



RELAIS VITESSE

BAC EPS 2023

Présentation de l'épreuve

L'épreuve consiste à réaliser un 2x50m avec 2 partenaires différents et dans les 2 rôles différents (donneur et receveur).

2 prises de performances individuelles seront réalisées en amont. Un 50m avec un départ arrêté et un 50m lancé.



L'objectif est de courir au moins aussi vite en relais qu'en cumulant les temps individuel des 2 coureurs.



S'organiser
par groupe de 3



Etre attentif
au départ



Transmettre
efficacement



Courir
le plus vite

Éléments évalués

Le jour du CCF :

AFLP1 + AFLP2 sur 12 points

Tout le long de la séquence

AFLP3 + AFLP5 sur 8 points

Le candidat a le choix de la répartition de ces 8 points en 3 stratégies possibles :

CHOIX n°1
AFLP3 sur 4 points
AFLP5 sur 4 points



CHOIX n°3
AFLP3 sur 6 points
AFLP5 sur 2 points

CHOIX n°2
AFLP3 sur 2 points
AFLP5 sur 6 points

AFLP1

Produire et répartir stratégiquement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.



Degré 1

L'élève ne s'engage pas pleinement dans la course et ne court pas à pleine vitesse.

Degré 2

L'élève s'engage de manière irrégulière et ralentit avant la fin de la course

Degré 3

L'élève s'engage pleinement dans 3 de ses courses

Degré 4

L'élève répartit lucidement ses efforts pour s'engager et être le plus performant dans chacune de ses courses.

Barème de performance

AFLP2

Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance



Degré 1

La transmission est désordonnée
Le receveur est quasiment à l'arrêt

Degré 2

La transmission est peu efficace.
Les deux coureurs sont au ralenti

Degré 3

La transmission devient efficace
Elle se fait à vitesse maximale pour un des coureurs.

Degré 4

La transmission devient efficiente
Elle se fait à vitesse maximale pour les deux coureurs

AFLP3

Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.



Degré 1

L'élève **n'accorde aucune importance aux relevés des séances précédentes. Et n'adapte pas sa pratique**

Degré 2

L'élève **modifie certains paramètres sans réellement analyser pourquoi** et comprendre leur intérêt. Elève **plutôt suiveur**

Degré 3

L'élève **modifie certains paramètres en adéquations avec ses ressources et celles de ses partenaires** de course

Degré 4

L'élève **analyse** ses courses antérieures, et envisage plusieurs **adaptations possibles**. Il est capable de **s'adapter pendant l'action**.

AFLP5

Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.



Degré 1

L'élève **bâcle son échauffement**. Il est **centré sur lui**

Degré 2

L'élève **ne connaît pas les différentes étapes** de l'échauffement et **copie** les autres.

Degré 3

L'élève **organise son échauffement** avec différentes étapes progressives. Il **guide** son groupe.

Degré 4

L'élève **personnalise son échauffement en respectant** les différentes étapes. Il **corrige, aide** ses partenaires, leur **explique** ce qu'il fait.

Adaptations possibles (inaptitude partielle)

- Augmenter le temps de récupération entre les courses
- Réduire la distance course (effort moins long)
- Réduire la vitesse course : passer de courir à marcher
- Adapter le barème
- Varier les signaux de départ

