

		Fiche d'évaluation – Relais – Cycle 4						3ème			
		A partir d'un départ commandé, réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2 à 4 fois 40 à 50m, en ajustant les vitesses et en utilisant l'élan autorisé pour une transmission de témoin dans la zone réglementaire. Elaborer avec ses coéquipiers un projet tactique. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur, de starter, de juge et de chronométrateur.						8 leçons de 1h45			
Champs d'apprentissage											
CA1 : Performance motrice maximale mesurable						Groupe d'activité : Activités athlétiques					
Elément à évaluer en EPS		Niveaux de maîtrise du socle									
		Insuffisante 10			Fragile 25		Satisfaisante 40		Très bonne 50		
D1 Développer sa motricité 14pts	Compétences techniques 8pts	Relais discontinu Marques inadaptées et/ou non respectées. Transmissions avec relayeurs qui se doublent ou se tamponnent. Non adéquation entre position du receveur et du donneur dans le couloir. 0 – 4pts			Relais coordonné Marques respectées. Vitesse ajustées, transmissions imprécises. Les relayeurs occupent le poste le plus efficace pour le collectif. 4,5 - 6			Relais fluide Marques adaptées et évolutives en fonction des conditions. Transmissions fluides sans décélération ni hésitation. Les relayeurs sont efficaces aux 2 postes. 6,5 - 8			
	Performances 6pts	Indice de transmission Sur un 2 x 30 m 3pts	Perte de temps mais relais réussi 0-0,5pts			Même chrono 1pt	Gain de temps 0,3 sec 2pts		Gain de temps 0,5 sec 2,5pts	Gain de temps plus d'1sec 3pts	
		Perf indiv sur 30m 3pts Filles	+ de 7''2	7''1	6''8	6''4	6''	5''7	5''4	5	- de 4,6
		Perf indiv sur 30m 3pts Garçons	+ de 6''	6''	5''6	5''4	5''1	4''9	4''6	4''3	- de 4''1
D2 Méthodes et outils sur 1,5pts	Appliquer des méthodes de travail et utiliser efficacement les outils donnés par le professeur	Opt: N'applique pas les méthodes de travail, ne sait pas utiliser les documents, ne sait pas observer pour aider un camarade.			0,5pts : Applique les méthodes de travail mais ne sait pas utiliser les documents, ne sait pas observer pour aider un camarade.		1pt : Applique les méthodes de travail, utilise les documents, mais ne sait pas observer pour aider un camarade.		1,5pts : Applique les méthodes de travail, utilise les documents, fournit des observations judicieuses.		
D3 Règles, rôles et responsabilités sur 1,5pts	Respecter les règles de fonctionnement, assumer des rôles, prendre des responsabilités	Opt: Subit le cours, ne respecte pas les règles de fonctionnement, n'assume aucun rôle, ne prend aucune responsabilité.			0,5pts : Respecte les règles, n'assume aucun rôle, ne prend aucune responsabilité.		1pt : Respecte les règles, assume un rôle ou prend une responsabilité à la demande du professeur.		1,5pts : Connaît et applique les règles de fonctionnement, assume des rôles sociaux, prend des responsabilités de manière spontanée.		
D4 Entretenir sa santé sur 1,5pts	Savoir entretenir sa santé au moyen d'un échauffement correspondant aux efforts qui vont suivre	Opt: Ne sait pas s'échauffer seul			0,5pts : S'échauffe de manière incomplète		1pt : Est capable de s'échauffer de manière générale		1,5pts : Est capable de s'échauffer de manière spécifique à l'activité		
D5 S'approprier une culture sur 1,5pts	Maîtriser des connaissances sur l'activité et sur son règlement	Opt: Ne connaît aucune règle			0,5pts : Connaît une ou deux règles basiques de l'activité		1pt : Connaît les règles de l'activité en tant que pratiquant		1,5pts : Est capable de faire respecter les règles de l'activité aux autres pratiquants		

CA 1 Attendus en fin de cycle

- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques.
- S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.
- S'échauffer avant un effort.
- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux.

Compétences travaillées pendant le cycle

- Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée.
- Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser.
- Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.
- Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur.
- Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation.

Repères de progressivité

- **Gestion de l'effort** : D'une dépense d'énergie inadaptée à une efficacité des actions par la mobilisation optimale de ses ressources.
- **Maîtrise technique** : D'une motricité usuelle à la stabilisation d'habiletés techniques, adaptées aux contraintes des épreuves sportives.
- **Adaptation du contenu de l'échauffement** : D'un contenu standard de l'échauffement à un contenu adapté au regard des caractéristiques de l'effort à réaliser. D'un échauffement standard à un échauffement régulé en fonction de ses ressentis.
- **Efficacité dans le rôle d'entraîneur** : De conseils standards à des conseils adaptés au camarade en fonction d'observations récurrentes le concernant et de l'interprétation de diverses informations.

Perf individuelle sur 50 m

Points	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
Filles	+ de 12"	11"9	11"4	10"8	10"2	9"6	9"1	8"5	-de 7"9
Garçons	+ de 10"	10"	9"4	9"	8"6	8"2	7"7	7"3	-de 7"