



TABLEAU 1, compétences et connaissances

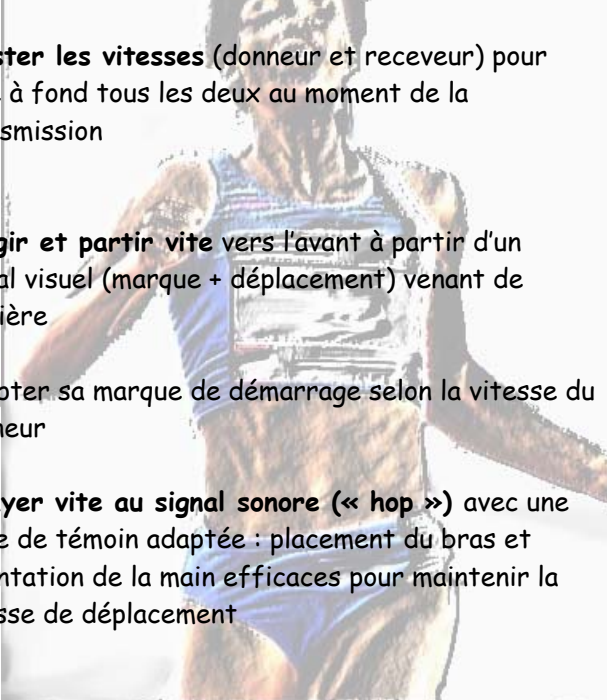
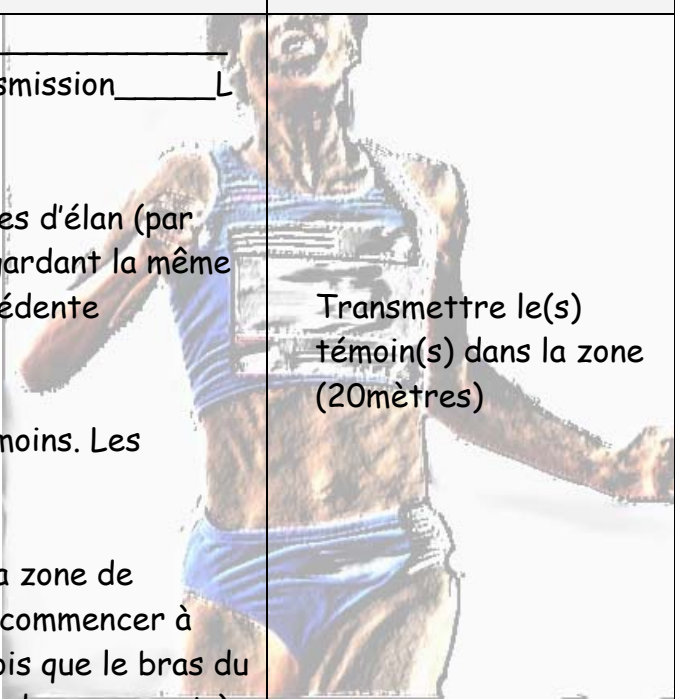
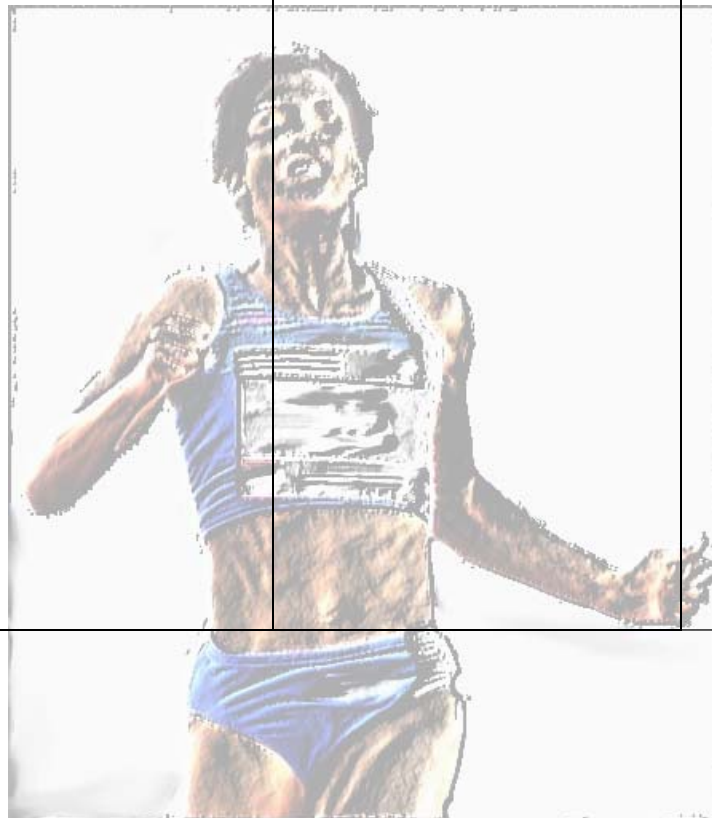
APSA COURSE DE RELAIS	Anne LEVARD Julien ROUPSARD	Niveau : 2
COMPÉTENCE(S) (texte de référence)	CONNAISSANCES que l'élève doit s'approprier	PROBLÈMES principaux rencontrés par l'élève dans ses apprentissages
Savoir relayer sans perte de temps dans une zone imposée	 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ajuster les vitesses (donneur et receveur) pour être à fond tous les deux au moment de la transmission ➤ Réagir et partir vite vers l'avant à partir d'un signal visuel (marque + déplacement) venant de l'arrière ➤ Adapter sa marque de démarrage selon la vitesse du donneur ➤ Relayer vite au signal sonore (« hop ») avec une prise de témoin adaptée : placement du bras et orientation de la main efficaces pour maintenir la vitesse de déplacement 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Manque d'adaptabilité : du receveur en fonction de la vitesse du donneur et de la marque. Trop de variabilité dans les mises en action : des « tampons » ou des « poursuites perdues » ➤ Problème d'organisation corporelle au moment du « Hop » : Le bras qui reçoit bouge ou arrive trop tard. Les épaules sont dirigées trop vers l'arrière, en ouverture latérale. La main est orientée paume vers le haut ou bien paume vers le bassin.

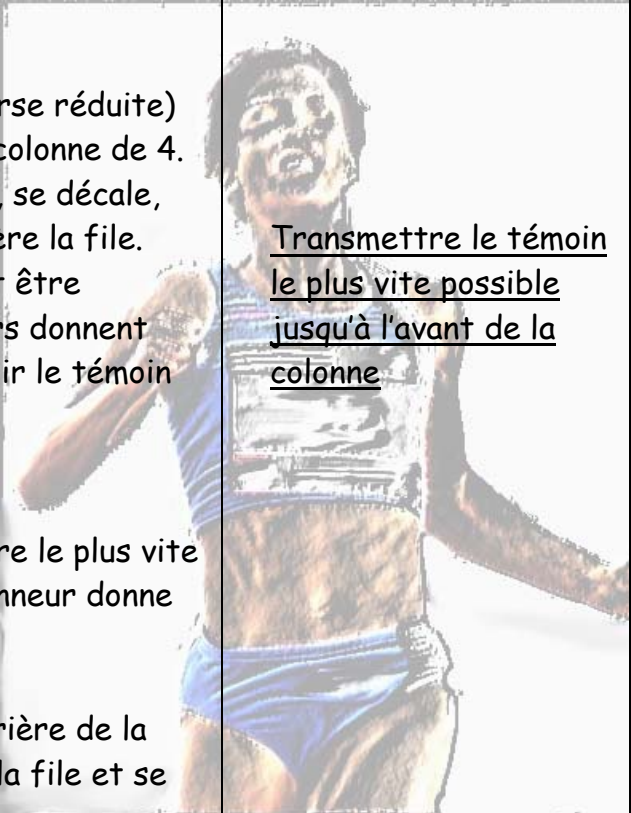


TABLEAU 2 Solutions possibles au problème

APSA COURSE DE RELAIS	Problème rencontré par l'élève : Problèmes d'organisation avec le bras receveur et les épaules (vers l'arrière)	Niveau 2	
Situation(s)	But	Consignes	Critères de réussite
<p> <u> D1 D3 _____ L _____ zone de transmission _____ L</u> <u> D2 R</u> </p> <p> Par 4, les élèves partent avec 20 mètres d'élan (par rapport à la zone de transmission) en gardant la même organisation que dans la situation précédente </p> <p> Le premier donneur part avec deux témoins. Les coureurs doivent courir à bonne allure. </p> <p> Quand le premier du groupe franchit la zone de transmission, le premier donneur peut commencer à transmettre son premier témoin. Un fois que le bras du deuxième coureur est libre, le premier donneur peut à nouveau transmettre son deuxième témoin. </p> <p> Le dernier coureur doit recevoir le deuxième témoin avant la fin de la zone de transmission. </p> <p> <u>Complexification</u> : 3 témoins (?) et/ou plus vite. <u>Simplification</u> : 1 témoin et/ou un peu moins vite. </p>	 <p> Transmettre le(s) témoin(s) dans la zone (20mètres) </p>	<p> Etre attentif au « hop » de son partenaire. </p> <p> Réagir vite quand le donneur donne son « hop ». </p> <p> Tendre son bras à 45° et bien ouvrir la main. </p>	<p> Le témoin est transmis dans la zone </p>

Prendre la zone d'élan pour transmettre le(s) témoin(s)
(10 mètres de plus)



APSA COURSE DE RELAIS	Problème rencontré par l'élève : S'organiser pour prendre le témoin « en aveugle »	Niveau 2	
Situation(s)	But	Consignes	Critères de réussite
<p>Situation qui peut évoluer dans la séance</p> <p><u>A l'échauffement :</u> Par groupe de 4, en footing (allure de course réduite) transmission du témoin vers l'avant de la colonne de 4. Le coureur qui reçoit le témoin le dernier, se décale, laisse passer le groupe et se remet derrière la file. L'alternance main droite/main gauche doit être anticipée et répartie pour que les coureurs donnent immédiatement la bonne main pour recevoir le témoin sans regarder derrière eux.</p> <p><u>Complexifications :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • demander aux élèves de transmettre le plus vite possible une fois que le premier donneur donne le premier « Hop ». • augmenter l'allure de course • lorsqu'on a donné son témoin (à l'arrière de la colonne), on accélère pour doubler la file et se replacer en tête. 	 <p><u>Transmettre le témoin le plus vite possible jusqu'à l'avant de la colonne</u></p>	<p>On passe le témoin « à la française » : Le bras est fléchi et stoppé dans le mouvement de course pendant quelques foulées la main est largement ouverte, paume vers le bas, pouce proche du bassin.</p> <p>Nb : On peut faire un tour de plus avec un « passage à l'américaine » pour voir les difficultés d'organisation (2 longueurs de bras entre les coureurs au lieu d'1) et constater son inefficacité.</p>	<p>Le témoin ne tombe jamais.</p> <p>Le relayeur ne regarde JAMAIS derrière.</p> <p>le témoin arrive très vite à l'avant de la colonne.</p>