

COMPETENCES ATTENDUES					CAP BEP COURSE DE RELAIS-VITESSE - PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE												
NIVEAU 1 Se préparer, composer une équipe et effectuer une série de courses chronométrées pour réaliser le meilleur temps sur la distance totale de course de 4x50 m. La compétence à relayer doit conduire l'équipe de 4 coureurs à réaliser une performance collective de relais 4x50m inférieure à la somme des performances individuelles de vitesse de chaque relayeur sur 50 m.					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 2 ^{ème} tentative les coureurs changent de place (les parcours 1 et 4 passent au 2 ou 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 1-4/2-3. Pour 25 % sur l'échauffement avant l'épreuve, les vérifications des marques, et la récupération après l'effort, et la réalisation des rôles de juge et de chronométrateur.												
NIVEAU 2					Se préparer et effectuer une série de courses chronométrées pour réaliser le meilleur temps sur la distance totale de course, en communiquant au témoin la plus grande vitesse de déplacement et en limitant les pertes de vitesse lors des phases de transmission. En relais 4x50m, l'équipe doit être capable de réaliser les performances les proches possibles en changeant l'ordre de positionnement des coureurs au sein de l'équipe.												
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT								DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1				DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2			
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	Temp s 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
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	Ecart en secondes T relais – T ind		Note / 20	Note / 05	Ecart en secondes T relais – T ind		Note / 20	Note / 05	Ecart en secondes T relais – T ind		Note / 20	Note / 05	Ecart 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					
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
05/20	Préparation avant l'épreuve et récupération après l'effort. Etre capable d'assurer les rôles de juge de zone et de chronométrateur	Echauffement léger, étirements légers ou inexistant, pas ou peu de vérification de marques. Pas de récupération après les efforts 0								Echauffement pertinent, étirements présents mais succincts, peu de vérification de marques. Récupération après l'effort sous forme de trotting léger 1,5				Echauffement progressif, étirements appropriés, vérification des marques de passages. Récupération active après les efforts (étirements, trotting..) 2,5			
		Commets des erreurs de jugement ou de chronométrage. 0								Assure les rôles de juge ou de chronométrateur 1,5				Organise, répartit, et assure les rôles de juge et de chronométrateur 2,5			

Note : Les caractéristiques des enseignements en CAP et BEP conduisent à proposer un niveau 2 qui conserve les mêmes compétences à évaluer qu'au baccalauréat tout en proposant une épreuve distincte.

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 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) .