

CHAMP D'APPRENTISSAGE N° : 1		BAC PROFESSIONNEL – RELAIS		OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN		
Forme scolaire et modalités de pratique		Réaliser les meilleures performances possibles sur trois courses de 2x40 mètres par équipe de trois, avec une zone de transmission de 20 mètres divisée en 3.				
Situation d'évaluation		Les équipes doivent réaliser les combinaisons suivantes : A -> B, B -> C, C -> A. L'élève qui ne court pas est coach/observateur.				
		Assumer les rôles de starter, juge et/ou chronométrateur.				
		S'échauffer individuellement et collectivement.				
		Se connaître et analyser sa vitesse et ses performances pour choisir des marques adaptées et améliorer ses performances.				
Suivi des acquis de l'élève dans l'activité						
AFLP du Champ d'Apprentissage	Déclinaison de l'AFLP dans l'activité	Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 1 : Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre son record.	Produire une performance maximale en tant que donneur et receveur tout au long de la course.	* Moyenne des trois temps réalisés par l'équipe et engagement des coureurs	Ne se donne pas à son maximum : - N'est pas prêt au départ. - Ne cours pas à fond. - Passe la ligne d'arrivée en marchant ou en trotinant.	Est actif, sans être à son maximum : - Jambes peu fléchies au départ. - Court en accélérant progressivement. - Ralentit en fin de course.	Tente de faire la meilleure performance possible à chaque passage : - Jambes semi-fléchies et est concentré au départ pour réagir vite. - Court à fond avec des bras actifs.	Se donne à son maximum pour battre son record : - Est concentré et adapte sa position en fonction du commandement ou de l'arrivée de son partenaire. - Court à fond sans aucun moment de décélération.
AFLP 2 Connaître et mobiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	Connaître les vitesses de course en réalisant une transmission utilisant une technique efficace.	* Nombre de foulées durant laquelle est effectuée la transmission et zone de transmission (début, milieu, fin)	- Transmission à très faible vitesse voire à l'arrêt. - Erreurs techniques (ex : mêmes mains, main du receveur mal placée, ...) - Transmission sur plus de 4 foulées ou souvent en début de zone.	- Ralentissement lors de la transmission. - Encore quelques erreurs techniques (ex : le donneur oublie de dire « hop », le receveur se retourne, course du mauvais côté du couloir, ...). - Transmission sur 4 foulées.	- Maintien de la vitesse lors de la transmission. - Technique de transmission correcte mais peu efficace. (ex : le donneur dit « hop » trop tôt, le receveur va chercher le témoin, ...). - Transmission sur 3 foulées en milieu ou fin de zone.	- Gain de vitesse lors de la transmission. - Technique efficace. - Transmission sur 2 foulées en fin de zone.
AFLP 3 Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	Analyser sa vitesse par rapport à celle de ses partenaires pour adapter ses marques et améliorer ses performances.	* Utilisation d'une marque qui permette d'atteindre la fin de la zone	Ne connaît pas sa vitesse ni celle de ses partenaires. N'a pas de marques et part au « feeling ».	Sait s'il court plus vite ou moins vite que ses camarades. Utilise une marque inadaptée (transmission en début de zone ou hors zone), sans la changer au fur et à mesure des passages.	Sait à quelle vitesse son équipe court et quelle performance ils sont capables de faire. Ajuste sa marque au fur et à mesure des passages pour éviter le hors zone (transmission souvent en milieu de zone).	Sait à quelle vitesse son équipe court et quelle performance ils sont capables de faire. Ajuste sa marque aux conditions du jour, en prenant des risques contrôlés, afin de faire la meilleure performance possible (transmission souvent en fin de zone.)
AFLP 4 : Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.	Assumer le rôle de starter, de juge et de chronométrateur pour organiser une compétition de relais.	* Implication et efficacité dans les différents rôles : starter, juge, chronométrage	N'est pas toujours attentif, ne connaît pas son rôle (ex : les commandements du starter, les signes du juge, le fonctionnement du chronomètre, ...).	Connait et s'implique dans l'un des trois rôles mais fait des erreurs. N'est pas autonome, a besoin de l'aide d'un camarade ou du professeur.	S'implique dans l'un des trois rôles et ne fait pas d'erreur. N'a pas besoin d'aide et est efficace.	Est efficace dans plusieurs rôles. Est capable d'intervenir là où il y a le plus besoin de lui.
AFLP 5 : Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	Savoir s'échauffer avec les partenaires de son équipe	* Réalisation d'un échauffement avec ses partenaires en autonomie	Réalise un échauffement individuel bâclé. Mise en activité cardio faible et/ou ne s'entraîne pas à faire des transmissions avec ses camarades.	Réalise un échauffement complet en copiant sur ses camarades. Toutefois, ne s'applique pas sur la technique des transmissions.	Réalise un échauffement complet avec ses camarades. Se concentre lors des exercices de transmission pour chercher à se corriger.	Réalise un échauffement complet et progressif avec ses camarades. Est capable de corriger les réalisations de ses partenaires. Finit en vérifiant ses marques pour les adapter aux conditions du jour
AFLP 6 : Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.	Connaître son niveau et celui de son équipe pour améliorer sa performance	* Identification de ses progrès et de ses erreurs et connaissance des principes d'efficacité du relais pour progresser	A peu de connaissances sur son niveau de performance et celui de son équipe. Ne se préoccupe pas du résultat de la course.	Connait son niveau de performance, sait donc lorsque son équipe n'a pas couru assez vite. Toutefois, ne sait pas ce qu'il faut faire pour être plus performant.	Connait son niveau de performance, sait donc lorsque son équipe n'a pas couru assez vite. Sait ce qu'il y a à faire pour aller vite, mais ne sait pas ce qui n'a pas fonctionné.	Connait son niveau de performance et est capable d'analyser les causes des échecs de son équipe pour progresser.