stables sur 1/3 des tentatives ;	Entraînement adapté : performances stables sur 2/3 des tentatives ;	Entraînement optimisé performances stables sur 3/4 des tentatives
	<ul style="list-style-type: none"> peu d'essais, de répétitions du travail de marque et de transmission, peu actif ; 	<ul style="list-style-type: none"> peu d'essais et répétitions mais activité irrégulière 	<ul style="list-style-type: none"> essais et répétitions nombreuses, élève actif 	<ul style="list-style-type: none"> essais et répétitions nombreuses qui conduisent à des perfs stables
	<ul style="list-style-type: none"> choix, analyses et régulations inexistantes (pas d'adaptation, ni de modification de repères) ; 	<ul style="list-style-type: none"> choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples ; (marquages, 	<ul style="list-style-type: none"> choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources ; 	<ul style="list-style-type: none"> choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres ;
	<ul style="list-style-type: none"> préparation et récupération aléatoires ; 	<ul style="list-style-type: none"> préparation et récupération stéréotypées ; 	<ul style="list-style-type: none"> préparation et récupération adaptées à l'effort ; 	<ul style="list-style-type: none"> préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi
Maitrise des transmissions	Transmission Hors-Zone	Très net ralentissement du receveur ou « tampon »	Ralentissement modéré du receveur	Synchronisation des vitesses des coureurs
Cas n°1 6 points <input type="checkbox"/>	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3 2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points

Repères d'évaluation de l'AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<i>L'élève choisit un rôle sur lequel il souhaite être évalué parmi les 2 différentes possibilités proposées</i> ROLE DE PARTENAIRE / COACH	Aucune initiative prise pour améliorer la performance collective. Elève isolé	Observe et comprends les manques techniques sans réellement donner de solution. Elève suiveur	Observe les marques, les transmissions afin d'échanger et trouver de nouveaux réglages. Elève acteur	Observe et échange sur la technique et la tactique à employer pour améliorer la performance. Elève moteur/leader
ROLE DE STARTER/ CHRONOMETREUR	Commandements non réglementaires. Ecart de chronométrage +ou1 ‘’	Commandements connus mais donné sans conviction Ecart de chronométrage de + ou – 0.6’’, se place en arrière de la ligne	Commandements réglementaires appliqués sérieusement ; Ecart de chronométrage de + ou – 0.3’’, se place dans le prolongement de la ligne d'arrivée	Commandements donnés avec autorité et justesse. Ecart de chronométrage de + ou – 0.1’’ Se place de manière optimale.
Cas n°1 2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3 6 points <input type="checkbox"/>	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points

