



TABLEAU 1, compétences et connaissances

APSA COURSE DE RELAIS	Anne LEVARD Julien ROUPSARD	Niveau : 3
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"> ➤ Utiliser la totalité de la zone d'élan (10 m) pour s'élancer ➤ Pour le receveur, en fonction de sa position, et une fois lancé, rester dans la partie droite ou gauche de son couloir. Ceci est à relier avec le fait que chaque élève doit trouver sa meilleure position de départ pour partir (Bascule, accroupi, trépiéd, debout...) ➤ Adopter la meilleure stratégie de placement des différents relayeurs pour une vitesse maximale du témoin. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Problème d'organisation corporelle au départ. Être receveur main gauche (donc extérieur couloir) peut être perturbant pour partir. De même partir en trépiéd, tête retournée, demande une coordination et des moyens physiques importants (quadriceps). ➤ Niveau très hétérogène dans le milieu scolaire. Transmettre un témoin entre un coureur très rapide et un autre beaucoup moins rapide est complexe. (ex: si le coureur moins rapide est donneur, il arrive avec une vitesse très faible, sur un receveur qui va partir très vite). ➤ Mauvaise représentation de l'activité. « On met le meilleur à la fin » : faux ! On place « les meilleurs » aux endroits les plus longs à courir : 2^{ème} ou 3^{ème} parcours



TABLEAU 2 Solutions possibles au problème

APSA COURSE DE RELAIS	Problème rencontré par l'élève : Trouver sa meilleure position de démarrage pour « être vite tout de suite »	Niveau 3	
Situation(s)	But	Consignes	Critères de réussite
<p>Ce travail n'est réalisable qu'une fois que des marques fiables de démarrage ont été établies. (Utiliser le chrono du test 10 mètres départ arrêté)</p> <p>Par deux, il s'agit de transmettre un témoin dans une zone de 20 mètres en essayant à tour de rôle toutes les positions de départ pour identifier les avantages et inconvénients.</p> <p>Semi accroupi En trépied En bascule Debout</p> <p>Placer un observateur « chronométrateur » pour vérifier que la mise en action du receveur est optimale.</p>	<p>Trouver sa meilleure position de démarrage.</p>	<p>Le donneur doit arriver à vitesse maximale.</p> <p>Le receveur doit déjà se placer à l'intérieur ou l'extérieur du couloir (selon qu'il reçoit à gauche ou à droite).</p> <p>Une fois que le donneur passe sur la marque, il faut essayer de partir le plus vite possible.</p> <p>Si l'élève éprouve des difficultés pour partir sur l'intérieur du couloir (reçoit main droite), possibilité de le faire partir à l'extérieur et de « viser » la tangente du couloir (revient sur l'intérieur au bout de 10 mètres.)</p>	<p>Sensation de mise en action à vitesse maximale</p> <p>Fiabilité (régularité) de la mise en action par rapport à la marque (la bascule est assez difficile à maîtriser).</p> <p>Le chrono « mise en action » du receveur et le chrono du « test 10 mètres » sont équivalents à un dixième près</p>



TABLEAU 2

Solutions possibles au problème

APSA COURSE DE RELAIS	Problème rencontré par l'élève : utiliser la totalité de zone d'élan		Niveau 3
Situation(s)	But	Consignes	Critères de réussite
<p>Par deux, le receveur étant placé au tout début de la zone d'élan de 10m, il s'agit d'expérimenter différentes marques <u>afin que le donneur ne rejoigne pas le receveur avant l'entrée de la zone de transmission.</u></p> <p>(Au préalable faire un test « chrono » sur 10 m, départ arrêté à l'intérieur de la zone d'élan)</p> <p>Pendant la situation placer un observateur avec un chronomètre pour vérifier que le test 10 mètres départ arrêté, concorde avec le temps de mise en action du receveur.</p> <p>Une fois que les élèves réussissent deux fois la situation, inverser les rôles</p> <p><u>Evolution de la situation</u> : inverser la main du receveur ou du donneur.</p>	<p>Transmettre le témoin dans la zone de passage en ayant utilisé la totalité de zone d'élan</p>	<p><u>Partir le plus vite possible quand le donneur passe sur la marque.</u></p> <p>Sur la première tentative, prendre une marque à 20 pieds.</p> <p>Ensuite, en fonction de la transmission diminuer ou augmenter la distance de cette marque.</p>	<p>Le chrono sur la mise en action doit correspondre à un dixième près au test 10 mètres.</p> <p>Le donneur ne rejoint pas le receveur avant la zone de transmission.</p>



TABLEAU 2 Solutions possibles au problème

APSA COURSE DE RELAIS	Problème rencontré par l'élève : Identifier la meilleure stratégie possible pour le placement des relayeurs.		Niveau 3
Situation(s)	But	Consignes	Critères de réussite
<p>1) Constituer des groupes de 4 relayeurs (de niveaux différents).</p> <p>2) Faire courir un 60 mètres (80 ou 100 mètres, selon le niveau de classe), chronométré aux 4 sprinters. Leur demander d'additionner ces quatre temps.</p> <p>3) Demander à chaque équipe de trouver la meilleure position pour chaque relayeur pour gagner le plus de temps possible. (pour des bons sprinteurs, 6 à 7 dixièmes de gain par passage, soit 2" sur le relais, pour des sprinteurs d'un niveau plus modeste, le gain de vitesse est plus important.)</p> <p>4) Après des réglages de marques et un temps de récupération, proposer de courir un relais en situation réelle (opposition de plusieurs équipes)</p>	<p>Gagner le maximum de temps entre le cumul des 4 temps et le chronomètre du relais en lui même.</p>	<p>Chaque sprinter passe aux 4 postes.</p> <p>Prendre suffisamment de récupération entre chaque course. Ce temps de récupération peut être l'occasion de réfléchir sur les meilleures positions de chacun.</p> <p>Etre capable d'expliquer les choix stratégiques et les critères déterminants.</p>	<p>Gagner au moins une seconde sur un relais 4x100m</p> <p>Les critères suivants ont été pris en compte</p> <ul style="list-style-type: none"> * chronos individuels * profils de coureurs (60m, 100m, 200m) * habileté starting-blocks / mental de finisseur * habileté en donneur/receveur * capacité à prendre des risques (dernier passage = gros décalages entre les équipes sur la piste