



TABLEAU 1, compétences et connaissances

APSA COURSE DE RELAIS	Noms des collègues : Alain HENRY Anne LEVARD Julien ROUPSARD	Niveau : 1
COMPETENCE(S) (texte de référence)	CONNAISSANCES que l'élève doit s'approprier	PROBLEMES principaux rencontrés par l'élève dans ses apprentissages
<p>Adapter une position permettant une mise en action rapide en réaction à un signal (visuel).</p> <p>Réguler la direction des déplacements en transmettant un témoin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Réagir vite à un signal visuel en mouvement venant de l'arrière ➤ Donner et prendre le témoin dans la zone de transmission malgré la vitesse de déplacement ➤ Courir à fond et recevoir « en aveugle » pour le receveur 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ POSTURE d'attente inefficace : tournée vers le donneur, jambes tendues, regard et appuis vers l'arrière ➤ ATTENTION dispersée : qui n'est pas concentrée sur le passage du donneur sur la marque ➤ Manque de CONFIANCE du receveur : ne part pas à fond, se fie au contrôle visuel, « veut voir pour prendre» ➤ Manque de LUCIDITE du donneur : ne donne pas le signal au bon moment, crie et donne en même temps



TABLEAU 2

Solutions possibles au problème

APSA COURSE DE RELAIS	Problème rencontré par l'élève : Identifier et construire la POSTURE efficace pour partir vite		Niveau 1
Situation(s)	But	Consignes	Critères de réussite
<p>Expérimenter différentes postures de départ, chacun pour soi derrière une ligne (recherches de repères individuels) pour être en action « vite et tout de suite vite » sur des distances courtes (15 à 20m max)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Départs pieds joints, jambes tendues, en bascule ➤ Départs pieds joints, jambes fléchies, mains sur genoux ➤ Départs jambes fléchies pieds décalés <p>Complexification : idem mais en opposition + réaction à signaux variés</p>	<p>Partir le plus vite possible</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Créer un déséquilibre du corps vers l'avant ➤ Pousser sur les deux pieds (même et surtout sur la jambe avant) 	<p>Etre « tout de suite vite » sans rupture dans l'enchaînement des premiers appuis de course</p>

TABLEAU 2

Solutions possibles au problème

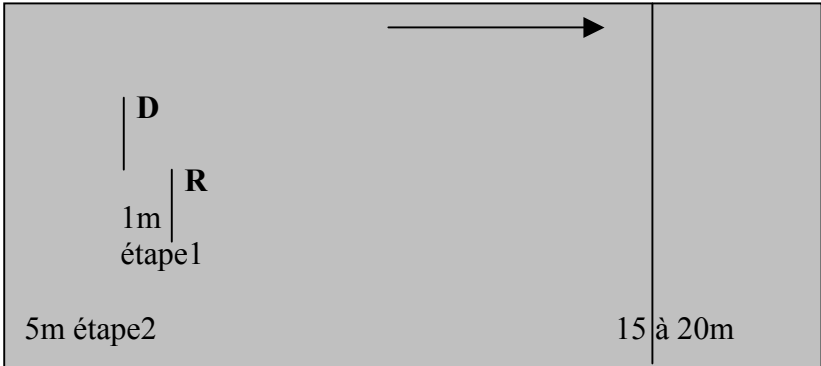
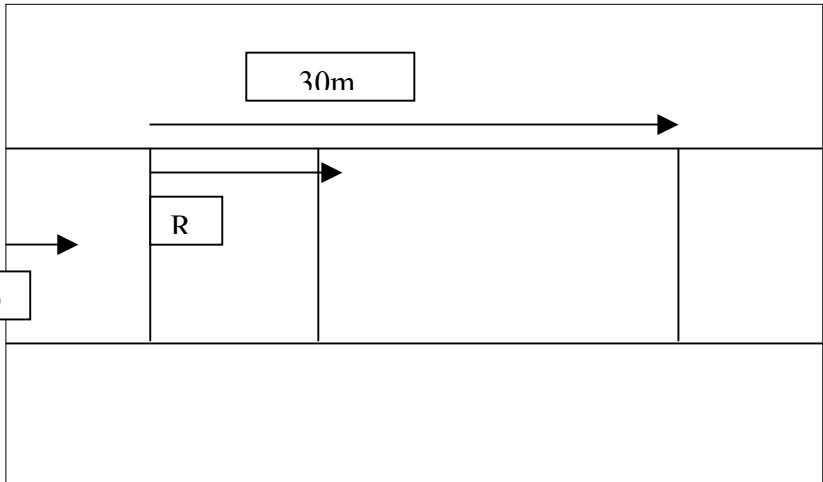
APSA COURSE DE RELAIS	Problème rencontré par l'élève : CONCENTRER SON ATTENTION sur le donneur et son passage sur la marque		Niveau 1
Situation(s)	But	Consignes	Critères de réussite
<p>Situation évolutive</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>1^{ère} étape</u> : départ du donneur sur une ligne placée à 1m seulement derrière la ligne de démarrage du receveur : le receveur part quand le pied du donneur bouge. • <u>2^{ème} étape</u> : départ lancé du donneur et départ du receveur au moment précis du passage du donneur sur une ligne • <u>3^{ème} étape</u> : idem, mais trouver comment arriver ensemble dans la même zone 	<p><u>Etape 1 et 2</u> Arriver le premier à la ligne d'arrivée</p> <p><u>Etape 3</u> Arriver à 2 le plus vite possible dans la zone du fond</p>	<p>« Etre à fond »</p> <p><u>Etape 1 :</u> R part à fond quand le pied arrière du donneur bouge. Etre attentif au mouvement pour R Ne pas donner de faux signaux pour D</p> <p><u>Etape 2 :</u> R part à fond au passage de D sur la ligne</p> <p><u>Etape 3 :</u> Bouger la marque de départ pour trouver sa distance de démarrage</p>	<p><u>Etape 1 et 2 :</u> R ne doit pas être rattrapé avant la ligne</p> <p><u>Etape 3 :</u> Arriver à 2, à vitesse maximale, dans la zone</p>

TABLEAU 2

Solutions possibles au problème

APSA COURSE DE RELAIS	Problème rencontré par l'élève : Manque de CONFIANCE du receveur, manque de LUCIDITE du donneur	Niveau 1	
Situation(s)	But	Consignes	Critères de réussite
<p>Au moins 2 relayeurs et un chronomètreur qui déclenche son chrono quand le pied arrière de R se décolle</p> <p>qui arrête le chrono en fin de zone de transmission</p> <p>démarrage du receveur au passage du donneur sur la marque</p> 	<p><u>Pour R</u> Etre au niveau de son record sur 30m à chaque fois</p> <p><u>Pour D</u> Transmettre le témoin dans la zone à vitesse maximale</p>	<p><u>Pour R</u> Partir « plein pot » au passage de D sur la marque</p> <p><u>Pour D</u> Donner le signal pour transmettre le témoin en milieu de zone</p>	<p>Avoir reçu le témoin dans la zone en étant 3 fois sur 5 au niveau de son record sur 30m (à 1 ou 2 dixièmes près)</p>