*Fiche ressource. Décembre 2021*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **CA1** : **Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée****APSA SUPPORT** : Course de vitesse-relais |  | **OBJECTIFS GENERAUX PRIORITAIREMENT RETENUS** |
| Développer sa motricité | **X** |
| Savoir se préparer et s’entrainer | **X** |
| Exercer sa responsabilité individuelle au sein d’un collectif | **X** |
| Construire durablement sa santé |  |
| Accéder au patrimoine culturel |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ENJEUX D’APPRENTISSAGE RETENUS « ce que je veux faire apprendre » | Degré d’acquisition des AFL |
| **AFL1**: S’engager pour produire une performance maximale à l’aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l’accroissement de vitesse d’exécution et de précision | La performance maximale | Être capable d'aller au bout (durée et intensité) d'un effort maximal**Reconnaître et interpréter des sensations corporelles, les relier avec des repères externes pour réguler son effort** **Accroître son efficience motrice par l’acquisition de techniques efficaces** (appuis, alignements segmentaires, optimisation fréquence/amplitude) **et par l’augmentation de ses qualités physiques.****Identifier et utiliser des principes mécaniques et ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour transformer efficacement sa motricité** | **D1** : Poussée très légère dans les starts, premiers appuis courts, se relève tout de suite.Le relayeur part trop tard (tampon) ou trop tôt (jamais rattrapé).Le relayeur n’est pas prêt lors de l’arrivée du relayé.Oublie de tendre le bras au signal.Le relayé ne donne pas de signal pour la transmission.La transmission se fait rarement. **D2**: Poussée moyenne dans les starts, premier appui moyen, se relève au bout de 2 ou 3 mètres. Relayeur démarre « à la marque » en piétinant puis accélère.Il regarde le partenaire puis reste retourné lors de la transmission.Le bras est tendu au signal mais flottant (drapeau).Le signal est donné trop tôt ou trop tard.La transmission se fait parfois, et dans la première moitié de la zone quand c’est le cas. **D3 :** Poussée forte mais incomplète dans les starts, premier appui long, se relève au bout de 10 mètres. Relayeur démarre « à la marque » vite puis adapte sa vitesse pour la transmission.Il regarde la marque de démarrage puis regarde devant lui puis se retourne lors de la transmission.Le bras est fixe mais pas bien orienté (entonnoir).Le Signal du relayé est donné à distance de passage (1m).La transmission se fait régulièrement, et dans la partie centrale de la zone **D4 :** Relayeur démarre « à la marque » à fond puis reste toujours à fond.Le relayeur regarde la marque puis toujours devant lui sans jamais se retournerLe bras du relayé reste fixe et bien orienté après le signalSignal du relayé juste avant la distance optimale de transmission (1.5m) |
| L’efficacité technique  |
| **AFL2**: S’entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance | **Se préparer à un effort spécifique, récupérer****Répéter et persévérer pour améliorer l’efficacité de ses actions****Utiliser différents supports d’observation et d’analyse pour apprécier des prestations** et progresserIntégrer des notions de planification dans la séance (durées d'efforts, récupérations, intensités, …) et dans le cycle Mettre en relation les feedbacks (internes et/ou externes) et les résultats pour valider ou corriger sa pratiqueAccepter les remédiations, les corrections afin de progresserConnaitre les exigences de l’épreuve d’évaluation pour s’y préparer de manière optimaleConnaitre les principes de base règlementaires, techniques, tactiques et d’entrainement nécessaires à une pratique autonome dans le cycle et à long terme | **D1 :** Freine la progression du groupe par son attitude.N’accepte aucune critique, ne respecte pas les consignes.N’a pas de recul sur sa pratique et ne cherche pas à se perfectionner.Ne prend pas connaissance des attendus du cycle.Les échauffements et séquences souffrent d’un manque d’investissement et de rigueur.Arrive en retard, n’installe pas, ne range pas le matériel, s’agite dans la salle pendant que les autres rangent ou installentN’accepte pas de donner les départs. Ne connait ni les règles ni le protocole.**D2 :** Se laisse porter par le groupe mais ne freine pas son évolution.Ecoute et respecte globalement les consignes.Connait globalement les défauts de sa prestation et tente de les corriger.Connait grossièrement les attendus du cycle.Les échauffements et séquences demandés sont globalement faits mais manquent parfois de rigueur.Ponctuel mais attend que les autres installent ou rangent.Accepte de donner les départs mais ne connait et n'applique qu’approximativement les règles et le protocole. **D3 :** Est investi et acteur dans le groupe.Respecte scrupuleusement les consignes.Connait précisément les causes de l’échec et tente d’y remédier par un travail assidu (répétition du geste…).Connait précisément les attendus du cycle.Les échauffements et séquences sont faits avec rigueur, individuellement.Participe à l’installation et au rangement.Accepte de donner les départs, et connait les règles et consignes.**D4 :** Mène, motive, relance le groupe.Respecte les consignes et les fait appliquer dans son groupe.Connait précisément les causes de l’échec, et tente de faire travailler assidument le groupe pour progresser. Est demandeur en termes de conseils et informations…Connait précisément les attendus du cycle et a un regard critique et constructif.Les échauffements et séquences sont réalisés avec rigueur et entrain collectif (mener un petit groupe, proposer des éléments)Participe activement au rangement et à l’installation, jusqu’à ce que cela soit terminé.Prend des initiatives dans l’organisation des leçons.Donne les départs avec un respect strict des règles et protocoles et « présence ». |
| **AFL3**: Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire : coach | **Choisir, mettre en œuvre et réguler un projet individuel et/ou collectif de performance****Assumer** de manière responsable **des rôles d’organisateur, de coach et d’entraîneur pour performer collectivement****Utiliser différents supports d’observation et d’analyse pour apprécier des prestations et définir des pistes d’amélioration**Echanger des compétences, partager ses idées entre élèves pour progresser collectivement et prendre des décisions dans l’intérêt généralFaire preuve de rigueur dans le respect des consignes et des protocolesFaire preuve d’assiduité, de concentration, d’investissement, d’application, d’initiative | **D1 :** Freine la progression du groupe car ne remplit pas son rôle de coach.Ne sait pas ce qu’il faut observerObserve des choses inutiles ou très secondairesFait beaucoup d’erreurs et d’oublis dans son bilan ou parle de choses inutiles ou très secondaires.Communique de manière maladroite (agressivité, dédain, …) avec ses partenaires.Ne connait pas les ordres ni le règlement du départ.**D2 :** Remplit son rôle de coach mais manque parfois de dynamisme, rigueur, de vigilance.Sait globalement ce qu’il faut observer.Relève quelques éléments généraux pertinents mais aussi des éléments non pertinents, des erreurs, des oublis.Fait un bilan global partiellement erroné.Communique de manière adéquate mais brouillonneConnait globalement les ordres et le règlement du départ mais ne les fait respecter qu’approximativement (n’attend pas l’immobilité, va trop vite ou trop lentement, ne vérifie pas la position des mains sur la ligne…)**D3 :** Accepte avec entrain son rôle de coach.Sait précisément ce qu’il faut observer.Relève avec précision quelques élément pertinents à observer.Reprend tous les points observés dans son bilan.Ne fait pas de relation action/résultat.Communique de manière adéquate, claire et précise mais de manière neutre et peu organisée.Connait les ordres et le règlement du départ et les fait respecter scrupuleusement, mais manque un peu de « présence », d’autorité ou de prise d’initiative**D4 :** Accepte avec entrain et « présence » son rôle de coach.Sait précisément ce qu’il faut observer.Relève avec précision et exhaustivité les éléments pertinents à observer.Fait un tri dans son bilan pour ne parler que des points en relation avec le nœud du problème.Fait une relation action/résultat.Communique de manière adéquate, claire, précise et méthode.Encourage, motive, mène, relance ses partenaires.Connait les ordres et le règlement du départ et les fait respecter scrupuleusement avec présence, autorité et prise d’initiative. |