EVALUATION RELAIS VITESSE EN PREMIERES

ATTENDUS DE FIN DE 1ere	**PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE**
- S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces (DIMENSION MOTRICE) *- Persévérer, corriger ses erreurs (DIMENSION METHODOLOGIQUE)* *- Assurer le rôle de "partenaire/ entraîneur" au sein de son quatuor pour assurer une transmission valide dans une course sécurisée (DIMENSION SOCIALE)*	1. **Chaque élève réalise un 50 mètres** départ commandé par un signal extérieur (2 essais sont possibles). 2. **Les équipes de relais** (**1**) effectuent chacune 2 parcours de **4 x 50 mètres**, départ commandé. Lors de la 1ère course les postes sont tirés au sort. **Lors de la 2ème tentative les coureurs changent de place de la façon suivante : le poste 1 passe au 2 , le poste 4 passe au 3 et réciproquement.** Lorsque le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée, un essai supplémentaire est accordé afin de pouvoir comparer les 2 tentatives (et ceci dans chacun des cas). Les zones de transmissions et d'élan sont les zones conventionnelles fédérales (10 m d'élan, 20 m de transmission). Chaque élève est noté selon les critères suivants : • **9 points** sur sa performance sur 50 mètres individuel (4pts) + la somme des 2 performances réalisées lors des 2 parcours de relais (5pts) • **5 points** sur la différence entre la somme des temps réalisés sur 50 m des 4 relayeurs, et le meilleur temps des 2 relais effectués. • **1 point** sur l'échauffement avant l'épreuve. **3 point**s sur la quantité et la qualité du travail fourni **2 points** sur le travail en équipe

"Aspect moteur"

POINTS	ELEMENTS A EVALUER	Maîtrise insuffisante				Maîtrise fragile				Maîtrise satisfaisante				Maîtrise très satisfaisante			
14 points	Performance sur 50 mètres individuel - 4 pts	Temps filles	Temps garçons	Note / 04	Note / 20	Temps filles	Temps garçons	Note / 04	Note / 20	Temps filles	Temps garçons	Note / 04	Note / 20	Temps filles	Temps garçons	Note / 04	Note / 20
		9.8	9.9	0,0	0	9.3	8.1	1,0	05	8.8	7.6	2,0	10	8.2	7.0	3,2	16
		9.7	9.5	0,2	01	9.2	8	1,2	06	8.7	7.5	2,2	11	8.1	6.9	3,4	17
		9.6	9.0	0,4	02	9.1	7.9	1,4	07	8.6	7.4	2,4	12	8.0	6.8	3,6	18
		9.5	8.6	0,6	03	9.0	7.8	1,6	08	8.5	7.3	2,6	13	7.9	6.7	3,8	19
		9.4	8.3	0,8	04	8.9	7.7	1,8	09	8.4	7.2	2,8	14	7.8	6.6	4,0	20
										8.3	7.1	3,0	15				
	+																
	Performances sur 4X50m – 5 pts Temps cumulés des 2 4x50m, sans et avec changement de rôle (3)	Temps filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20	Temps filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20	Temps filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20	Temps filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20
		74.6	63.8	0	0	71.7	61.8	1.3	05	68.6	59.8	2.5	10	65.1	57	4.0	16
		74.1	63.4	0.3	01	71.1	61.4	1.5	06	68.1	59.4	2.8	11	64.6	56.4	4.3	17
		73.5	63	0.2	02	70.5	61.0	1.8	07	67.5	59.0	3.0	12	64.1	55.8	4.5	18
		72.9	62.6	0.8	03	69.9	60.6	2.0	08	66.9	58.6	3.3	13	63.6	55.2	4.8	19
		72.3	62.2	1.0	04	69.3	60.2	2.3	09	66.3	58.2	3.5	14	63.0	54.6	5.0	20
			65.7	5.6	3.8	15											
	Maîtrise et amélioration de la transmission du témoin entre chaque coureur- 5 points Soit la différence entre le meilleur temps réalisé sur 4x50 mètres (**2**) et la somme des temps des 4 coureurs sur 50m	Note / 20	Note / 05	Ecart en secondes T relais – T ind		Note / 20	Note / 05	Ecart en secondes T relais – T ind		Note / 20	Note / 05	Ecart en secondes T relais – T ind					
		0	0	T relais +0.8													
		02	0.5	+0.4		10	2.5	- 1.0		16	4.0	- 1.6					
		04	1.0	Même temps		12	3.0	- 1.3		18	4.5	- 1.8					
		06	1.5	- 0.4		14	3.5	- 1.5		20	5.0	> à – 2.0					
		08	2.0	- 0.8													

"Aspect méthodologique" : savoir s'entrainer

4 points	Respecter les principes permettant de se préparer à la réalisation d'une performance optimale : **L'ECHAUFFEMENT** : **1 point**	**0 point** ***Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche).** ***Mobilisations articulaires incomplètes.**	**0.5 point** ***Oublie quelques principes.**	**1 point** ***Utilise tous les principes.** ***Mise en train progressive et continue *Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.**
	"Persévérance et correction des erreurs" **QUANTITE ET QUALITE DU TRAVAIL : 3 points**	**0 à 0.5 point** *Présence aléatoire en cours (sans CM). *Peu de répétitions	**1 à 1.5 point** *Présence régulière. *Bcp de répétitions mais peu de correction	**2 à 3 points** *Présence régulière. *Bcp de répétitions et de transformations.

"Aspect social"

2 Points	**TRAVAIL EN EQUIPE :** Participer aux progrès des partenaires d'entraînement	**Entre 0 et 0.5 pt** ***Travail en autarcie ou ne s'intègre pas (ou mal) dans le groupe.**	**1 point** ***Joue son rôle de partenaire/coéquipier**	**2 points** ***Joue efficacement son rôle de coéquipier/ observateur critique, il sait observer et donner des informations pertinentes sur la qualité des transmissions.**

COMMENTAIRES(**1**) Regrouper les élèves par rapport aux temps réalisés sur 50 mètres. Ne pas chercher à faire des équipes équilibrées, plus les écarts sont importants et plus les régulations de vitesses sont difficiles à réaliser. (**2**) Le temps du relais doit être inférieur à la somme des temps additionnés, ce qui traduit le temps gagné lors des 3 passages de témoin grâce au départ lancé.