

PROSPECTIVES D'ACQUISITION VITESSE/RELAIS

CYCLE 6EME VERS LE NIVEAU 1 (après 10h de pratique)

COMPETENCES ATTENDUES: 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

CF= contenu de formation (QUOI?) et CE= contenu d'enseignement (COMMENT ?)	COMPETENCE MOTRICE 1: Réagir rapidement à un signal en adoptant et en maintenant une attitude de course efficace	COMPETENCE MOTRICE 2: Transmettre le témoin en maintenant sa vitesse de course	COMPETENCE MOTRICE 3: Prendre le témoin en mouvement dans une zone imposée	CMS 1: Tenir les rôles de donneur et de receveur	CMS 2: Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur
CF:CE (connaissances: règles, principes, repères)	Les commandements: à vos marques, prêt, top le signal sonore arrive moins vite que le signal visuel (intérêt de regarder le starter/la flamme) l'attitude de course efficace: rôle des bras et placement de la tête.	Le témoin ne doit pas ralentir, ne pas tomber et doit être transmis dans la zone prévue le couloir: 1,22m avec une ligne n'appartenant pas au couloir, on ne peut changer de couloir	Pour prendre le témoin en mouvement: partir avant que le relayé arrive se placer sur le côté du couloir prêt à partir offrir une zone de réception lisible et sûr (pince pouce index ouverte)	Avoir connaissance du règlement Avoir conscience de la co-responsabilité dans la course	Différents critères d'observation: le repère de départ du relayeur, le respect de celui-ci par le relayeur; le ralentissement du relayé et du relayeur; la prise de vitesse du relayeur ; le placement des athlètes
CF: CE (capacités: d'habiletés, de techniques, de savoir-faire)	Mini: identifier le moment pour démarrer en tant que relayeur et relayé (être attentif au signal sonore « top », construit ensemble pour démarrer) Se placer de profil pour démarrer: un pied avant, un pied arrière; bras placés le long du corps à l'opposé du placement des pieds. Maxi: Maintenir un placement efficace: le regard est porté vers l'avant et maintenu dans l'axe; les bras se balancent le long du corps en adoptant une attitude de course haute (« se tenir grand ») le relayeur part en fonction d'un repère visuel placé au sol	Mini: Maintenir sa vitesse de course au-delà de la zone de transmission : ralentir sa course seulement lorsque le témoin est donné. Ne pas changer de couloir Maxi: Tenir le témoin par la partie inférieure et le donner dans la main du relayeur: laisser la place de la main du receveur, viser la pince (entre pouce et indexe) Transmettre en donnant du bas vers le haut, avec les bras qui se tendent au signal sonore du relayé les relayeurs s'organisent dans le couloir pour que le témon reste au centre: chacun se place d'un côté du couloir en fonction de la main utilisé pour transmettre (1 à gauche, 1 à droite, transmission mains opposées)	Mini: Du côté du couloir partir vite avant que le relayé arrive: identifier le moment pour partir et se rencontrer dans la zone de transmission; ne pas partir de face mais de profil; laisser son bras tendu vers l'arrière avec la pince ouverte : pouce et indexe Maxi: Partir le plus vite possible et tendre son bras vers l'arrière au signal sonore de son partenaire: le relayé crie « top » quand il se trouve à 1 bras de son relayeur organisation stratégique de la transmission: si le relayeur court plus vite, il prend le témoin au début de la zone, ,, (avec adaptation des repères de départ)	Mini: savoir quand je dois faire l'un ou l'autre des rôles au sein de la situation de référence Maxi: participer activement à l'amélioration de l'efficacité de la transmission: constat, analyse, répétition.	Mini: identifier les critères observables: le repère de départ du relayeur, le respect de celui-ci par le relayeur; le ralentissement du relayé et du relayeur; la prise de vitesse du relayeur ; le placement des athlètes (tête, bras, dos, genoux) Maxi Utiliser ces observables pour informer les observés: partir plus tôt ou plus tard, déplacer le repère de départ, se redresser pour courir, placement des bras.
CF:CE (attitudes)	Affirmation et dépassement de soi; contrôle de soi dans l'action, Concentration				
STRATEGIES D'ENSEIGNEMENT	Alterner contextualisation (chronomètre et opposition à un autre groupe) et décontextualisation (répétition technique et de situations d'analyse, de décision et de réaction); autoscopie			Mise en place de groupes affinitaires mixtes stables (groupes d'entraînement) utilisation analyse vidéo	
MODALITES D'EVALUATION	3pts: réalise systématiquement et à vitesse maxmale le niveau maxi des CF 2pts: idem mais niveau mini 1,5pts: le niveau mini n'est pas stabilisé			3pts: réalise systématiquement le niveau maxi des CF 2pts: idem mais niveau mini 1,5pts: le niveau mini n'est pas stabilisé	

