Annexe

CAP BEP : COURSE DE RELAIS-VITESSE

COMPETENCES ATTENDUES	PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE
NIVEAU 3 **Pour produire la meilleure performance, coordonner les vitesses de course du donneur et du receveur et assurer une transmission valide dans une course sécurisée**.	1.**Chaque élève réalise un 50 mètres** départ en starting-blocks 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 en starting-blocks commandé. Lors de la 2ième tentative les coureurs changent de place de la façon suivante :le poste 1passe 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 : Pour 25 % sur sa performance sur 50 mètres individuel. Pour 25 % sur la différence entre la somme des temps réalisés sur 50 m. des 4 relayeurs, et le meilleur temps des 2 relais effectués. Pour 25 % sur la somme des 2 performances réalisées lors des 2 parcours de relais, dont l'un avec changement des postes 1-2/3-4. **Pour 25 % sur l'échauffement avant l'épreuve, la récupération après l'effort, et la validation des zones de transmission**

POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS A ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 00 à 09 pts								COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE De 10 à 20 pts							
05/20	**Performance Individuelle sur 50m** Temps individuel sur 50 mètres	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
		11.0	9.9	0	0	9.5	8.1	1.3	05	9.0	7.6	2.5	10	8.4	7.0	4.0	16
		10.5	9.5	0.3	01	9.4	8.0	1.5	06	8.9	7.5	2.8	11	8.3	6.9	4.3	17
		10.2	9.0	0.5	02	9.3	7.9	1.8	07	8.8	7.4	3.0	12	8.2	6.8	4.5	18
		9.8	8.6	0.8	03	9.2	7.8	2.0	08	8.7	7.3	3.3	13	8.1	6.7	4.8	19
		9.6	8.3	1.0	04	9.1	7.7	2.3	09	8.6	7.2	3.5	14	8.0	6.6	5.0	20
										8.5	7.1	3.8	15				
05/20	**Indice de transmission** Différence entre le meilleur temps réalisé sur 4x50 mètres (2) et la somme des temps des 4 coureurs sur 50m					Note / 20	Note / 05	Écart en secondes T relais – T ind		Note / 20	Note / 05	Écart en secondes T relais – T ind		Note / 20	Note / 05	Écart en secondes T relais – T ind	
						0	0	T relais >+ 0 .8									
						02	0.5	T relais > +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									
05/20	***Performances* sur 4X50m** 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
		77.0	63.8	0	0	74.0	61.8	1.3	05	71	59.8	2.5	10	67.4	57.0	4.0	16
		76.4	63.4	0.3	01	73.4	61.4	1.5	06	70.4	59.4	2.8	11	66.8	56.4	4.3	17
		75.8	63.0	0.5	02	72.8	61.0	1.8	07	69.8	59.0	3.0	12	66.2	55.8	4.5	18
		75.2	62.6	0.8	03	72.2	60.6	2.0	08	69.2	58.6	3.3	13	65.6	55.2	4.8	19
		74.6	62.2	1.0	04	71.6	60.2	2.3	09	68.6	58.2	3.5	14	65.0	54.6	5.0	20
										68	57.6	3.8	15				
05/20	**Préparation avant l'épreuve et récupération après l'effort.** **Etre capable d'assurer une transmission valide (zone de transmission respectée)**					Échauffement léger, étirements légers ou inexistants, pas ou peu de vérification de marques. Pas de récupération après les efforts 1				Échauffement pertinent, étirements présents mais succincts, peu de vérification de marques. Récupération après l'effort sous forme de trotting léger 1,5				Échauffement progressif, étirements appropriés, vérification des marques de passages. Récupération active après les efforts (étirements, trotting.) 2,5			
						Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise aucune ou une seule transmission valide. 1				Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise deux transmissions valides 1,5				Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise trois transmissions valides 2,5			

COMMENTAIRES

(1) Regrouper les élèves par rapport aux temps réalisés sur 50 mètres, et constituer des équipes de relayeurs de temps identiques. Ne pas chercher à faire des équipes équilibrées, plus les écarts sont importants et plus les régulations de vitesses sont difficiles à réaliser. Les équipes peuvent être mixtes

(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.

(3) L'enseignant fait la somme des deux performances réalisées par la même équipe. Lors de la seconde prestation les rôles de relayeurs postes 1 et 4 sont échangés dans l'ordre avec les postes 2 et 3 .Le changement de rôles permet de vérifier la faculté de s'adapter à différentes places possibles dans un relais. (départ- arrivée, deuxième et troisième relais).