

COURSE RELAIS VITESSE

LOGIQUE DE L'ACTIVITE

Activité de production et de conservation d'énergie (ou de restitution) et de création de trajectoires.

Il s'agit de transmettre des forces propulsives au corps par mobilisation du Segment d' Impulsion

dans un secteur variant selon la trajectoire désirée (course inter obstacles et franchissement des haies).

ENJEUX DE FORMATION

- ↗ Gestion et organisation individuelle et collective des apprentissages dans des conditions optimales de sécurité et citoyenneté (respect des consignes, des autres / groupements, entraide)
- ↗ Sollicitation des facteurs d'exécution : vitesse, force, souplesse ,réaction
- ↗ Affinement de la coordination par la diversité des variables didactiques utilisées
- ↗ Acquisition de capacités réinvestissables
- ↗ Connaissance d'une pratique sociale l'Athlétisme par découverte de ses différentes composantes

PROGRAMMATION

Activité programmée en 5^{ème} lors d'un cycle de course de vitesse de 14 à 16 heures.

ANALYSE DIDACTIQUE DE L'ACTIVITE

<p>CONSTAT : Compétences acquises</p> <p><u>Indices macro de lecture de l'activité de l'élève :</u></p> <p>1) <u>Création et conservation de la vitesse</u> - il y a un ralentissement du donneur ou un « tampon » entre le receveur et le donneur (transmission à l'arrêt) - le receveur s'élançait progressivement ou attend d'avoir le témoin pour courir - il n'y a pas de transmission au receveur, de la vitesse acquise par le donneur</p> <p>2) <u>Organisation segmentaire</u> - le donneur court le bras tendu à l'approche de la transmission - dans une position d'attente jambes tendues le receveur s'élançait avec le bras tendu et en regardant derrière - la transmission se fait parfois à l'amble (main G donneur dans main G receveur)</p> <p>3) <u>Localisation de l'espace de transmission</u> variable et aléatoire (début ou fin de zone)</p>	<p>→</p> <p>Hypothèses</p>	<p>ORGANISATION ACTUELLE DES RESSOURCES Quelle logique organisatrice des actions ?</p> <p>↗ <i>Ce qui est significatif de l'activité adaptative de l'élève</i></p> <table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">Au plan de la connaissance</td> <td>L'élève a une représentation individuelle de l'activité relais : il court pour donner son témoin au partenaire ; il ne se situe pas dans une logique de conservation de vitesse</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Au plan de la sensibilité perceptive</td> <td>Le receveur n'est pas attentif aux signaux et informations venant du donneur ; il n'est pas en attitude réceptive</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Au plan de la motricité</td> <td>Le receveur n'adopte pas une attitude efficace d'attente de course et de pré-disposition de mise en action : Les élèves sont transmetteurs - coureurs</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Au plan de l'affectivité et de la sociabilité</td> <td>Le donneur et le receveur ne coopèrent pas, leur confiance mutuelle est limitée</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Au plan de la méthode</td> <td>Les 2 coureurs juxtaposent leurs actions</td> </tr> </table>	Au plan de la connaissance	L'élève a une représentation individuelle de l'activité relais : il court pour donner son témoin au partenaire ; il ne se situe pas dans une logique de conservation de vitesse	Au plan de la sensibilité perceptive	Le receveur n'est pas attentif aux signaux et informations venant du donneur ; il n'est pas en attitude réceptive	Au plan de la motricité	Le receveur n'adopte pas une attitude efficace d'attente de course et de pré-disposition de mise en action : Les élèves sont transmetteurs - coureurs	Au plan de l'affectivité et de la sociabilité	Le donneur et le receveur ne coopèrent pas, leur confiance mutuelle est limitée	Au plan de la méthode	Les 2 coureurs juxtaposent leurs actions
Au plan de la connaissance	L'élève a une représentation individuelle de l'activité relais : il court pour donner son témoin au partenaire ; il ne se situe pas dans une logique de conservation de vitesse											
Au plan de la sensibilité perceptive	Le receveur n'est pas attentif aux signaux et informations venant du donneur ; il n'est pas en attitude réceptive											
Au plan de la motricité	Le receveur n'adopte pas une attitude efficace d'attente de course et de pré-disposition de mise en action : Les élèves sont transmetteurs - coureurs											
Au plan de l'affectivité et de la sociabilité	Le donneur et le receveur ne coopèrent pas, leur confiance mutuelle est limitée											
Au plan de la méthode	Les 2 coureurs juxtaposent leurs actions											

Caractéristiques des Niveaux de Compétences
de la motricité du Relayeur en fonction d'Indices Macroscopiques

Acquisition et Conservation de Vitesse	Organisation Segmentaire	Localisation de l'Espace de transmission	Niveaux de Compétences
<p>- Ralentissement du donneur ou « tampon » entre le receveur et le donneur (transmission à l'arrêt)</p> <p>- Le receveur s'élance progressivement ou attend d'avoir le témoin pour courir</p> <p>- Pas de transmission ,au receveur, de la vitesse acquise par le donneur</p>	<p>- Le donneur court le bras tendu à l'approche de la transmission</p> <p>- Le receveur est dans une position d'attente jambes tendues et s'élance avec le bras tendu en regardant derrière lui</p> <p>- La transmission se fait le plus souvent avec des difficultés pour synchroniser les actions du donneur et du receveur , voire parfois à l'amble (main G donneur dans main G du receveur)</p>	<p>La transmission est variable et aléatoire (début ou fin de zone), en fonction de l'habileté de transmission et / ou de la mise en action du receveur</p>	<p>N1 : LE DEBUTANT s'inscrit dans un projet d'Investissement :</p> <p>Assurer la transmission du témoin en continuité de déplacement.</p> <p><u>L'élève est un transmetteur</u></p>
<p>- Le relais se fait en mouvement avec un ralentissement du donneur</p> <p>- La conservation de la vitesse acquise n'est pas réalisée</p>	<p>- Le donneur court avec les bras en flexion jusqu'au signal de transmission</p> <p>- Le receveur est dans une position d'attente jambes semi- tendues</p> <p>- La transmission du témoin est longue et parfois hasardeuse</p>	<p>La transmission est réalisée en milieu de zone voire en fin de zone par manque de dextérité (habileté de transmission)</p>	<p>N2 : LE DEBROUILLE s'inscrit dans un projet de Performance :</p> <p>Assurer la transmission du témoin en conservant la vitesse de déplacement acquise par le donneur.</p> <p>L'élève est un transmetteur-coureur</p>
<p>- Création de vitesse du receveur dans une zone d'élan et transmission du témoin régulièrement en pleine vitesse</p> <p>- La conservation de la vitesse acquise est réalisée</p>	<p>- Donneur et receveur adoptent des attitudes de course et posture d'attente efficaces</p> <p>- Mobilisation des bras qui sont équilibrateurs et moteurs dans toutes les phases de la course et du relais</p>	<p>La transmission est régulièrement réalisée en milieu de zone, quelques fois en fin de zone</p>	<p>N3 : LE CONFIRME s'inscrit dans un projet Technique :</p> <p>Optimiser la transmission du témoin en pleine vitesse de déplacement</p> <p>L'élève est un coureur-transmetteur</p>
<p>La transmission se fait rapidement et systématiquement en pleine vitesse de déplacement</p>	<p>- Attitude anticipatrice du receveur</p> <p>- Habileté optimale dans la synchronisation des actions du donneur et du receveur</p> <p>- Les bras sont moteurs, ils participent à la dynamique de la course et du relais</p>	<p>La transmission est toujours réalisée en pleine vitesse et en fin de zone</p>	<p>N4 : L'EXPERT s'inscrit dans un projet d'Entraînement :</p> <p>Optimiser la transmission du témoin en pleine vitesse de déplacement avec prise de risques maximale</p> <p>GB – V. Hugo Chauny 2003</p>

COMPETENCES ATTENDUES AU 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 du groupe restreint les rôles d'observateur, de starter, de juge et de chronométrateur.

CONNAISSANCES – CAPACITES - ATTITUDES DE NIVEAU 1		
Connaissances	Contenus cognitifs	<p><u>Connaissances du coureur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître le vocabulaire spécifique à l'activité (départ, donneur, receveur, zones d'élan et de transmission, hors zone, témoin, marque de mise en action...) - Connaître et analyser les différentes techniques de transmission - Connaître le règlement qui régit les courses de relais - Connaître le fonctionnement du chronomètre (et la chronométrie) et comprendre les fiches de formation et d'évaluation. - Comprendre l'utilité des marques pour harmoniser les vitesses et favoriser la transmission et du signal de transmission <p><u>Connaissances des aides :</u></p> <p>Connaître l'espace athlétique pour installer les zones, les couloirs et les cônes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser les outils d'évaluation et de formation : chronomètre, repères des haies et couloirs, fiches...
Capacités	Contenus perceptifs	<ul style="list-style-type: none"> - Affiner la réponse neuro-musculaire (VRM, réponse à un signal...) - Apprécier les vitesses de course par prise d'informations pour trouver la meilleure marque - Apprendre à réagir rapidement et à être attentif, concentré et disponible pour les signaux et les repères visuels et auditifs.
	Contenus moteurs	<ul style="list-style-type: none"> - Pour le donneur, maintenir sa vitesse et engager la transmission par un signal sonore au relayeur - Pour le receveur, se mettre rapidement en action à partir de la pose du pied du donneur sur un repère visuel au sol et se saisir du témoin à l'émission d'un signal du donneur - Maîtriser l'habileté de transmission et de réception du témoin à pleine vitesse - Assurer la précision des transmissions de témoins : Transmettre le témoin dans la zone réglementaire - Développer l'habileté à courir en optimisant le rapport Fréquence-Amplitude de la foulée - Développer le processus énergétique alactique (puissance) en vue d'améliorer la performance.
Attitudes	Contenus affectifs	<ul style="list-style-type: none"> - Etablir une communication entre le donneur et le receveur (signaux, code de communication) - Gérer la transmission du témoin en variant les rôles (donneur, receveur) et avec des équipiers différents - Accepter la prise de risque pour un gain de performance
	Contenus méthodologiques	<ul style="list-style-type: none"> - S'organiser en groupes dans les différentes fonctions sociales (chronométrateurs-observateurs-coureurs) pour être efficace et faire évoluer sa pratique - Savoir utiliser le chronomètre et les fiches de formation et d'évaluation
Liens avec le socle	<p><u>Compétence 5</u> : Développer les valeurs humanistes et universelles du sport : Solidarité, entraide, persévérance, goût de l'effort, de la répétition et envie de réussir...</p> <p><u>Compétence 6</u> : Permettre un comportement responsable par la connaissance des règles de santé, de sécurité, par l'apprentissage de la vie collective et du travail en équipe.</p> <p>Assurer les rôles d'observateur, d'aide, de chronométrateur et de starter.</p> <p><u>Compétence 7</u> : Permettre la prise de conscience du fonctionnement du corps humain (échauffement, bienfait physique, récupération, potentiel, limites).</p>	

FICHE EVALUATION RELAIS VITESSE

Nom A : Note : / 20	Nom B : Note : / 20
--	--

S de R : Relais 2x30 m chronométré, réalisé en couloir. Les coureurs sont à tour de rôle donneur-receveur

CAPACITES : Habilités et techniques de transmission												N / 10	
2 Relais	Organisation du donneur Attitude de course et précision du passage de témoin			Organisation du receveur Posture d'attente, réaction au signal visuel et position main				Conservation de la vitesse du binôme Zone optimale de transmission Fluidité (ou « tampon »)			Note / 4 pt	A / 10	
	Elève	3 pt	2pt	1pt	Elève	3 pt	2pt	1pt	2 pt	1 pt			0.5 pt
R1	A				B								B
R2	B				A								/ 10

CAPACITES : Niveau de performance dans la transmission : Cf nomogramme Gain de temps sur 2 relais						N / 5	
Performances individuelles			Performance collective			A	
	Temps 30m	A+B	Relais 2x30	Ecart / A+B	Cumul des écarts	/ 5	
A			AB :			B	
B			BA :			/ 5	

Attitudes et connaissances du Niveau1 : Note	/ 5 pts			
	<u>Acquis</u> 1 pt		<u>Non acquis</u> 0 pt	
	A	B	A	B
Connaissances : <i>Informations sur l'activité.</i>				
- Vocabulaire APSA, principes et règles d'actions simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Règles de sécurité et de fonctionnement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Attitudes : <i>S'investir dans des responsabilités.</i>				
<i>Respecter les autres, les règles de fonctionnement</i>				
Organisateur-Juge :				
- Aider le professeur dans dans la mise en place et le rangement du matériel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Assurer des tâches simples de juge et/ou de pratiquant (chronométreur, lecteur de fiches, secrétaire-observateur...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conseiller-aide :				
Observer, soutenir, encourager les camarades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pratiquant :				
- Accepter les conseils, et les décisions du groupe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Enoncer et respecter et les consignes de fonctionnement et de sécurité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Total A		Total B	

Barème et nomogramme du RELAIS 2X30m: Gain de temps pour 2 passages

<u>Temps sur 30 m</u>				<u>Note</u>				<u>Gain de temps pour 2 relais</u>			
6°	5°	4°	3°	<u>Filles</u>		<u>Garçons</u>		6°	5°	4°	3°
4"9	4"8	4"7	4"6			20	5	1"0	1"1	1"2	1"3
5"0	4"9	4"8	4"7			19					
5"1	5"0	4"9	4"8	5	20	18	4,5	0"9	1"0	1"1	1"2
5"2	5"1	5"0	4"9		19	17					
5"3	5"2	5"1	5"0	4,5	18	16	4	0"8	0"9	1"0	1"1
5"4	5"3	5"2	5"1		17	15					
5"5	5"4	5"3	5"2	4	16	14	3,5	0"7	0"8	0"9	1"0
5"6	5"5	5"4	5"3		15	13					
5"7	5"6	5"5	5"4	3,5	14	12	3	0"6	0"7	0"8	0"9
5"8	5"7	5"6	5"5		13	11					
5"9	5"8	5"7	5"6	3	12	10	2,5	0"5	0"6	0"7	0"8
6"0	5"9	5"8	5"7		11	9					
6"1	6"0	5"9	5"8	2,5	10	8	2	0"4	0"5	0"6	0"7
6"2	6"1	6"0	5"9		9	7					
6"3	6"2	6"1	6"0	2	8	6	1,5	0"3	0"4	0"5	0"6
6"4	6"3	6"2	6"1		7	5					
6"5	6"4	6"3	6"2	1,5	6	4	1	0"2	0"3	0"4	0"5
6"6	6"5	6"4	6"3		5	3					
6"7	6"6	6"5	6"4	1	4	2	0,5	0"1	0"2	0"3	0"4
6"8	6"7	6"6	6"5		3	1					
6"9	6"8	6"7	6"6	0,5	2	0	0	0"	0"1	0"2	0"3
7"0	6"9	6"8	6"7		1						
7"1	7"0	6"9	6"8	0	0	GB- Chauny 1999		- 0"1	0"	0"1	0"2