## BAC PRO : COURSE DE RELAIS-VITESSE

| COMPÉTENCES ATTENDUES | PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE |
|---|---|
| **NIVEAU 4**<br>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 . | 1. **Chaque élève réalise un 50 mètres** départ en starting-blocks commandé par un signal extérieur (2 essais sont possibles).<br>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 et le poste 4 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).<br>Les zones de transmission et d'élan sont les zones conventionnelles fédérales (10m d'élan , 20m de transmission ).<br>Chaque élève est noté selon les critères suivants :<br>Pour 25% sur sa performance sur 50m individuel<br>Pour 25% sur la différence entre la somme des temps réalisés sur 50m des 4 relayeurs et le meilleur temps des 2 relais effectués.<br>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<br>Pour 25% sur la validité et l'efficacité des transmissions |

| POINTS A AFFECTER | ÉLÉMENTS À ÉVALUER | COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION de 00 à 9 pts | | | | | | | | COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 pts | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 05/20 | **Performance Individuelle sur 50m**<br>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 |
| | | 10.2 | 9.0 | 0 | 0 | 9.3 | 7.9 | 1.3 | 05 | 8.8 | 7.4 | 2.5 | 10 | 8.2 | 6.8 | 4.0 | 16 |
| | | 9.8 | 8.6 | 0.3 | 01 | 9.2 | 7.8 | 1.5 | 06 | 8.7 | 7.3 | 2.8 | 11 | 8.1 | 6.7 | 4.3 | 17 |
| | | 9.6 | 8.3 | 0.5 | 02 | 9.1 | 7.7 | 1.8 | 07 | 8.6 | 7.2 | 3.0 | 12 | 8.0 | 6.6 | 4.5 | 18 |
| | | 9.5 | 8.1 | 0.8 | 03 | 9.0 | 7.6 | 2.0 | 08 | 8.5 | 7.1 | 3.3 | 13 | 7.9 | 6.5 | 4.8 | 19 |
| | | 9.4 | 8.0 | 1.0 | 04 | 8.9 | 7.5 | 2.3 | 09 | 8.4 | 7.0 | 3.5 | 14 | 7.8 | 6.4 | 5.0 | 20 |
| | | | | | | | | | | 8.3 | 6.9 | 3.8 | 15 | | | | |
| 05/20 | **Indice de transmission**<br>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 | - 0. 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | 02 | 0.5 | - 0. 4 | | 10 | 2.5 | - 1.3 | | 16 | 4.0 | - 1. 8 | |
| | | | | | | 04 | 1.0 | - 0. 8 | | 12 | 3.0 | - 1.5 | | 18 | 4.5 | – 2.0 | |
| | | | | | | 06 | 1.5 | - 1.0 | | 14 | 3.5 | - 1. 6 | | 20 | 5.0 | > à - 2.2 | |
| | | | | | | 08 | 2.0 | - 1.2 | | | | | | | | | |
| 05/20 | ***Performances* sur 4X50m**<br>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 |
| | | 75.8 | 63.0 | 0 | 0 | 72.8 | 61.0 | 1.3 | 05 | 69.8 | 59.0 | 2.5 | 10 | 66.2 | 55.8 | 4.0 | 16 |
| | | 75.2 | 62.6 | 0.3 | 01 | 72.2 | 60.6 | 1.5 | 06 | 69.2 | 58.6 | 2.8 | 11 | 65.6 | 55.2 | 4.3 | 17 |
| | | 74.6 | 62.2 | 0.5 | 02 | 71.6 | 60.2 | 1.8 | 07 | 68.6 | 58.2 | 3.0 | 12 | 65.0 | 54.6 | 4.5 | 18 |
| | | 74.0 | 61.8 | 0.8 | 03 | 71 | 59.8 | 2.0 | 08 | 68 | 57.6 | 3.3 | 13 | 64.4 | 54 | 4.8 | 19 |
| | | 73.4 | 61.4 | 1.0 | 04 | 70.4 | 59.4 | 2.3 | 09 | 67.4 | 57.0 | 3.5 | 14 | 63.8 | 53.4 | 5.0 | 20 |
| | | | | | | | | | | 66.8 | 56.4 | 3.8 | 15 | | | | |
| 05/20 | Être capable d'assurer une transmission valide (4)<br>Être capable d'assurer une transmission efficace (4) | | | | | Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise une transmission valide<br>0,5pt<br>Transmission réalisée sans tampon (5) mais avec un ralentissement net du receveur<br>1,5pt | | | | Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise deux transmissions valides<br>1pt<br>Transmission réalisée avec un léger ralentissement du témoin<br>2,5pt | | | | Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise tois transmissions valides<br>2pts<br>Transmission réalisée avec une synchronisation des vitesses des deux coureurs<br>3pts | | | |

**COMMENTAIRES**

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

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.

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).

Chaque coureur participe sur les deux parcours de 4x50m à trois charnières de relais

Deux relayeurs se tamponnent lorsqu'ils viennent au contact l'un de l'autre ou quand le donneur est obligé de ralentir pour ne pas dépasser le receveu