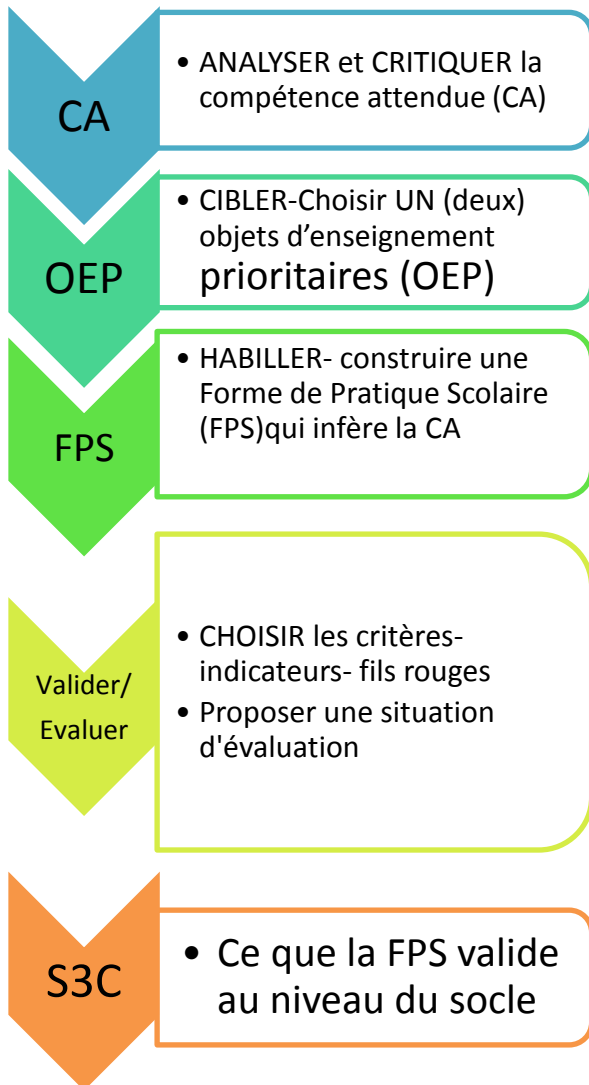


Outils du stage FPC compétence collègue « relais-vitesse » 2014 - Nogent sur Oise – Frédéric Schwindenhammer

Relais vitesse - compétence de Niveau 1 : Réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2X30 mètres en transmettant le témoin en déplacement, dans une zone imposée. Tenir les rôles de donneur et de receveur. Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur.



Alterner les rôles de donneur, receveur, observateur dans des groupes de trois ou 4 élèves.
La compétence peut être libellée ainsi pour les élèves : « faire aller le témoin le plus vite possible à deux en 10 secondes ».
Le « savoir juger » est proposé au niveau 2. Il est pertinent de l'aborder dès le niveau 1.

Objet d'enseignement prioritaire : Ajustement des vitesses du donneur et du receveur afin de faire ralentir le témoin le moins possible lors de la transmission.

Relais à deux avec matérialisation de la zone de transmission. Le receveur s'élance au passage du donneur à la verticale d'une marque choisie (Plot placés à 3,5- 4-4,5 et 5m avant l'entrée de la zone de transmission). Départ du donneur 15 m avant l'entrée de la zone de transmission. Variables : avec ou sans témoin, témoin sur une ligne ou au centre du couloir, avec ou sans opposition (opposition donneur – receveur et/ou opposition inter-équipe).

Comportement attendu : 1- Le receveur démarre vite au passage du donneur dans une zone choisie. Le donneur donne un signal au bon moment au receveur qui reçoit le témoin sans se retourner et sans ralentir.
2- Tenir des rôles – Respecter les règles – Se mettre en projet

Indicateurs donneur et receveur : écart entre la vitesse théorique (vitesse cible) et la vitesse réalisée.

Indicateur donneur : ralentir le moins possible à l'approche du receveur (intention : garder sa vitesse), pas de « tampon » - donner le signal « hop » à 2m du receveur – donner le témoin de bas en haut.

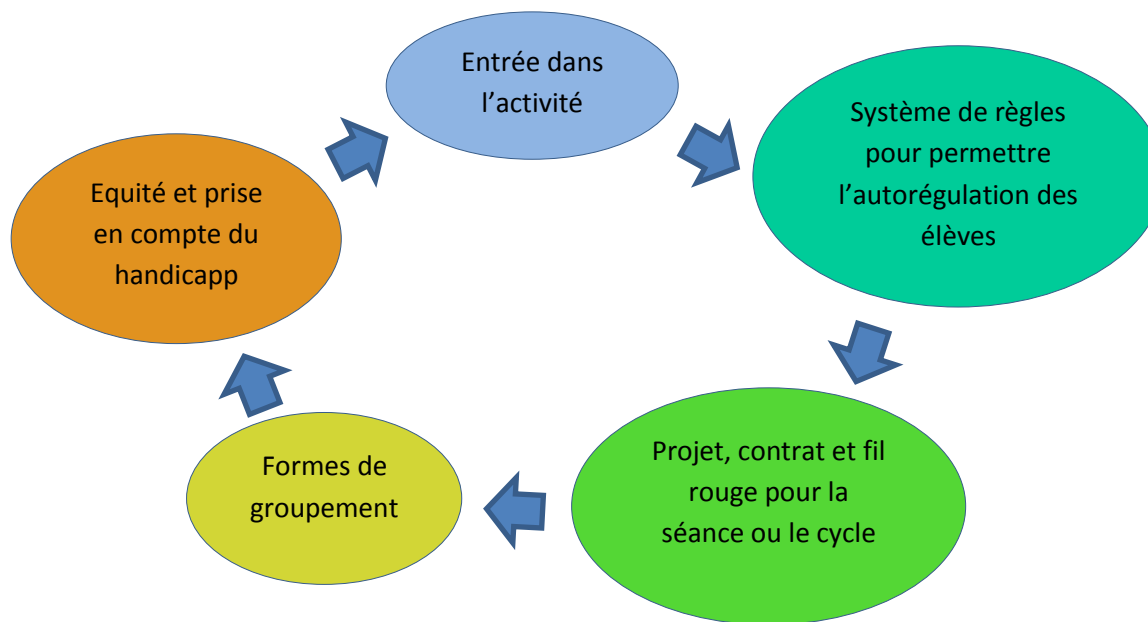
Indicateurs receveur : Position, d'attente : poids du corps sur pied avant, jambes fléchies, et regard vers l'arrière à l'approche du donneur. Reçoit le témoin dans la main opposée à celle du donneur. Part au passage du donneur dans la zone choisie, coure à fond, le regard orienté vers l'avant du début à la fin de sa course.

Situation d'évaluation : Relais 2X5". Atteindre ou dépasser la vitesse cible, définie par la moyenne de la vitesse départ arrêté du donneur et de la vitesse départ lancé du receveur.

Socle : faire preuve d'initiative – s'intégrer et coopérer dans un projet collectif – maîtriser la langue dans les commentaires et les échanges – Exploiter des données chiffrées

Relais vitesse compétence de Niveau 1 :

Réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2X30 mètres en transmettant le témoin en déplacement, dans une zone imposée. Tenir les rôles de donneur et de receveur. Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur.



Entrée dans l'activité	Par des jeux favorisant la cohésion du groupe, l'émulation et l'apprentissage d'une technique de transmission
Système de règles pour permettre l'autorégulation des élèves	La constitution de groupe de travail avec observation par les élèves des réalisations
Projet, contrat et fil rouge pour la séance ou le cycle	Calcul d'une vitesse cible, en km/h, qu'il faudra atteindre voire dépasser lors d'un relais 2X5''
Formes de groupement	Mixtes Imposés à partir des performances individuelles réalisées par les élèves. Groupements d'équipes homogènes entre elles
Equité et prise en compte du handicap	Chaque élève passe à chaque rôle Les élèves en incapacité de courir intègrent chacun une équipe en qualité de juge, observateur, entraîneur Certaines situations sont réalisables par des élèves ne pouvant pas courir
Validation de la compétence.	Performance individuelle sur 5'' départ arrêté et 5'' départ lancé. Différence entre la vitesse cible et la vitesse atteinte à deux en 10'' Qualité de la transmission. Rôles sociaux

RELAIS-VITESSE. Validation de la compétence de niveau 1 :
« Faire aller le témoin le plus vite possible à deux en 10 secondes »



		Validation		
		Moi	Obs	prof
Témoin Jaune	<p>Avec mon équipe, nous savons déterminer les vitesses cibles pour un relais de 10 secondes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- nous savons juger à tour de rôle les courses « 5 secondes » départ arrêté et départ lancé 2- nous savons calculer notre vitesse cible avec 2 partenaires différents 3- nous savons organiser 3 courses en étant une fois donneur, une fois receveur, une fois juge 			
Témoin Orange	<p>Avec deux partenaires différents, nous réussissons une vitesse - relais qui atteint la vitesse cible</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Quand je suis donneur, je cours « à fond » 2- Quand je suis receveur, je reçois le témoin en trottinant et en regardant derrière moi 3- En tant qu'observateur, je sais dire si le receveur trottine ou est à l'arrêt 			
Témoin Vert	<p>Avec deux partenaires différents, nous réussissons une vitesse - relais qui améliore la vitesse cible de 1 km/h</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Quand je suis donneur, je cours « à fond » sans jamais ralentir, y compris avant de donner 2- Quand je suis receveur, je reçois le témoin en courant et en regardant devant moi 3- En tant qu'observateur, je sais dire si le receveur regarde derrière ou devant, s'il part vite au bon moment 			
Témoins Bleu	<p>Avec deux partenaires différents, nous réussissons une vitesse - relais qui améliore la vitesse cible de 2 km/h ou plus</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Quand je suis donneur, je donne le signal « hop » avant de donner le témoin, non pas en le donnant 2- Quand je suis receveur, je fixe le bras, coude haut, paume vers le sol, index et pouce écarté dès le « hop » 			

Respect des autres :

- Je sais travailler avec deux partenaires différents attribués par l'enseignant
- Je ne me moque pas des transmissions loupées

tenir des rôles

- je passe à tour de rôle pour courir
- je juge efficacement mes partenaires

respecter les règles

- courir et rester dans son couloir
- ne pas lancer le témoin

se mettre en projet

- je connais mes vitesses cibles
- je cherche à les dépasser

Inspiré d'un document de Cathy Patinet, Collège des Bourgognes - Chantilly

RELAIS-VITESSE EN COLLEGE

Avertissement : davantage qu'un document à donner en intégralité aux élèves, les « témoins de couleur » donnent des indicateurs aux enseignants, en complément au document précédent

Légende : Co = Connaissance – Ca = capacité – Att = Attitude

6^{ème}/5^{ème} - NIVEAU 1

Compétence attendue : Réaliser la meilleure performance possible dans un relais 2X30 mètres (ou 2X 5''), en transmettant le témoin en déplacement, dans une zone imposée. Tenir les rôles de donneur et receveur. Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur.

	<p>Tous :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Att) tenir des rôles : passer à tour de rôle pour courir <p>Donneur et receveur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Ca) courir en ligne droite et (Att) rester dans son couloir, même après la transmission - (Co) sait comment tenir le témoin (par son extrémité) - (Ca) sait gérer ses efforts (vitesse maxi pendant les courses). Pour l'enseignant, prévoir une récupération suffisante (au moins 1' pour par tranche de 10m de course de vitesse) <p>Receveur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Ca) réagit rapidement au passage du receveur sur la marque, sans décoller le pied avant (pour cela, se positionner jambes fléchies, poids du corps sur jambe avant) <p>Donneur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Att) : ne lance pas le témoin <p>Observateur/juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Att) se place à l'endroit où arrive un coureur au coup de sifflet (course au temps)
	<p>Donneur et receveur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Att) s'intéresse à ses vitesses cibles et cherche à les dépasser - (Att) reste dans son couloir, même après la transmission - (Co) donneur main gauche = receveur main droite et inversement - (Co) se place du bon côté du couloir (témoin au milieu du couloir) <p>Donneur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Att) coure à vitesse maximale <p>Receveur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Ca) : reçoit le témoin en trottinant et en regardant derrière lui <p>Observateur/juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Att-Co) sait dire si le receveur reçoit le témoin en trottinant ou à l'arrêt
	<p>Donneur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Att) Coure vite jusqu'à la transmission du témoin <p>Receveur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Co) choisit une des marques proposées (plots à 3,5 – 4 -, 4,5 ou 5 mètres), et (Ca) repère le moment du passage du donneur à la verticale de la marque pour partir à fond - Coure à fond en regardant devant lui <p>Observateur/juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Att-Co) sait dire si le receveur regarde derrière ou devant, s'il part au bon moment
	<p>Donneur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Ca) effectue en mouvement net de bas en haut pour transmettre - (Co) donne le signal de transmission « hop » avant de donner, non pas en donnant <p>Receveur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Ca) garde sa vitesse maximale tout au long de la course - (Ca) Dès le « hop », fixe le bras, coude haut, paume vers le sol, index et pouce écartés <p>Observateur/juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Att-Co) connaît et observe et reconnaît les indicateurs d'atteinte du témoin bleu

Comportement révélateur de l'acquisition du niveau 1 :

- Pas ou peu de ralentissement du donneur avant de transmettre le témoin.
- Le receveur reçoit le témoin sans se retourner et sans ralentir.
- Tenir des rôles – Respecter les règles – Se mettre en projet (Compétences méthodologiques et sociales).

FORMES DE PRATIQUE SCOLAIRE - NIVEAU 1

Organisation du relais 10'' = la grande boucle, colonne vertébrale à laquelle peuvent s'accrocher des situations dérivées lorsque des apprentissages plus ponctuels seront nécessaires (la petite boucle).

But : atteindre sa vitesse cible, voir la dépasser, lors d'un relais à deux sur 10''.

Cette pratique s'inspire d'une proposition de Ghislain Hanula et Eric Llobet (voir bibliographie en fin de document). Vous pouvez trouver un résumé de la proposition, ainsi que des vidéos à l'adresse suivante :

http://www.eps.ac-aix-marseille.fr/webphp/mediawiki/index.php/Relais_Vitesse-Collège-N1-Eric_LLOBET

Il s'agit de déterminer une vitesse cible pour un relais de 10'' à deux élèves.

La vitesse cible se calcule en faisant la moyenne de la vitesse 5'' départ arrêté du donneur et de la vitesse 5'' départ lancé du receveur. Par exemple, le donneur obtient 20 km/h départ arrêté et le receveur 25 km/h départ lancé. Leur vitesse cible est de 22,5 km/h.

Pour déterminer la vitesse des élèves sur 5'' départ arrêté, disposer des plots numérotés sur la piste. Les numéros des plots correspondent à des km/h. Le chronomètre est déclenché au départ. Un coup de sifflet à 5'' indique la fin de la course (pour le placement des plots, voir annexe 1 Page 11).

Pour déterminer la vitesse des élèves sur 5'' départ lancé, utiliser les mêmes plots que pour le départ lancé, faire partir les élèves 15 mètres avant le départ de la course de 5'' départ arrêté, déclencher le chronomètre au passage de l'élève au niveau du départ de la course « départ arrêté ». Technique de chronométrage : voir annexe 1 page 11.


Lors du relais 10'', le receveur se place à la moitié de la vitesse cible moins trois plots en direction du départ. Autre mode de calcul : on prend la vitesse cible la plus rapide de la classe (par exemple 28 km/h) et la plus lente (par exemple 18 km/h). La moyenne est de 23 km/h. On place un départ dans un couloir entre 18 et 23 km/h (soit à 20,5 km/h) pour les élèves ayant une vitesse cible entre 18 et 23 km/h, et un départ dans un autre couloir entre 23 et 28 km/h soit 25,5 km/h pour les élèves ayant une vitesse cible entre 23,5 et 28 km/h

Apprendre comment donner et comment recevoir le témoin (la petite boucle).

Situation 1 : LA CHENILLE.

- **Objectif** : automatisation du placement de la main du receveur et du geste du donneur
- **Dispositif** : équipes de 5 élèves, l'un derrière l'autre à un mètre d'intervalle. Un témoin est donné au coureur placé derrière.
- **Consigne** : faire un tour de piste (200m) en footing en gardant l'intervalle entre les coureurs. Le témoin est transmis du dernier au premier coureur. Lorsque le premier reçoit le témoin, il « décroche » pour se retrouver en dernière position, et transmettre le témoin à nouveau le témoin (nombre impair d'élèves = travail des deux mains)
- **But** : faire un maximum de transmission sur un tour de piste.
- **Contrainte** : les receveurs n'ont pas le droit de se retourner. 1'30 maxi au tour
- **Evolution de la situation** : à la fin de chaque tour, arrêter les coureurs et relever les problèmes rencontrés. Faire trouver des remédiations.

Problèmes relevés	Remédiations possibles
Déséquilibre en raison d'un témoin donné de la main gauche à la main gauche ou de la main droite à la main droite	Consigne : le témoin doit rester sur une ligne, les relayeurs se placent de part et d'autre de la ligne : le premier à gauche, le deuxième à droite et ainsi de suite. Variable : idem avec le témoin au centre de couloir, les relayeurs se plaçant à gauche ou à droite du couloir, seule ma main côté centre du couloir saisi le témoin.
Le receveur ne sait pas comment prendre le témoin. Le donneur ne sait pas comment le donner	Dans les remédiations qui suivent, les témoins sont transmis « à la française » : le donneur donne par un mouvement de bas en haut, le receveur place son coude haut, main en extension, paume vers le sol, pouce et index écarté (sentir l'étirement dans l'avant-bras).

		<p>Remédiation 1 : sans déplacement, faire des mouvements de bras, l'enseignant dit « hop », signal du placement de la main. Corriger manuellement les élèves, ou leur faire corriger la position à deux.</p> <p>Remédiation 2 : compétition entre des équipes, sans déplacement, en position de chenille, le relayeur arrière dispose de 4 témoins.</p> <p><u>But</u> : faire parvenir tous les témoins au relayeur situé à l'avant de la chenille avant les autres équipes</p> <p><u>Consigne</u> : au premier top tous les relayeurs font des cycles rapides de bras sur place. Au deuxième au top, le relayeur arrière donne les témoins l'un après l'autre aux relayeurs qui se le transmettent jusqu'au relayeur avant</p>
Le receveur ne sait pas quand placer sa main	Le donneur dit « hop » 1 seconde avant de donner	
Le donneur donne le témoin en « tiroir » (de l'arrière vers l'avant)	Etre plus prêt du donneur, regarder la main de celui-ci et attendre qu'elle soit placée. Ne donner le témoin que lorsque la main de receveur est placée (et pas avant).	

Les situations suivantes viennent en complément de celles proposées par Eric Lloblet dans les vidéos sur le site EPS de l'académie d'Aix Marseille cité précédemment

Situation 2 : observer pour comprendre. Relais en continu.

- **Objectif** : constater que pour recevoir dans de bonnes conditions il est nécessaire de d'élancer avant l'arrivée du donneur
- **Aménagement** : sur un tour de piste, placer un plot tous les 25 à 40m, l'idéal étant un anneau de 200 m. Sur un stade, il est possible de placer les plots sur la surface engazonnée pour réduire la taille de l'anneau. Prévoir des équipes homogènes entre elles, composée d'un élève de plus que le nombre de plots (6 élèves pour 5 plots par exemple). Deux élèves de chaque équipe se placent au premier plot (départ), dont un des deux avec un témoin. Les autres élèves se placent chacun au niveau d'un autre plot. Au départ, le premier élève court avec le témoin pour le transmettre à l'élève suivant, et ainsi de suite. Après la transmission, l'élève se place au niveau du plot qu'occupait l'élève à qui il a transmis le témoin.
- **But** : arriver avant les autres équipes après avoir fait chacun 5 à 10 transmissions. On peut aller jusqu'à 2 séries de 10 transmissions.
- **Consigne** : lorsque je ne cours pas, je regarde les transmissions, je repère celles qui sont fluides, sans « tampon », c'est-à-dire celles qui font moins ralentir le témoin, et j'essaie de les reproduire.

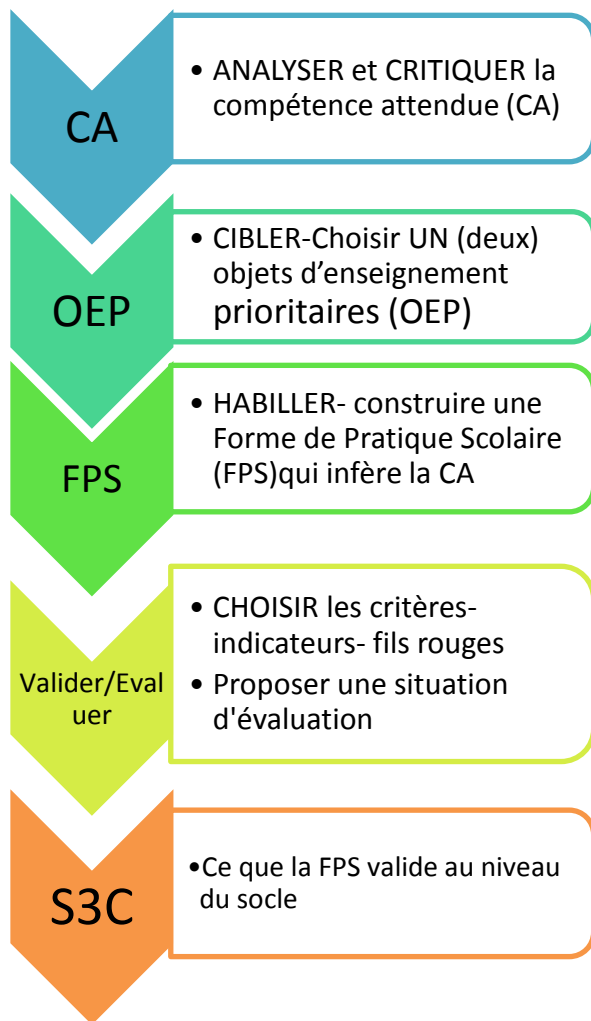
Situation 3 : renforcer la cohésion au sein des équipes

- **But** : faire un relais 5 fois un tour et le terminer avant les autres équipes.
- **Dispositif** : Composer des équipes de 5 élèves homogènes entre elles.

Aligner côte à côte un parcours pour chaque équipe (schéma ci-dessous). La latte matérialise le départ du premier donneur, le départ des receveurs et l'arrivée. Dans chaque équipe, les élèves s'attribuent un numéro entre 1 et 5. L'enseignant annonce un ordre de passage (4-2-3-1-5 par ex), puis dts « hop » immédiatement. Les élèves font un relais sur un tour de 30m de long environ, dans l'ordre donné, toutes les équipes en opposition.



Relais vitesse compétence de Niveau 2 : A partir d'un départ commandé, réaliser la meilleure performance possible dans un relais 2 à 4 X40 à 50 mètres, en ajustant les vitesses et en utilisant l'élan autorisé pour une transmission du 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, de chronométreur.



Alterner les rôles de donneur, receveur, observateur. Aller le plus vite possible à deux en se transmettant le témoin. Préférer le 2X40 à trois élèves ou des équipes de 6 composées de 2 relais 3X40m, mieux adapté aux caractéristiques des élèves et aux enjeux de la formation. Utiliser au mieux les capacités de chaque élève en utilisant au mieux la zone d'élan (faire courir davantage de distance au plus rapide par exemple).

Objet d'enseignement prioritaire : Ajustement et utilisation efficace des marques individuelles (départ et élan) afin de ne pas faire ralentir le témoin lors de la transmission.

Relais 2X40 mètres, l'arrivée correspondant à la fin de la zone de transmission. Changer les rôles toutes les trois courses. Chacun des trois élèves passe aux trois rôles dans une même séance. Utiliser deux marques (receveur), une pour se positionner dans la zone d'élan, une comme repère de départ (passage du receveur). L'observateur est à au moins 5 m de l'entrée de la zone de transmission, dans le prolongement de celle-ci.

Comportement attendu : 1- Les vitesses sont ajustées et les transmissions précises. Le groupe coopère pour faire des choix cohérents. 2-Tenir des rôles – Respecter les règles – Se mettre en projet (CMS).

Indicateurs donneur : Anticipe la « hop » et donne le témoin d'un geste franc de bas en haut

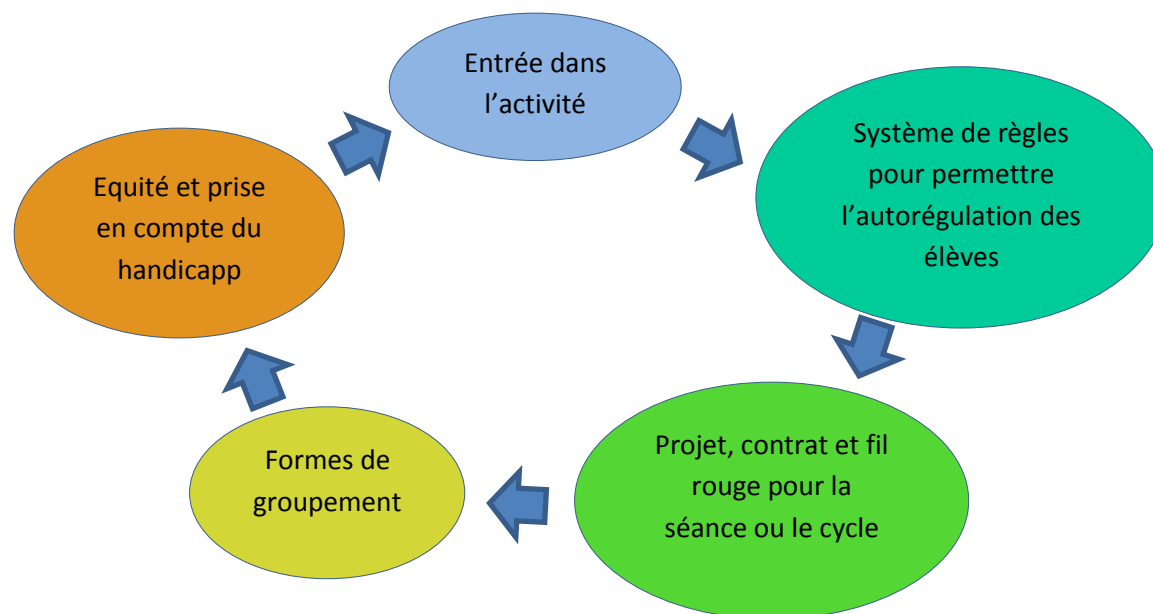
Indicateurs receveur : ajuste au mieux ses marques, coure à fond sans se retourner Part au moment où le donneur passe à la verticale de la marque. Mobilise ses visions centrales et périphériques. Le placement dans la zone d'élan et le lieu de la transmission sont anticipés

Situation d'évaluation : 2X40m par groupe de trois : transmissions AB puis BC puis CA ou AC puis CB puis BA. Ou, par groupe de 6, former deux relais 3X40 solidaires au niveau des performances, et travaillant ensemble.

Socle : faire preuve d'initiative – s'intégrer et coopérer dans un projet collectif.

Relais vitesse compétence de Niveau 2 :

A partir d'un départ commandé, réaliser la meilleure performance possible dans un relais 2 à 4X40 à 50 mètres, en ajustant les vitesses et en utilisant l'élan autorisé pour une transmission du 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, de chronométreur.



Entrée dans l'activité	Manipulation du témoin dès l'échauffement, par la révision d'une technique de transmission (voir « la chenille » niveau 1)
Système de règles pour permettre l'autorégulation des élèves	La constitution de groupes de travail avec observation par les élèves des réalisations (vidéo possible) Lorsque les élèves sont en activité, l'enseignant les aide surtout dans leur tâche d'observation Lors de la recherche de marques, répéter la course 3 fois au même poste avec le même coéquipier, puis écrire ses marques
Projet, contrat et fil rouge pour la séance ou le cycle	2X 40m par groupe de trois, avec exploitation de deux marques individuelles pour le receveur : la marque de départ au passage du donneur et la marque de positionnement dans la zone d'élan. ou 3X40m par groupe de 6, les élèves construisent un projet tactique pour composer deux relais de trois élèves dont la moyenne devra être la meilleure possible.
Formes de groupement	Mixtes imposés à partir des performances individuelles réalisées par les élèves. Plusieurs séries d'équipes homogènes entre elles.
Equité et prise en compte du handicap	Chaque élève passe à chaque rôle. Les élèves en incapacité de courir intègrent chacun une équipe en qualité de juge, observateur, entraîneur Certaines situations sont réalisables par des élèves ne pouvant pas courir.
Validation de la compétence.	Performance individuelle sur 40m. Différence entre la somme des performances individuelles et le relais 2 ou 3X40m. Si groupes de 6 composés de deux relais, la note du groupe correspond à la moyenne des deux relais Qualité de la transmission. Rôles sociaux.

RELAIS 4^{ème}/3^{ème} - NIVEAU 2

Avertissement : davantage qu'un document à donner en intégralité aux élèves, les « témoins de couleur » donnent des indicateurs aux enseignants afin d'orienter leur observation.

Légende : Co = Connaissance – Ca = capacité – Att = Attitude

Compétence attendue : A partir d'un départ commandé réaliser la meilleure performance possible en relais, en ajustant les vitesses et en utilisant l'élan autorisé pour une transmission du témoin dans la zone réglementaire. Elaborer avec ses coéquipiers un projet tactique. Assumer les rôles d'observateur, starter, juge, chronométrateur

	<p>Groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Att) travailler les différentes combinaisons de course pour être en mesure par la suite de choisir la plus efficace (une combinaison par séance) <p>Donneur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Ca) arrive toujours sur le receveur à la même vitesse, la plus rapide possible <p>Receveur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Ca) au passage du donneur sur la marque, part à vitesse maximale sans se retourner <p>Observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Att) se place perpendiculairement à la piste, à au moins 5 m de la transmission - (Co) sait reconnaître la zone dans laquelle se fait la transmission (découpage de la zone de transmission en quatre zones de 5 mètres chacune)
	<p>Donneur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Ca) identifie le moment précis pour donner le signal « hop » <p>Receveur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Ca) place la main fixée et placée avec précision immédiatement au signal « hop » - (Co) avec l'aide de l'observateur, sait reculer ou avancer sa marque en cas de besoin après un essai <p>Observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Ca) utilise sa vision centrale et périphérique pour apprécier si le receveur part au bon moment, à vitesse maximale <p>Rôle de juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Ca) Reconnaît une transmission dans la zone, sans gêne des adversaires
	<p>Donneur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Ca) regarde la main du receveur après le « hop » et transmet le témoin dès qu'elle est placée <p>Receveur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Co) utilise deux marques précises, une pour l'élan, l'autre pour le déclenchement du départ - (Co) exploite la zone d'élan pour être plus rapide au moment de recevoir le témoin ou pour jouer sur la distance de course de chacun (le plus rapide court une distance plus grande) <p>Rôle de starter et starter de rappel :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Ca) starter : donne les commandements du départ et rappelle les coureur en cas de faux départ - (Ca) starter de rappel : vérifie le placement au commandement « à vos marques », reconnaît un faux départ et rappelle les coureurs
	<p>Receveur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Ca) reçoit le témoin à vitesse maximale <p>Rôle de chronométrateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Att- Co) se tient à au moins 5m de la ligne d'arrivée, dans le prolongement de celle-ci, à le regard fixé sur la ligne d'arrivée, juge au buste. Déclenche « en direct » au départ (signal visuel) et à l'arrivée

Comportement caractéristique de l'acquisition du niveau 2 :

- Les vitesses sont ajustées et les transmissions précises. Le groupe coopère pour faire des choix cohérents.
- Respecter les règles - tenir des rôles – se mettre en projet (compétences méthodologiques et sociales)

FORMES DE PRATIQUE SCOLAIRE - NIVEAU 2

But : selon les modalités choisies par l'enseignant, le but peut être de gagner (équipes en opposition), ou de recevoir le témoin dans une zone choisie de la zone de transmission

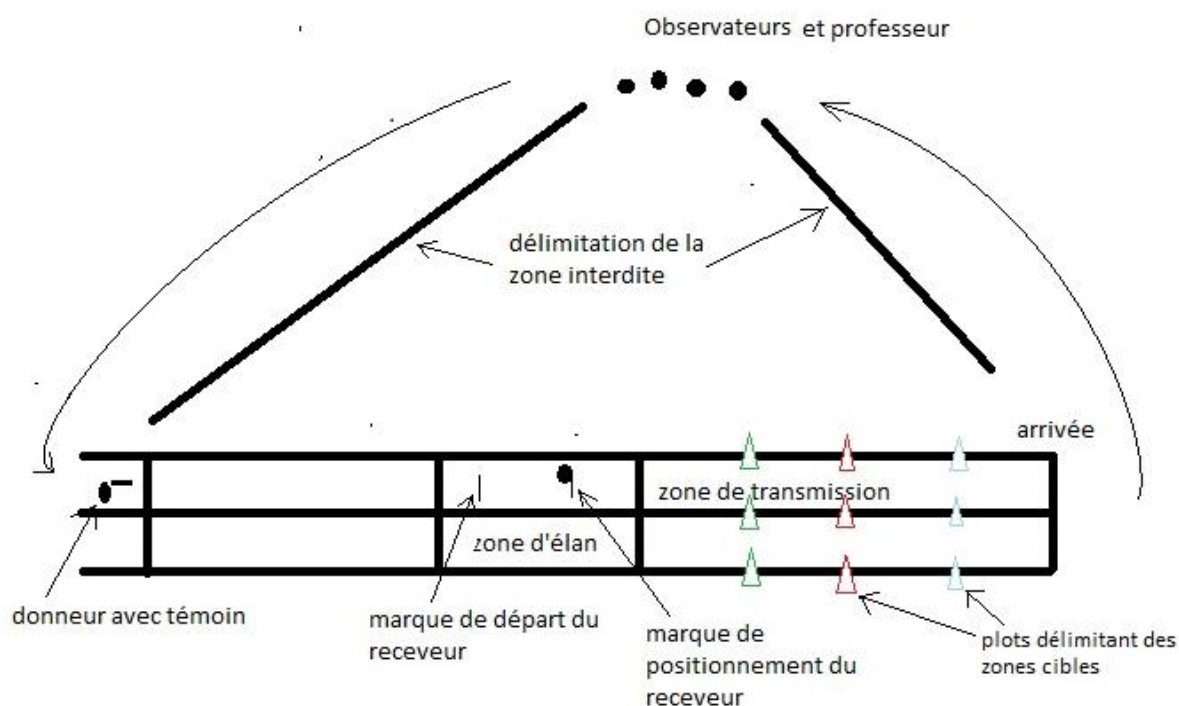
Dispositif : Une zone de transmission de 20 mètres, découpées en 4 zones de 5m. L'arrivée est à la sortie de la zone de transmission. Une zone d'élan de 10m. Une zone interdite contraint les coureurs à passer par la zone réservée aux observateurs. L'enseignant observe les coureurs et demande aux observateurs ce qu'ils ont vu. Il les aide à focaliser leur attention sur des indicateurs précis et à exercer leur rôle d'entraîneur.

Le receveur dispose de deux petites lattes pour matérialiser ses marques : une pour son placement dans la zone d'élan (facultatif), et une pour déclencher son départ au passage du receveur.

Lors d'un cours, les élèves testent un dispositif en faisant chacun trois course d'affilées en tant que receveur sans changer de partenaire, trois courses en tant que donneur, trois fois le rôle d'observateur.

Dans le cas d'équipes composées de 4 élèves, il y a deux observateurs par équipe.

Consigne : après trois courses, le receveur doit avoir stabilisé ses deux marques (en nombre de longueurs de pied)



NB : il est possible de faire tourner une caméra en continu, en décalant le moment du visionnage dans le temps. Cela permet au relayeur de se voir sur écran immédiatement après leur prestation (utiliser par exemple VLC, onglet « Média », puis « ouvrir un périphérique de capture », puis programmer la « mise en cache », puis « lire », puis « lecture »).

Annexe 1 : Détermination des vitesses de course en 5''arrêté, lancé, et en 10'' à deux

Placement des plots, en mètres depuis le départ, avec un premier plot à 9km/h. Pour le 5'' départ lancé, reculer le départ du 5'' départ arrêté de 10 ou 15m		Plots 10'' (0 m)	Technique de chronométrage : L'idéal est de disposer d'un compte à rebours. Avec ou sans compte à rebours, tenir le chronomètre à bout de bras et le garder aligné entre les yeux du chronométreur et le coureur du début à la fin de la course (suivre le coureur avec le bras). Regarder le chronomètre en vision centrale et le coureur en vision périphérique. Repérer le plot atteint à 5 ou 10''.
KM/H	Plots 5'' Départ arrêté (0 m)		
9	12,45 m	24,89 m	
10	13,83 m	27,66 m	
11	15,22 m	30,43 m	
12	16,60 m	33,20 m	
13	17,98 m	35,97 m	
14	19,37 m	38,74 m	
15	20,75 m	41,51 m	
16	22,13 m	44,28 m	
17	23,51 m	47,05 m	
18	24,90 m	49,82 m	
19	26,28 m	52,59 m	
20	27,66 m	55,36 m	
21	29,05 m	58,13 m	
22	30,43 m	60,90 m	
23	31,81 m	63,67 m	
24	33,20 m	66,44 m	
25	34,58 m	69,21 m	
26	35,96 m	71,98 m	
27	37,34 m	74,75 m	
28	38,73 m	77,52 m	
29	40,11 m	80,29 m	
30	41,49 m	83,06 m	
31	42,88 m	85,83 m	
32	44,26 m	88,60 m	

Annexe 2 : Correspondance entre le barème de performance du DNB et les Vitesses en Km/h

Filles		Garçons		Points
Temps de course sur 50m	vitesse	Temps de course sur 50m	vitesse	
Seconde	KM/H	Secondes	KM/H	
11,4	15,8	9,5	18,9	0
11,3	15,9	9,4	19,1	0,5
10,7	16,8	9	20,0	1
10,1	17,8	8,6	20,9	1,5
9,5	18,9	8,2	22,0	2
9	20,0	7,7	23,4	2,5
8,4	21,4	7,3	24,7	3
7,8	23,1	6,9	26,1	3,5
7,2	25,0	6,5	27,7	4

Annexe 3 :

Fiche d'observation N2 (en début de cycle, sélectionner les critères à présenter sur la fiche)

Nom A :

Nom B :

Nom C :

CRITERES POUR LE DONNEUR	A	B	C
Ne ralenti pas à l'approche du receveur			
Donne le témoin par un mouvement de bas en haut			
Crie : « HOP » quand il est à 1 à 2 mètres du receveur			
CRITERES POUR LE RECEVEUR	B	C	A
Position de départ (pied orientés vers l'avant, compression, regard vers la marque)			
Part au bon moment (lorsque le donneur passe à la verticale de la marque)			
Court à vitesse maximale			
Garde le regard vers l'avant (ne se retourne pas)			
Fixe le bras coude haut, paume vers le sol			
Reçoit le témoin à cinq, dix, quinze ou dix-huit mètres (noter la distance)			
Utilise une zone d'élan (si oui, indiquer le nombre de pieds) →			
CONCLUSION: distance en nombre de pieds entre la marque et le départ de l'élan →			

Bibliographie :

Ghislain Hanula et Eric Lloblet, « faire jouer au relais-vitesse pour permettre d'apprendre :le 12'' », Les cahiers du CEDREPS n°11, Edition AEEPS, 2011

Contact :

frederic.schwindenhammer@ac-amiens.fr