

**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 :**  
 Les équipes de relais effectuent chacune 2 parcours de 4 x 50 mètres. Départ (réglementaire) commandé (en starting-blocks ou en trépieds). Lors de la 2ème tentative les coureurs changent obligatoirement de place pour que chacun occupe au moins une fois les postes centraux 2 et 3 de « receveur-donneur ». 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). Cependant pour la course qu'ils doivent recommencer les élèves ne marquent aucun point de maîtrise des transmissions. Les zones de transmissions et d'élan sont une seule et même zone de 30m.  
**L'AFL1 s'évalue le jour de l'épreuve. Les AFL 2 et 3 sont évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve.**

Eléments à évaluer (12pts)		Degré 1						Degré 2						SN	Degré 3						Degré 4					
La performance maximale	Performance Fille	38 "4	38 "2	38 "	37 "8	37 "4	37 "2	37 "1	36 "8	36 "2	35 "8	35 "4	35 "2	34''7	34 "4	34 "	33 "5	33 "	32 "5	32 "	31 "5	31 "	30 "5	30 "	29 "5	29 "
	Barème	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
	Performance Garçon	32 "7	32 "4	32 "	31 "7	31 "4	31 "1	31 "	30 "7	30 "4	30 "1	29 "8	29 "5	29''2	28 "7	28 "3	27 "8	27 "3	26 "8	26 "3	25 "8	25 "3	24 "8	24 "3	23 "8	23 "3
<b>Note sur 12 pts</b>		<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	<b>6</b>	<b>6,5</b>	<b>7</b>	<b>7,5</b>	<b>8</b>	<b>8,5</b>	<b>9</b>	<b>9,5</b>	<b>10</b>	<b>10,5</b>	<b>11</b>	<b>11,5</b>	<b>12</b>

L'efficacité technique	Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives						Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives						Une vitesse utile contrôlée, qui sert la coordination des Actions Propulsives						Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives																																																																																																																																			
	0						0,5						1						1,5						2						2,5						3						3,5						4						4,5						5						5,5						6						6,5						7						7,5						8						8,5						9						9,5						10						10,5						11						11,5						12					
	L'élève crée peu de vitesse et la conserve mal /transmet peu ou pas						Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées et ralentissent						L'élève crée de la vitesse mais la conserve/transmet peu						Les actions propulsives sont étriquées et incomplètes						L'élève crée sa vitesse utile et la conserve/transmet						Les actions propulsives sont coordonnées et continues						L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse maximale utile						Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées																																																																																																											

L'indice technique chiffré révèle une :

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

Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Trois choix sont possibles: 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après son début.

**AFL 2 :** S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

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

**AFL 3 :** Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b><u>Rôles subis</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaît partiellement le règlement et l'applique mal.</li> <li>• Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire.</li> </ul>	<p><b><u>Rôles aléatoires</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaît le règlement et l'applique mais ne le fait pas respecter.</li> <li>• Les informations sont prélevées mais partiellement transmises.</li> </ul>	<p><b><u>Rôles préférentiels</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle.</li> <li>• Les informations sont prélevées et transmises.</li> </ul>	<p><b><u>Rôles au service du collectif</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles.</li> <li>• Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises</li> </ul>