

**BAC PRO : COURSE DE RELAIS-VITESSE**

| COMPÉTENCES ATTENDUES                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                              |                                                                |               |                                                                                            |           | PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                                                       |           |                                                                                                  |               |                                                                                       |           |                                                                                                    |               |                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------|-----------|
| <p><b>NIVEAU 4</b><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 .</p> |                                                                                                                                              |                                                                |               |                                                                                            |           | <p>1. <b>Chaque élève réalise un 50 mètres</b> départ en starting-blocks commandé par un signal extérieur (2 essais sont possibles).<br/>                 2. <b>Les équipes de relais</b> (1) effectuent chacune 2 parcours de <b>4 x 50 mètres</b>, départ en starting-blocks commandé. Lors de la 2<sup>ème</sup> tentative les coureurs changent de place de la façon suivante : le poste 1 passe 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</p> |               |                                                                       |           |                                                                                                  |               |                                                                                       |           |                                                                                                    |               |                                    |           |
| POINTS A AFFECTER                                                                                                                                                                                                                          | ÉLÉMENTS À ÉVALUER                                                                                                                           | COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION<br>de 00 à 9 pts |               |                                                                                            |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                       |           | COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE<br>de 10 à 20 pts                                                 |               |                                                                                       |           |                                                                                                    |               |                                    |           |
| 05/20                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Performance Individuelle sur 50m</b><br><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        |
| 05/20                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Indice de transmission</b><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                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Performances sur 4X50m</b><br><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        |
| 05/20                                                                                                                                                                                                                                      | Être capable d'assurer une transmission valide (4)<br><br>Être capable d'assurer une transmission efficace (4)                               |                                                                |               |                                                                                            |           | Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise une transmission valide<br>0,5pt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                       |           | Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise deux transmissions valides<br>1pt |               |                                                                                       |           | Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise trois transmissions valides<br>2pts |               |                                    |           |
|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                              |                                                                |               | Transmission réalisée sans tampon (5) mais avec un ralentissement net du receveur<br>1,5pt |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               | Transmission réalisée avec un léger ralentissement du témoin<br>2,5pt |           |                                                                                                  |               | 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 receveur