

CLASSE  
de

# Relais- Vitesse Niveau 1 et 2



Marianne PEYROTTE

Prof. d'EPS Collège Jaurès la Ciotat / Académie Aix Marseille





A= absence, S= service à rendre, Ip= inaptitude partielle, It= inaptitude totale, T= oubli de tenue

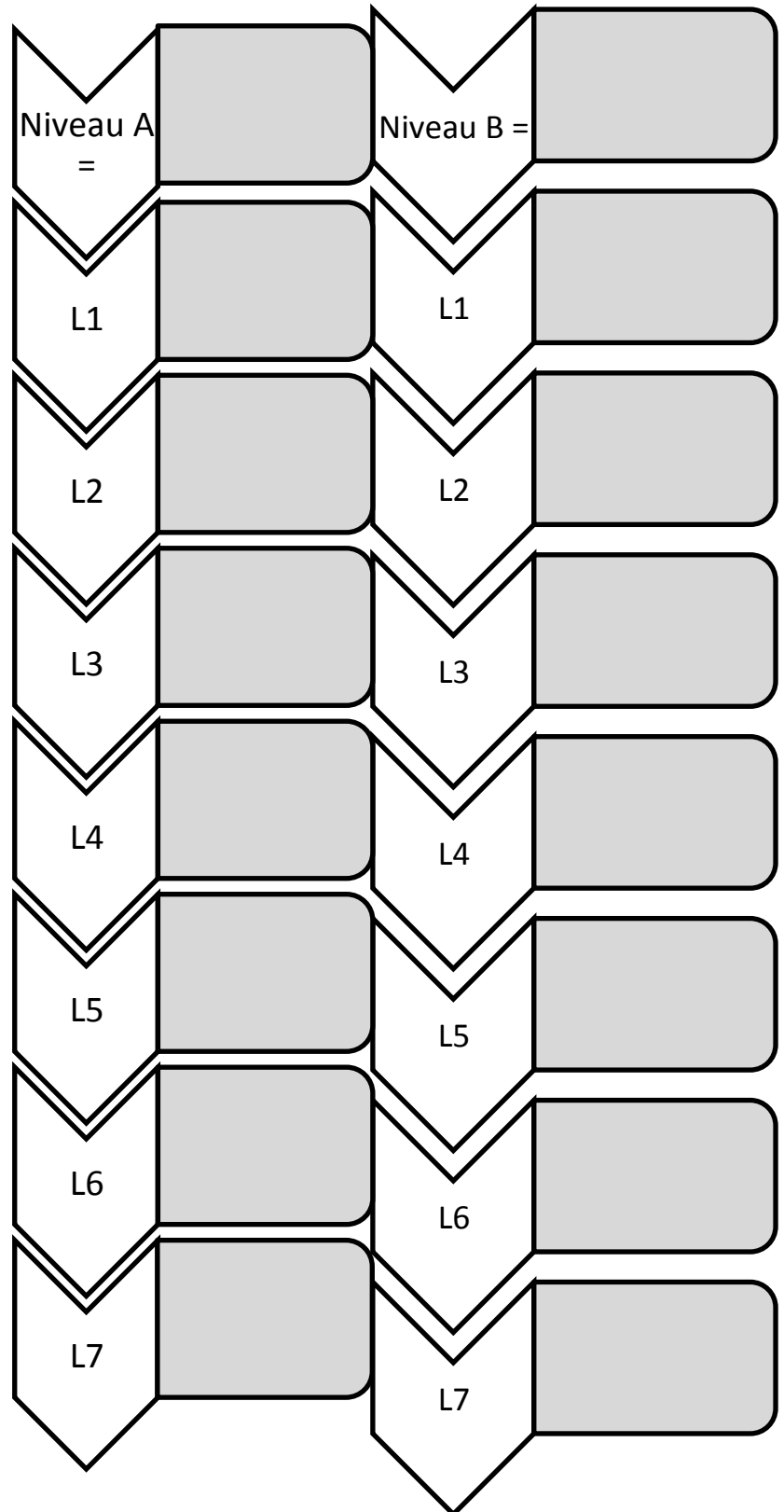
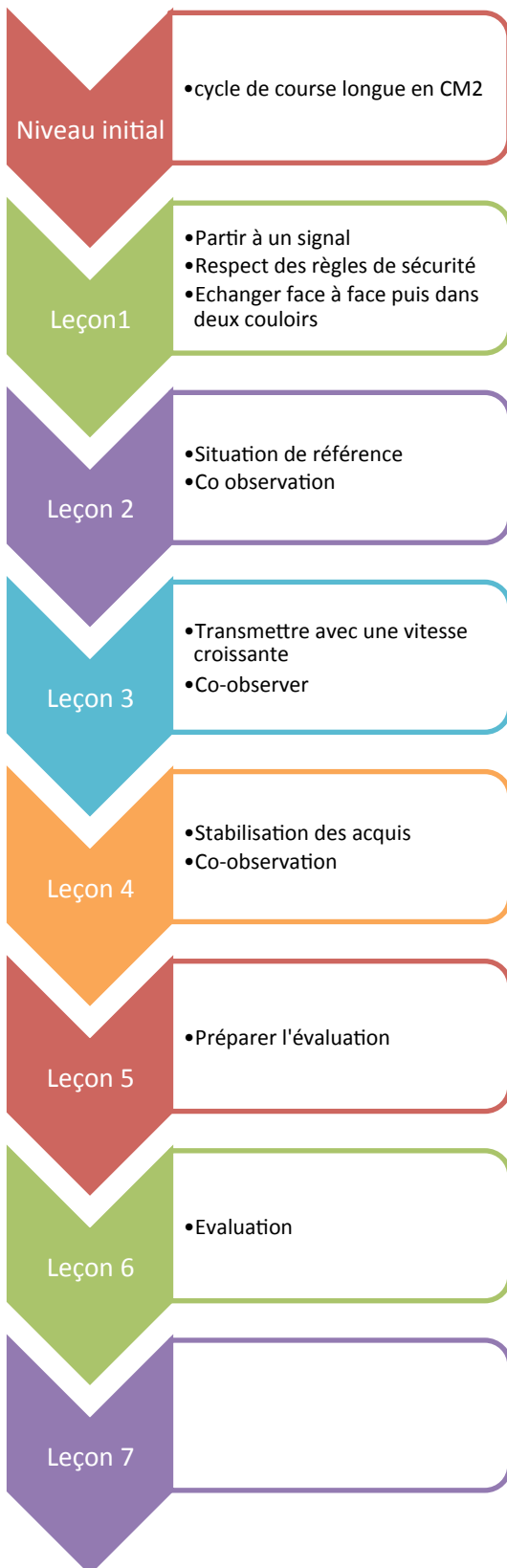


# Trame du 1<sup>er</sup> cycle de pratique

SCENARIO ANTICIPE / PREVU / IMAGINE



REALISE / ADAPTE A LA REALITE DE LA CLASSE

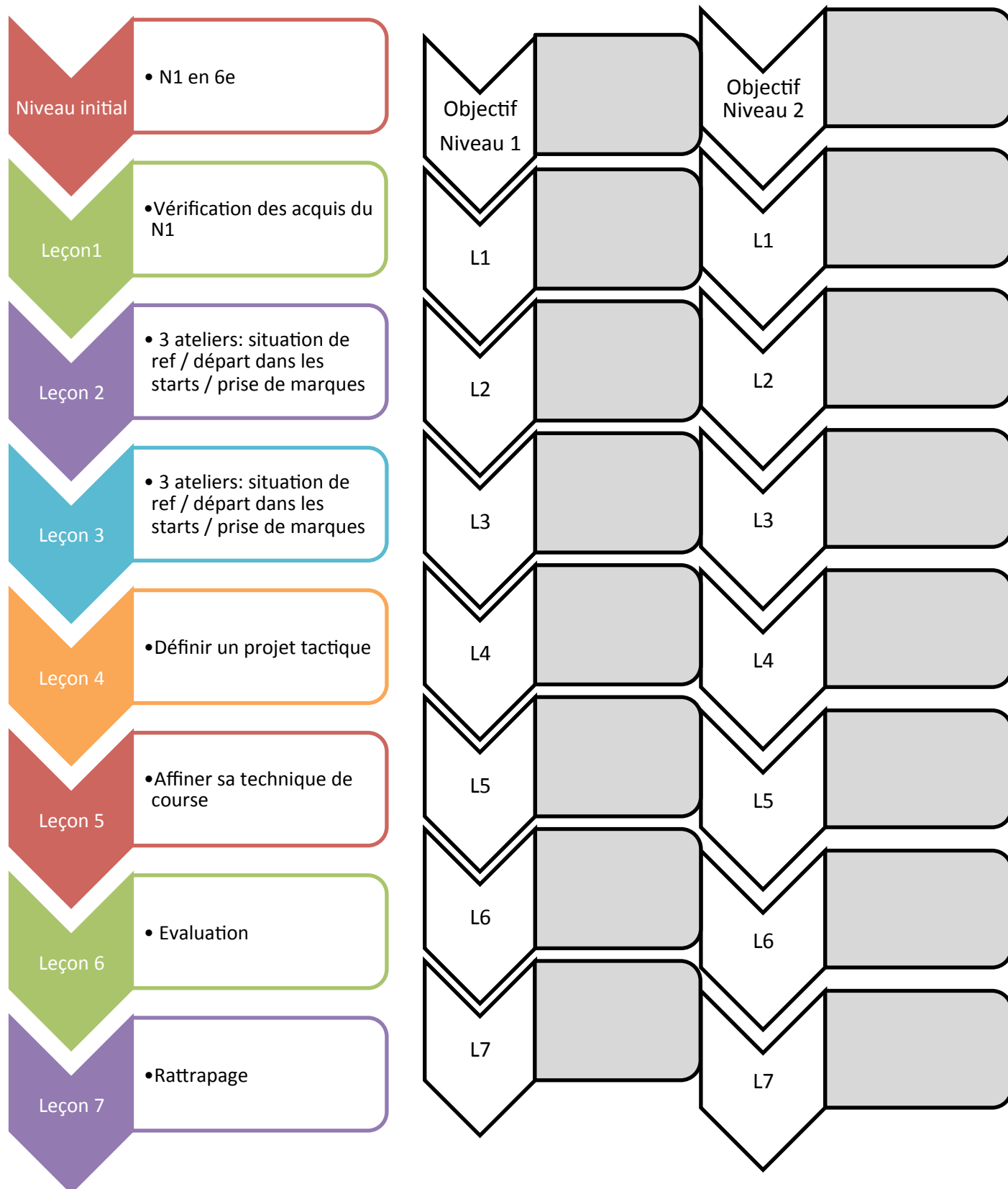


# Trame du 2<sup>e</sup> cycle de pratique

SCENARIO ANTICIPE / PREVU / IMAGINE



REALISE / ADAPTE A LA REALITE DE LA CLASSE



# VITESSE RELAIS NIVEAU 1 -- 1<sup>er</sup> cycle de pratique

## Leçon 1

*Aujourd'hui on développe des*

### CONNAISSANCES



- Le vocabulaire spécifique : foulée, donneur, receveur, zone de transmission, témoin, marque,...).
- Les repères sur la piste désignant le départ, l'arrivée et la zone de transmission.
- Des repères liés à la transmission : le positionnement dans le couloir, le code de signal, la main du donneur et receveur
- L'organisation des rotations : donneur, receveur et observateur
- L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée
- Maîtriser la direction de sa course dans le couloir à vitesse maximale

### CAPACITES



- Appréhender l'épreuve comme une épreuve collective.
- Accepter les rôles de receveur et donneur.
- Prendre en compte les observations transmises pour progresser.
- Pour le donneur, adopter une posture de départ debout permettant une mise en action rapide et maintenir sa vitesse maximale jusqu'à la transmission du témoin

### ATTITUDES



- Etre en permanence attentif aux règles de sécurité
- Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.
- Se concentrer pour être disponible au départ et lors de la transmission .
- Agir dans le respect des règles de sécurité.
- Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les tâches d'observation

#### ECHAUFFEMENT:

- **L'échauffement** est dirigé par l'enseignant qui en profite pour mettre en place les phases de l'échauffement: GENERAL / ARTICULAIRE / SPECIFIQUE, phases qu'on retrouvera dans toutes les APSA
  - **GENERAL** : intermittent 5-5-6 , **ARTICULAIRE**: haut du corps
  - **SPECIFIQUE**: partir à un signal (à vos marques prêt hop) accélérations sur 15 mètres retour en jet d'eau au départ
- Contenu:** partir à un signal / commandement du départ / respect de la sécurité: les couloirs de course, le retour, le sens de course

#### CORPS DE LECON:

##### Situation n°1

Découverte de la logique de l'activité par 2: avec un donneur, receveur avec une rotation des rôles à chaque fois :

- Jeu du chat et de la souris: à deux, un dans chaque couloir, on coince le dossard dans le pantalon. Le but du jeu est de trouver la vitesse avec laquelle on peut arracher le dossard à pleine vitesse

**Contenu:** coordonner les vitesses en variant le moment du démarrage du receveur, vitesse maximale du donneur et du receveur, échanger dans un couloir en respectant son couloir et en plaçant le dossard du bon côté, zone de transmission et validité du relais

**Critère de réussite:** Aucun coureur ne change de couloir ou ne traverse jusqu'à l'arrivée, le receveur regarde devant à partir du moment où il a démarré (interdit de regarder derrière soi)

**Dispositif:** La zone de transmission et la ligne d'arrivées sont posées dès le départ. On introduit deux types de plots: les grands plots et les petits plots qu'on appellera les grands réglages et les petits réglages. Il y a 3 grands plots et les élèves doivent faire 3 essais en faisant démarrer le receveur aux 3 grands réglages.

**Variable** Puis on choisit un "grand réglage" et on affine par un "petit réglage" (au départ seuls 3 petits réglages sont disponibles)

**Variable** Co observation entre deux équipes

Situation n°2 (peut être juste abordée en L1 pour être davantage exploité en L2)

Avec le témoin

- ♣ *Echanger face à face deux à deux **du bas vers le haut***
- ♣ *Echanger dans un couloir les **pieds orientés vers l'arrivée de la course**, toujours du bas vers le haut, toujours en respectant son couloir avec les mêmes consignes que SA 1*
- ♣ *Idem avec un départ puis avec une course*

➔ *Amener le questionnement ; comment faire pour que le témoin aille le plus vite possible ? Identifier des stratégies avec les élèves pour leur permettre de se projeter dans le cycle.*

**Variable:** *un petit graphique peut aider les élèves à comprendre la coordination des vitesses*

---

RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES

Apprentissages moteurs      /      Comportement des élèves

# VITESSE RELAIS NIVEAU 1 -- 1<sup>er</sup> cycle de pratique

## Leçon 2

*Aujourd'hui on développe des*

### CONNAISSANCES



- Son meilleur temps et celui de son partenaire sur 30m.
- La zone de transmission
- Liées aux autres rôles :
- Le fonctionnement des outils utilisés
- *Les observables définis concernant les actions du receveur et du donneur dans la transmission du témoin*

### CAPACITES



- Liées aux autres rôles :
- L 2> *Identifier les caractéristiques d'une transmission efficace et de sa validation.*
- L 2> *Communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires.*
- Responsabilité du donneur: donner haut vers le bas dans la main du receveur
- Responsabilité du receveur: coordonner les vitesses

### ATTITUDES



*Etre coopératif en acceptant de travailler avec des partenaires de potentiel non semblable ; appréhender l'épreuve comme une épreuve collective*

#### ECHAUFFEMENT:

- 5/5/6 articulaire
- Spécifique: *Jeu du petit train par équipe de 4 On gardera cette équipe tout le cycle*

#### CORPS DE LECON:

##### Situation n°1

*Evaluer sa performance individuelle sur 30 m par équipe de 4 (groupes homogènes voir leçon précédente)*

**Contenus:** Chronométrer; préciser la position, la communication: il faut toujours 2 chronomètres pour valider une performance à moins de 0"30.

##### Situation n°2

*Prendre et stabiliser les grands et les petits réglages avec une prise de performance sur 2\*30 mètres.*

**Dispositif:** tous les résultats individuels / collectif et indice de transmission sont retranscrits sur un grand tableau velleda disponible après l'arrivée: c'est à partir de ces résultats que l'enseignant guide l'élève  
Une fiche pourrait être réalisée pour conserver la mémoire des réglages mais il pleut tout le temps lorsque je fais cette activité.

#### RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES

Apprentissages moteurs / Comportement des élèves

# VITESSE RELAIS NIVEAU 1 -- 1<sup>er</sup> cycle de pratique

## Leçon 3

*Aujourd'hui on développe des*

### CONNAISSANCES



- L'utilité de marques de passage pour coordonner les vitesses et favoriser la transmission dans la zone imposée.
- Les indicateurs pour définir la marque optimale du relayeur.

### CAPACITES



- Trouver la meilleure marque de passage pour coordonner les vitesses donneur/relayeur.
- Communiquer à partir de critères précis observables pour réguler la prise de marque.
- Pour le receveur, adopter une posture de départ permettant une prise d'informations vers l'arrière en même temps qu'une mise en action rapide et se mettre en action à vitesse maximum.
- Dissocier le train supérieur du train inférieur pour donner / recevoir le témoin tout en conservant sa vitesse sans perdre son équilibre.
- Liées aux autres rôles :
- Identifier les caractéristiques d'une **transmission efficace** ...
- Observer la transmission d'un témoin en fonction de critères précis.

### ATTITUDES



Utiliser au mieux ses possibilités.

#### ECHAUFFEMENT:

- 5/5/6 articulaire
- Spécifique: *retour au jeu du chat et de la souris.*

#### CORPS DE LECON:

★ *Co observation avec les critères suivants:*

- est il en train d'accélérer, de ralentir,
- court il doucement, vite, ou très vite.

*Evaluation chronométrée du relais / comparaison avec les temps individuels*

- ★ *Chronométrer; préciser la position, la communication: il faut toujours 2 chronométreurs pour valider une performance à moins de 0"30.*

#### RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES

Apprentissages moteurs / Comportement des élèves



# VITESSE RELAIS NIVEAU 1 -- 1<sup>er</sup> cycle de pratique

## Leçon 4

*Aujourd'hui on développe des*

### CONNAISSANCES



### CAPACITES



- Stabiliser:
- savoir chronométrer de façon fiable
- valider une performance en zone de transmission

### ATTITUDES



#### ECHAUFFEMENT:

- 5/5/6 articulaire
- Spécifique: *retour au jeu du petit train*

#### CORPS DE LECON:

**Prise d'image** dans la zone de transmission

*Mutualisation autour des essais: quelles sont les erreurs fréquentes?*

*Réponses possibles: le receveur regarde derrière, le receveur ralentit, le réglage ne permet pas une vitesse maximale, le donneur et le receveur se trompent de main*

**Recherche de la diminution de l'indice de transmission**

#### RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES

Apprentissages moteurs / Comportement des élèves

# VITESSE RELAIS NIVEAU 1 -- 1<sup>er</sup> cycle de pratique

## Leçon 5

*Aujourd'hui on développe des*

DÉROULEMENT  Fiche obs	ECHAUFFEMENT: 5/5/6 Articulaire Au choix Petit train / Chat souris
	CORPS DE LECON:  <i>Par équipe, prendre le maximum de performances individuelles puis collectives, en autonomie et en préparation de l'évaluation L6</i>
	RETOUR AU CALME / BILAN AVEC LES ELEVES
	Apprentissages moteurs / Comportement des élèves

## Leçon 6

## EVALUATION

# VITESSE RELAIS NIVEAU 2 -- 2<sup>e</sup> cycle de pratique

Ceci est la synthèse d'un cycle très compliqué avec des 3e voile très sportives et des 3e I en échec scolaire.

## Leçon 1

### CORPS DE LECON:

*Vérification de la stabilisation des acquis du niveau 1*

- *espace réglementaire*
- *transmission du témoin dans la zone de transmission + zone d'élan*
- *départ*

*Retour sur les rôles sociaux*

*(à savoir que les élèves auront une tâche collective de prise de performance en L2)*

- *savoir donner un départ*
- *savoir chronométrer*
- *savoir juger la transmission correcte ou non en zone de transmission (ZT)*

## Leçon 2

### CORPS DE LECON:

***Equipes de 8 élèves mixtes et hétérogènes (donc pour une classe de 24 élèves, 3 ateliers \* 8 élèves). Pour l'atelier A, 2 élèves passent, 2 élèves chronomètrent, 2 élèves donnent le départ, 2 élèves jugent de la validité de la transmission. Les élèves connaissent le sens de rotation des rôles.***

#### 3 ateliers :

##### *ATELIER A :*

*Vivre une situation de référence 40 m puis 2\*40 m avec une zone de transmission*

- ▲ *Gestion des rôles au sein d'un groupe restreint: scribe, chronomètreur, starter*

- ▲ *+ Un observateur (cette fois du groupe) valide la prise de performance par rapport à la transmission du*

***témoin : 3 critères : elle doit se faire dans la zone, le témoin ne doit pas tomber, les coureurs doivent rester dans leurs couloirs***

##### *ATELIER B :*

*Partir dans les starts*

##### *ATELIER C :*

*Positionner ses marques pour transmettre à vitesse maximale (idem N1).*

## Leçon 3

### CORPS DE LECON:

***Définir un projet tactique***

***- ordre de transmission***

***- récupération***

## Leçon 4

### CORPS DE LECON:

*Affiner sa technique de course*

- *Direction*
- *Amplitude / fréquence*

*Travail sur du 4\*40 avec les virages pour préparer le Niveau 3 (toutefois notre piste extérieure ne fait que 200m et n'a que 2 couloirs sur cette distance, voilà pourquoi nous n'étudierons pas tout le cycle du 4\*40 ou 50).*

" Fiche SUIVI classe "

Garçons	Temps	Filles
4	4'90	
3,5	5"	
	5"2	4
3	5"4	
	5"6	3,5
2,5	5"8	
2	6"	3
1,5	6"2	2,5
1	6"4	2
0,5	6"6	1,5
0	6"8	1
	7"	0,5
	7"20	0

<b>0 - 1,5</b>	Indice positif
<b>2 - 3</b>	- 0,1" à -0,2"
<b>3,5 - 4</b>	- 0,3" et au delà

<b>0-4</b>	Relais arrêté
<b>4,5-6</b>	Relais accordéon
<b>6,5-8</b>	Relais coordonné

<b>0-1,5</b>	Observateur dilettante
<b>2-3</b>	Observateur fiable
<b>3,5-4</b>	Observateur investi

[illegible]

" Fiche SUIVI classe "

G.	Tps	Tps	Fille
4	< = 6°5	< = 7°2	4
3,5	6°6-6°9	6°6-6°9	3,5
3	7°-7°3	7°9-8°4	3
2,5	7°4-7°7	8°5-9°	2,5
2	7°8-8°2	9°1-9°5	2
1,5	8°3-8°6	9°6-10°1	1,5
1	8°7-9°	10°2-10°7	1
0,5	9°1-9°4	10°8-11°3	0,5
0	>= 9°5	11°4	0

<b>0 - 1,5</b>	Indice positif
<b>2 - 3</b>	- 0,3" à -0,6"
<b>3,5 - 4</b>	- 0,9" et au delà

<b>0-4</b>	Relais discontinu
<b>4,5-6</b>	Relais coordonné
<b>6,5-8</b>	Relais fluide

<b>0-1,5</b>	Juge dilettante
<b>2-3</b>	Juge fiable
<b>3,5-4</b>	Juge multifonctions

[illegible]

## RELAIS VITESSE – Protocole d'évaluation collège (personnel)

COMPÉTENCES ATTENDUES				PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE					
NIVEAU 1 Réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2 x 30 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.				Au niveau 1, en groupe <b>hétérogène</b> , réaliser un 30 m individuel puis un 2*30m en respectant les consignes de sécurité et règles de l'APSA.					
NIVEAU 2 A partir d'un départ commandé réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2 à 4 x 40 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 et de chronométrateur				Au niveau 2, en groupe <b>homogène</b> , réaliser un 50 m individuel puis un 4*50m en respectant les consignes de sécurité et règles de l'APSA.					
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 1 EN COURS	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 DNB			
4/20	Performance individuelle sur 30 m (nv 1) ou 50 m (nv 2)		Garçons	Temps	Filles	G.	Tps	Tps	Fille
			4	4'90		4	< = 6"5	< = 7"2	4
			3,5	5"		3,5	6"6-6"9	6"6-6"9	3,5
				5"2	4	3	7"-7"3	7"9-8"4	3
			3	5"4		2,5	7"4-7"7	8"5-9"	2,5
				5"6	3,5	2	7"8-8"2	9"1-9"5	2
			2,5	5"8		1,5	8"3-8"6	9"6-10"1	1,5
			2	6"	3	1	8"7-9"	10"2-10"7	1
			1,5	6"2	2,5				
			1	6"4	2				
			0,5	6"6	1,5	0,5	9"1-9"4	10"8-11"3	0,5
			0	6"8	1	0	>= 9"5	11"4	0
	7"	0,5							
	7"20	0							
4/20	Indice de transmission	Donneur et receveur ralentissent ostensiblement ou donnent à l'arrêt.	1 charnière			3 charnières			
			0 - 1,5	Indice positif	0 - 1,5	Indice positif			
			2 - 3	- 0,1" à -0,2"	2 - 3	- 0,3" à -0,6"			
			3,5 - 4	- 0,3" et au delà	3,5 - 4	- 0,9" et au delà			
8/20	Efficacité dans l'ajustement des vitesses et la cohérence du projet tactique	Le receveur n'a pas systématisé ses repères de départ. Le receveur est entièrement tourné vers le donneur.							
			0-4	Relais arrêté	0-4	Relais discontinu			
			4,5-6	Relais accordéon	4,5-6	Relais coordonné			
			6,5-8	Relais coordonné	6,5-8	Relais fluide			
4/20	Rôles sociaux	Inattention, ou dit "1-2-3-prêt-feu-goooo"! :)							
			0-1,5	Observateur dilettante	0-1,5	Juge dilettante			
			2-3	Observateur fiable	2-3	Juge fiable			
			3,5-4	Observateur investi	3,5-4	Juge multifonctions			
			Au minimum 12/20 en 6 <sup>e</sup>			Au minimum 12/20			

**COMMENTAIRES** ; Le 12/20 est une barre d'acquisition minimale du niveau 1 réalisée pour plus de lisibilité entre notation et compétence.

Barème établi pour une classe sportive au Niveau 1.

## Traitement de l'activité relais - vitesse

*Le traitement didactique mérite de figurer au début du document mais pour des raisons pratiques (notamment pouvoir imprimer les cycles dans un ordre pratique pour enseigner), je l'ai relégué à la fin...*

**Définition de l'athlétisme :** Pradet & Hubiche 93 Activité sociale dans un milieu terrestre normé pour se défier et défier les autres dans le but de produire une performance.

**Définition de l'activité relais :** S'organiser à plusieurs pour porter successivement un témoin et lui faire parcourir une distance le plus rapidement possible.

### **Enjeux de l'activité**

- 1) Construction d'un projet de performance
- 2) Construction d'une chaîne musculaire
- 3) Gérer ses ressources dans un contexte de sécurité

