

Course de relais-vitesse

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 4 : Pour produire la meilleure performance, optimiser les vitesses de course du donneur et du receveur en assurant une transmission efficace et valide, grâce à un repérage et un code de communication stabilisés.</p>		<p>Chaque élève réalise d'abord un 50 mètres .Départ réglementaire commandé par un signal extérieur (2 essais sont possibles). Les équipes de relais (non mixtes) effectuent chacune 2 courses de 4 x 50 mètres. Le départ s'effectue dans les mêmes conditions que le 50 m individuel. Lors de la première course les postes des coureurs sont tirés au sort. Sur les deux courses de 4 x 50 m, chaque coureur devra assumer le rôle de « receveur-donneur » c'est-à-dire être passé en position 2 ou 3. Exemple : 1ère course de 4x50m, ordre de passage : A-B-C-D, 2ème course de 4x50m, ordre de passage : B-A-D-C 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). 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 les zones conventionnelles fédérales (10 m d'élan, 20 m de transmission). Les élèves courent en confrontation de deux quatuors dans deux couloirs imposés qu'ils échangeront lors de la seconde course. Tout en restant à proximité de la ligne d'arrivée, chaque évaluateur aidé par des repères verticaux placés en entrées et sorties de zones, s'oriente pour observer les transmissions d'une équipe. Les évaluateurs se replacent ensuite au niveau de la ligne d'arrivée et chronomètrent chacun les deux groupes. Chaque élève est noté selon les critères suivants :</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
10/20	Temps cumulés des 2 fois 4X50 m	Note /10	Temps Filles	Temps Garçons	Note /10	Temps Filles	Temps Garçons	Note /10	Temps Filles	Temps Garçons
		0,25	≥75"8	≥ 62"0	5	69"4	58"	8	65"2	54"8
		0,50	75"7	61"5	5,5	68"7	57"6	8,5	64"6	54"2
		01	75"0	61"2	6	68"0	57"2	9	64"0	53"6
		01,5	74"3	60"8	6,5	67"3	56"6	9,5	63"4	53"0
		02	73"6	60"4	7	66"6	56"	10	≤ 62"8	≤ 52"4
		02,5	72"9	60"	7,5	65"9	55"4			
		03	72"2	59"6						
		03,5	71"5	59"2						
04/20	Performance individuelle sur 50 m	Note /4	Temps Filles	Temps Garçons	Note /4	Temps Filles	Temps Garçons	Note /4	Temps Filles	Temps Garçons
		0,1	≥10"2	9"0	2	8"8	7"4	3,2	8"2	6"8
		0,2	9"8	8"6	2,2	8"7	7"3	3,4	8"1	6"7
		0,4	9"6	8"3	2,4	8"6	7"2	3,6	8"0	6"6
		0,6	9"5	8"1	2,6	8"5	7"1	3,8	7"9	6"5
		0,8	9"4	8"0	2,8	8"4	7"0	4	≤ 7"8	≤ 6"4
		1	9"3	7"9	3	8"3	6"9			
		1,2	9"2	7"8						
		1,4	9"1	7"7						
04/20	Efficacité de la transmission Différence entre la somme des temps de chacun sur 50 m plat et le meilleur temps réalisé en relais. (somme des tps individuels moins tps du relais)	Note	Ecart en secondes		Note	Ecart en secondes		Note	Ecart en secondes	
		0,0	Temps relais >Temps cumulés de plus de 1 %		2	= ou > à 3 %		3,2	= ou > à 6 %	
		0,4	Temps relais >Temps cumulés de 0 à 1 %		2,4	= ou > à 4 %		3,6	= ou > à 7 %	
		0,8	Gain < 1 %		2,8	= ou > à 5 %		4	= ou > à 8 %	
		1,2	= ou > à 1 %							
1,6	= ou > à 2 %									
02/20	Maîtrise des transmissions et des codes de communication	Transmission hors zone. 0 point	Très net ralentissement du receveur ou « tampon ». 0,25 point par course		Ralentissement modéré du receveur. 0,50 point par course			Synchronisation des vitesses des coureurs. 1 point par course		