Relais – Lycée

Relais • Lycée

Grille AIA – 4 degrés de maîtrise. Total /20.

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Vitesse de course et qualité de la transmission du témoin	Maintient une allure maximale sur son fractionnement et réalise la transmission du témoin dans la zone en respectant la technique enseignée 1 point	Analyse après la course les facteurs biomécaniques et tactiques ayant influencé la qualité de la transmission et propose des corrections argumentées 2 points	Ajuste seul et en temps réel sa vitesse de passage pour optimiser la transmission dans la zone, sans perte de vitesse perceptible à la réception 3 points	Anticipe les paramètres de performance de chaque coéquipier et optimise la stratégie collective de transmission pour maximiser la vitesse globale de l'équipe 5 points
Analyse de la zone de passage et synchronisation	Identifie et utilise les repères réglementaires de la zone de passage pour déclencher sa course de manière autonome 1 point	Analyse après la course la qualité de la synchronisation en utilisant des indicateurs précis (temps de passage, position dans la zone) et propose des ajustements argumentés 2 points	Ajuste seul ses repères de départ entre les essais en analysant les données de course et optimise la synchronisation pour utiliser l'intégralité de la zone disponible 3 points	Anticipe les paramètres variables (fatigue, conditions) et construit des repères individualisés pour chaque passage permettant à l'équipe d'atteindre sa performance optimale 5 points
Ajustement de la prise de vitesse avant la réception	Déclenche de façon autonome sa prise de vitesse à partir d'un repère personnel et accélère efficacement pour recevoir le témoin en pleine course 1 point	Analyse après la course la pertinence de sa prise de vitesse en croisant les données perçues et propose des ajustements de repère pour les prochains essais 2 points	Ajuste seul et en temps réel sa prise de vitesse selon les informations perçues pendant la course pour maximiser la vitesse de réception dans la portion optimale de zone 3 points	Anticipe les effets de l'ordre de passage et de la fatigue accumulée sur la prise de vitesse, et devient la ressource de l'équipe pour élaborer une stratégie d'ajustement collective 5 points
Communication et coordination	Prend en charge de façon	Analyse après la course les	Adapte seul et en cours de	Anticipe les facteurs de rupture

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
dans l'équipe de relais	autonome son rôle dans la stratégie collective de relais et assure la communication nécessaire à chaque passage 1 point	choix collectifs de communication et de coordination, identifie les points faibles et propose des solutions argumentées à l'équipe 2 points	séance la stratégie de communication de l'équipe en fonction des résultats des essais pour améliorer la cohésion collective 3 points	dans la coordination d'équipe, propose et met en place une stratégie globale de relais optimisée en se positionnant comme leader technique 5 points