

Compétence attendue :

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.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Le vocabulaire spécifique : foulée, donneur, receveur, zone de transmission, témoin, marque, ...).</i> • <i>Les repères sur la piste désignant le départ, l'arrivée et la zone de transmission.</i> • <i>Les règles et consignes de sécurité.</i> • <i>Les principes d'efficacité d'un départ debout pour les 2 relayeurs.</i> • <i>Une technique simple de passage de témoin.</i> • <i>Des repères liés à la transmission : le positionnement dans le couloir, le code de signal, la main du donneur et receveur.</i> • <i>L'utilité de marques de passage pour coordonner les vitesses et favoriser la transmission dans la zone imposée.</i> • <i>Les indicateurs pour définir la marque optimale du relayeur.</i> • <i>Son meilleur temps et celui de son partenaire sur 30m.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée</i> • <i>Le fonctionnement des outils utilisés</i> • <i>Les observables définis concernant les actions du receveur et du donneur dans la transmission du témoin</i> • <i>L'organisation des rotations : donneur, receveur et observateur</i> 	<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Enchaîner des efforts de type anaérobie alactique en veillant à une récupération adaptée pour exploiter une vitesse de course maximale.</i> • <i>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.</i> • <i>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.</i> • <i>Maîtriser la direction de sa course dans le couloir à vitesse maximale</i> • <i>Dissocier le train supérieur du train inférieur pour donner / recevoir le témoin tout en conservant sa vitesse sans perdre son équilibre.</i> • <i>Trouver la meilleure marque de passage pour coordonner les vitesses donneur/relayeur.</i> • <i>Communiquer à partir de critères précis observables pour réguler la prise de marque.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Identifier les caractéristiques d'une transmission efficace et de sa validation.</i> • <i>Observer la transmission d'un témoin en fonction de critères précis.</i> • <i>Communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires.</i> 	<p>Du pratiquant</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Etre en permanence attentif aux règles de sécurité</i> • <i>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</i> • <i>Utiliser au mieux ses possibilités.</i> • <i>Se concentrer pour être disponible au départ et lors de la transmission</i> • <i>Faire confiance à son partenaire, oser partir vite sans se retourner.</i> • <i>Etre coopératif en acceptant de travailler avec des partenaires de potentiel non semblable ; appréhender l'épreuve comme une épreuve collective.</i> • <i>Accepter les rôles de receveur et donneur.</i> • <i>Prendre en compte les observations transmises pour progresser.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Agir dans le respect des règles de sécurité.</i> • <i>Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les tâches d'observation.</i> • <i>Accepter et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.</i> • <i>Se montrer responsable de tâches simples qui sont confiées.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la sécurité et à l'observation des transmissions

Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité espace/temps à travers la notion de vitesse.

Compétence 6 : Assumer les rôles d'observateur. S'engager dans les rôles de donneur et de receveur pour mener à bien le projet collectif

Compétence 7 : Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action. Connaître la vitesse de chacun et la respecter pour mener au mieux le projet collectif

Compétence attendue :

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.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les zones de transmission, d'élan et leurs tracés sur la piste. • <i>Les commandements sonores d'un starter.</i> • Les techniques de départ. • <i>Les tactiques possibles pour constituer l'ordre de transmission au sein d'une équipe.</i> • <i>Les principes d'efficacité pour optimiser la transmission quelle que soit son placement sur la piste (ligne droite et virage).</i> • <i>Sa vitesse maximale et celles de ses coéquipiers pour envisager un projet tactique.</i> • <i>Ses records individuels et collectifs et leurs évolutions.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Les fonctions et placement d'un juge, d'un starter et d'un chronométrateur.</i> • <i>Les critères qui permettent de valider la transmission réglementaire et efficace d'un témoin.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définir collectivement un projet tactique permettant d'obtenir la meilleure performance de relais en fonction des ressources physiologiques et techniques de chacun. • Enchaîner des efforts de type anaérobie alactique en veillant à récupérer de façon suffisante. • Etablir et conserver un alignement général du corps par rapport aux forces propulsives. • Maîtriser la direction de sa course en virage dans son couloir et conserver un équilibre général. • Adopter le meilleur rapport amplitude fréquence des foulées pour augmenter et conserver sa vitesse maximale • Exploiter la zone d'élan pour ajuster les vitesses des coureurs et recevoir le témoin à pleine vitesse. <ul style="list-style-type: none"> ○ Pour le donneur : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pour le premier relayeur, réaliser un départ de sprint en réaction à des commandements du starter. ▪ Identifier durant la course le moment propice pour donner le signal de transmission dans la zone. ▪ Coordonner distinctement les actions de courir – donner le signal - identifier la position de main du receveur – transmettre le témoin. ○ Pour le receveur : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Réaliser un départ débout en adoptant une position optimale dans le couloir pour réagir rapidement à un signal visuel (passage du partenaire sur la marque). ▪ Réagir rapidement à un signal verbal pour présenter sa main receveuse selon la technique retenue. ▪ Conserver une dissociation segmentaire du bras libre et du bras receveur pendant la phase de transmission. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Donner les ordres en tant que starter et s'assurer du respect de ces commandements par les coureurs.</i> • <i>Chronométrer de façon précise (mesure régulière et vérifiée à 1/10ème près).</i> • <i>Etablir une communication entre le starter et le chronométrateur.</i> • <i>Juger la validité réglementaire d'un relais.</i> • <i>Communiquer et interpréter des informations fiables pour analyser ensemble l'efficacité du projet collectif.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Etre réflexif sur sa pratique et celles des autres pour décider ensemble du projet tactique.</i> • <i>Rester ouvert à la discussion et aux souhaits de chacun quant à la place occupée par les coéquipiers.</i> • Assumer collectivement les échecs et les réussites du relais. • S'engager dans une réelle activité de recherche de performance. <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches proposés.</i> • <i>Etre rigoureux et concentré en tant que juge, starter et chronométrateur.</i> • <i>S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser la langue pour échanger sur le projet tactique, les sensations vécues et les observations réalisées pour rendre le projet d'action plus efficace.

Compétence 3 : Relever, exploiter des données chiffrées, des mesures et effectuer des mises en relation des vitesses de sprint, de relais avec les observations faites pour analyser le projet collectif.

Compétence 4 : Utiliser un tableur pour observer les temps en relais au regard des performances de sprint, les analyser et évaluer l'efficacité des différents projets tactiques.

Compétence 6 : S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux d'observateur, chronométrateur et juge pour donner aux relayeurs des indicateurs d'efficacité.

Compétence 7 : Affiner la connaissance de soi et de son (ou ses) partenaires afin d'optimiser le projet de course.