Champ d'apprentissage n° 1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »
APSA : **Course de relais 4X50m**

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. »

Principe d'élaboration de l'épreuve du champ

En fin de séquence, chaque élève, cherche à produire :

- Une performance maximale individuelle en course de vitesse (50m). On retiendra la meilleure performance sur les 2 courses de 50m départ arrêté (départ debout ou en trépied au choix de l'élève).
- Une performance maximale collective dans un relais de 4x50m. Pour chaque élève, on retiendra la meilleure performance sur les relais courus en quadrette non-mixte, avec la configuration dans laquelle il occupe un rôle de donneur et receveur.

Chaque équipe devra donc présenter au moins deux configurations : A- B- C- D et C- A- D- B. Si l'équipe se compose de 5 coureurs, une troisième configuration devra être présentée : soit A- E- C- D soit C- A- E- D. Pour chaque configuration, les équipes disposent de 2 passages pour produire la meilleure performance.

La moyenne de la course individuelle et du relais donne une note de performance sur 6.
Les deux relais sont filmés et appréciés. Chaque coureur doit être évalué dans le rôle de transmission et réception du témoin.
L'écart au temps cible traduit la compétence à courir plus vite en Relais qu'en cumulant les temps individuels de chacun.
La note d'efficacité technique sur 6, valide la stabilité du niveau de maîtrise technique, en s'appuyant sur au moins deux courses en équipe filmées.

AFL2 et AFL 3 sont évalués au fil du cycle et éventuellement le jour de l'épreuve pour : 8 points (2+6 ou 4+4 ou 6+2) :
1-Savoir s'entraîner, individuellement et collectivement, pour optimiser les performances, d'efforts réguliers et de prises d'initiatives.
2-Assumer un rôle qui permette un fonctionnement collectif solidaire : coach-juge / chronométreur-starter

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation												
		Degré 1			Degré 2			Degré 3				Degré 4		
Filles	**50m**	***>9"7***	***9"5***	***9"3***	***9"1***	***8"9***	***8"7***	***8"5***	***8"3***	***8"1***	***7"9***	***7"7***	***7"5***	***7"3***
Performances /6 points	**Relais**	***>38"9***	***38"2***	***37"5***	***36"8***	***36"1***	***35"4***	***34"7***	***34"***	***33"3***	***32"6***	***31"9***	***31"2***	***30"7***
		0.25	**0.5**	**1**	**1.5**	**2**	**2.5**	**3**	**3.5**	**4**	**4.5**	**5**	**5.5**	**6**
Garçons	**50m**	**>8''7**	**8''4**	**8''2**	**8''**	**7''8**	**7''6**	**7''4**	**7''2**	**7''**	**6''8**	**6''6**	**6''4**	**6''3**
	Relais	**>34''**	**33''2**	**32''4**	**31''6**	**30''8**	**30''**	**29''2**	**28''4**	**27''7**	**27''1**	**26''5**	**26''**	**25''5**

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	**Coordination instinctive et/ou aléatoire entre coureurs** En tant que Donneur : * ralenti à l'approche du receveur *hésitation dans la transmission *change ou quitte son couloir En tant que receveur : *démarre à l'instinct, absence de marques ou de repères * se retourne pendant transmission *ralenti le donneur **1 point**	**Coordination fluctuante, hésitante** En tant que donneur : *Donne le témoin déséquilibré en avant ou très proche *se reprend pour donner le témoin, * transmission latérale (par mains G à G ou D à D) * averti le receveur (HOP) trop tôt En tant que receveur : *Utilise des repères aléatoires pour démarrer *court bras tendus en arrière *Accélère après prise du témoin. **2 points**	**Coordination fluide, à grande vitesse, stabilisée entre les coureurs** En tant que donneur : *Choix de prise de témoin stable et coordonné avec partenaires *signale la transmission (HOP) *donne avec précision et assurance le témoin En tant que receveur : *utilise des marques fixes *ne se retourne pas *vitesse constante durant transmission puis accélère **3 points**	**Coordination optimisée : Fluide, précise, à vitesse maximale.** En tant que donneur : *prise adaptée à la technique de transmission adoptée. *signale la transmission dans timing optimal (HOP) *donne avec précision et vitesse En tant que receveur : *adapte ses repères aux conditions de course et à la stratégie du collectif *démarre avec actions véloces des jambes et des bras *main offerte avec stabilité coude haut au signal, sans se retourner *reçoit à pleine vitesse le témoin **4 points**

Ecart à la perf cible = Temps réalisé retenu - (total des 4perfs tps individuels) 2 points	0pt	0.5pts	0.75pts	1pt	1.25pts	1.5pts	1.75pts	2pts
	≥ 2"50	2 "	1''	0''30	- 0''30	-0''80	- 1''3	< - 1 '' 8

ACADÉMIE DE LYON
Liberté
Égalité
Lyon CAHN 2027

Repères d'évaluation de l'AFL2 « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »

À l'aide d'un carnet d'entrainement ou d'un recueil de données

CA1	**AFL2 - Repères d'évaluation**			
Intitulé	**S'entrainer, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.**	**Déclinaison dans l'APSA**	**Savoir s'entraîner, individuellement et collectivement, pour optimiser les perfs individuelles et collectives au travers d'un recueil de données, d'efforts réguliers et de prises d'initiative.**	
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3.			
Éléments à évaluer	**Degré 1** 0 à 0,5 point 0 à 0,75 point 0 à 1,25 point	**Degré 2** 0,75 à 1 point 1 à 1,75 point 1,5 à 2,75 points	**Degré 3** 1,25 à 1,5 point 2 à 3 points 3 à 4,5 points	**Degré 4** 1,75 à 2 points 3,25 à 4 points 4,75 à 6 points
S'engager dans une pratique régulière et réfléchie	**Entraînement absent ou inadapté** **Élève isolé** Echauffement partiel, étapes inachevées, réalisées **sans intensité et sans amplitude.** **Progression non significative** des performances Préparation et récupération aléatoires. **Peu ou pas d'implication** dans le projet collectif. Apporte une plus -value réduite à son équipe. **Peu ou pas d'intérêt** porté aux performances et au travail technique.	**Entraînement partiel** **Élève suiveur** Echauffement rituel reproduit partiellement **Performances très variables** **Assure le minimum demandé** dans la préparation et les répétitions. Intérêt porté à la seule performance de l'équipe. Régulation et adaptation technique à partir de repères basiques. Tente d'appliquer les choix pris par ses camarades.	**Entraînement adapté** **Élève acteur** **Echauffement rituel reproduit** méthodiquement avec intensité et progressivité. Performances stabilisées après essai/erreur et prise de risques. **Progrès** significatifs et /ou réguliers au cours du cycle. Préparation et récupération adaptées à l'effort. **S'implique dans le projet collectif** : relève des données, fait des liens, pour la régulation du projet collectif.	**Entraînement optimisé** **Élève moteur/leader** Echauffement rituel respecté et **adapté** à ses capacités et ses besoins. Les gains de performances sont les résultats **d'un travail technique répété et ajusté** / erreurs. Se montre **persévérant** dans sa préparation. **Prends des initiatives**, quant aux choix stratégiques et techniques de l'équipe, quant au relevé de données et leur **analyse**, quant à **l'utilisation de matériel**, quant à la gestion des efforts.
Note sur 2, 4 ou 6	La note de l'AFL2 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint.			

Repères d'évaluation de l'AFL3 « Choisir et assumer le rôle qui permet un fonctionnement collectif solidaire. » 2 choix parmi 4

CA1	**AFL3 - Repères d'évaluation**			
Intitulé	**Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.**	**Déclinaison dans l'APSA**	**Assumer des rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire parmi les suivants : (coach ou officiel) …**	
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Rôle (starter, chronométreur, …), les partenaires (d'entraînement).			
Éléments à évaluer	**Degré 1** **0 à 1,25 point** **0 à 0,75 point** **0 à 0,5 point**	**Degré 2** **1,5 à 2,75 points** **1 à 1,75 point** **0,75 à 1 point**	**Degré 3** **3 à 4,5 points** **2 à 3 points** **1,25 à 1,5 point**	**Degré 4** **4,75 à 6 points** **3,25 à 4 points** **1,75 à 2 points**
Assumer au moins 2 rôles : **- coach de préparation** Assure et dirige la préparation de l''équipe **- coach technique de transmission** **Juge la validité** **(**couloir conservé, transmissions hors zones, les témoins tombés) Juge l'efficacité technique (pleine vitesse, fluidité) **- Strater** **- Chronométreur**	**Rôles assumés de manière aléatoire :** **Coach de préparation :** Dirige l'échauffement de son équipe avec nonchalance **Coach technique :** Porte un jugement global et approximatif **Starter :** ordres donnés sur rythme irrégulier, Orientation non partagée, Bras non visible pour chronométreur **Chronométreur :** prise de temps > 0 ''15 au chronomètre de référence et très fluctuante.	**Rôles partiellement assumés :** **Coach de préparation :** Dirige l'échauffement de son équipe méthodiquement **Coach technique :** **Hésitant** dans ses prises de décisions sur la validité et la qualité des transmissions **Starter :** ordres donnés sur rythme variable. Bras utilisé indifféremment. Ne rappelle pas les coureurs après faux départ. **Chronométreur : irrégulier dans la précision des** prises de temps souvent > 0 ''15 au chronomètre de référence	**Rôles assumés :** **Coach de préparation :** Dirige l'échauffement de son équipe de manière **autonome et constructive** **Coach technique :** Juge la validité des transmissions, (couloirs respectés, hors zone), **conseille** sur l'efficacité technique des transmissions. **Starter :** vigilent et appliqué, s'assure de la disponibilité des chronométreur, ordres donnés clairement, avec rythme adapté, Ne rappelle pas systématiquement les coureurs après faux départ. **Chronométreur :** prise de temps < 0 ''15 au chronomètre de référence	**Rôles assumés avec autorité :** **Coach de préparation :** Dirige l'échauffement de son équipe, en **autonomie, de maniéré constructive et adaptée.** **Coach technique :** Juge la validité des transmissions et surtout **l'efficacité technique avec précision (**précision, vitesse, fluidité). **Starter :** vigilent, appliqué, autoritaire Ordres donnés distinctement et clairement, avec rythme adapté, Connait le règlement du faux départ et les signale. **Chronométreur :** prise de temps régulière <0 ''15 ou = au chronomètre de référence
Note sur 6, 4 ou 2	La note de l'AFL3 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint			

DE LYON
Liberté
Égalité
Fraternité
LYON CAHN 2027