

ORGANISATION / ÉPREUVE VITESSE-RELAIS BAC

Chaque candidat doit s'échauffer / se préparer pour réaliser :

- 2 Sprints individuel sur 40m
- 2 Relais en tant que Donneur (Démarre le relais et transmet le témoin)
- 2 Relais en tant que Receveur (Récupère le témoin et termine la course)



1^{ère} Partie : SPRINT individuel (40m)

- ★ Réaliser 2 sprints indiv, la meilleure performance sera retenue
- ★ Le départ peut s'effectuer à l'aide de starting-blocks.
- ★ Le temps de récupération entre 2 courses est d'environ 5 min.



2^{ème} Partie : RELAIS (80m)

- ★ Les équipes de 3 coureurs, mixtes ou non, sont les plus homogènes possibles, avec un coureur A, un coureur B et un coureur C (possibilité d'avoir des équipes de 2)
- ★ Réaliser 2 x chacun des relais (80m) : **Relais dans le sens A-B** (coureur A donne le témoin au coureur B qui termine la course), **Relais B-C** (B donne à C) et **Relais C-A** (C donne à A)
- ★ La zone de transmission est comprise entre 30 et 50 m, en dehors de cette zone, le relais est non valide.

BARÈME



JE RELIE LES CURSEURS EN ROUGE « C ET D »
MA NOTE/12pts SE TROUVE AU
CROISEMENT DU CURSEUR VIOLET

Valeurs Perf	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A = Perf 40m Filles	8''55	8''05	7''75	7''6	7''45	7''3	7''15	7''	6''85	6''7	6''6	6''5
B = Perf Relais Filles donneur + receveur	31''6	30''6	29''6	29''	28''4	27''8	27''2	26''6	26''	25''4	24''8	24''2
A = Perf 40m Garçons	6''78	6''28	6''08	5''98	5''88	5''78	5''68	5''61	5''54	5''47	5''4	5''33
B = Perf Relais Garçons donneur + receveur	25''	24''	23''	22''6	22''2	21''8	21''4	21''	20''8	20''6	20''4	20''2
C = moyenne Perf indiv et coll	0123456789101112											
Valeur de A + Valeur de B / 2	0123456789101112											
Ma NOTE / 12 points	0123456789101112											
D = Mon efficacité Technique	0''10''20''270''360''450''530''580''620''720''820''971''12											
	0123456789101112											

Se préparer / s'échauffer =

★ Échauffement structuré, organisé en phase et personnalisé. L'élève est prêt pour son épreuve

S'entraîner pour progresser =

★ Entraînement optimisé, l'élève identifie plusieurs axes de progrès pour lui-même. Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres.



COMPÉTENCES SATELLITES = 8 Points



Assumer les rôles de :

★ **Coach (physique et technique) :**

Analyse pertinente des points forts et faibles de son partenaire.

Conseils ciblés et constructifs, mise en place d'un échauffement et d'ateliers personnalisés

★ **Organisateur (starter/chrono) :**

Assume avec efficacité et précision ses rôles, participe au bon déroulement des courses



J'AI 1 CHOIX A FAIRE :

Je choisis la répartition des 8 points attribués aux compétences « satellites »

	Se préparer / S'entraîner	Coach / Organisateur
Cas n° 1	/ 6 pts	/ 2 pts
Cas n° 2	/ 4 pts	/ 4 pts
Cas n° 3	/ 2 pts	/ 6 pts

Ma NOTE /20 =

Mon niveau de performance (sprint et relais) en lien avec mon efficacité technique /12 pts +
Compétences satellites / 8 pts