

Analyse et traitement didactique de la course de relais



I- Analyse didactique

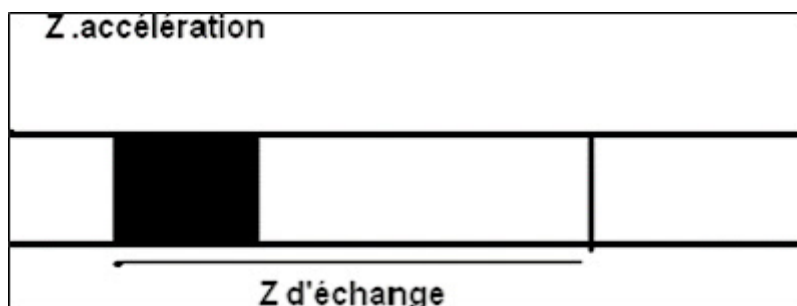
1. Définition

Le relais est une course à pied pratiquée sur piste et par équipes, chaque membre parcourant une fraction du circuit avant de permettre au coéquipier de s'élancer à son tour en transmettant un témoin, à moins qu'il soit le dernier à courir et coupe la ligne d'arrivée. Les épreuves de relais clôturent souvent les compétitions en regroupant les performances individuelles pour un enjeu collectif, avec des bénéfices possibles pour l'esprit d'équipe d'un club ou d'une équipe.

Le règlement :

Zone de transmission pour 4x100m et 4x200m : ZA = 10m / ZE = 20m.

Zone de transmission pour 4x 400 m : ZA = Aucune / ZE = 30m.



- Seule la position du témoin par rapport aux zones est jugée.
- Les marques des coureurs doivent être tracées à l'intérieur du couloir.
 - Le témoin est de 28 à 30 cm et ne doit pas dépasser 50g.
- En cas de chute du témoin le concurrent peut la ramasser à condition de ne pas gêner les autres coureurs et ne pas prendre la course de la position de chute hors couloir.

2. Logique interne :

Utilisation de la vitesse optimale de 2 à 4 coureurs pour faire parcourir au témoin une distance donnée le plus vite possible en perdant un minimum de temps lors de la transmission.
 Activité de production et de conservation d'énergie et de création de trajectoires.

3. Problèmes fondamentaux :

- Problème d'ordre bio-informationnel : être vigilant tout le long de la course pour mettre en place une stratégie de transmission le bon moment du témoin dans le bon moment.
- Problème d'ordre psychomoteur : conserver au maximum la vitesse de déplacement du témoin pendant la phase de transmission

4. Les enjeux de formation :

- Gestion et organisation individuelle et collective des apprentissages dans des conditions optimales de sécurité et citoyenneté (respect des consignes, des autres / groupements, entraide)
 - Sollicitation des facteurs d'exécution : vitesse, force, souplesse, réaction.
 - Affinement de la coordination par la diversité des variables didactiques utilisées
 - Acquisition de capacités ré-investissables.
- Connaissance d'une pratique sociale l'Athlétisme par découverte de ses différentes composantes.

5. La logique du comportement de l'apprenant

- Le relayé :
 - au départ :
 temps de réaction long (hésitation),
 faux départs ;
 - pendant la transmission :
 je bouscule le relayeur,
 je ralentis nettement,
 je suis loin du relayeur ;
 - après la transmission :
 je continue la course avec le relayé,
 je m'arrête brusquement.

- Le relayeur :
 - au départ :
je suis tourné face au relayé,
je cours en regardant derrière moi,
je piétine, j'attends le relayé,
je pars trop tôt ;
 - pendant la transmission :
je suis au milieu du couloir ;
 - après la transmission :
j'accélère pour finir la course,
je ralentis avant d'avoir franchi la ligne d'arrivée.

- Le groupe :
par rapport au temps : le temps du 60 mètres relais est supérieur aux 2 temps cumulés des 30 mètres plat des 2 coureurs.

II- Traitement didactique

1. Niveaux de compétences :

N1	N2	N3
Adopter une technique de transmission pour courir une distance 2xn m en respectant la zone de transmission du témoin.	Réduire le temps de la phase de transmission pendant une Course de 2xn m pour réaliser une meilleure performance tout en respectant la zone réglementaire.	Mettre en place une stratégie efficace pour courir une distance de 2xn m et transmettre un témoin en respectant la zone de transmission.

2. Thème d'étude

- Filière énergétique :
Pour les courses de 2x 40 à 2x 80 : anaérobie alactique.
C'est la première filière énergétique qui est mobilisée ATP-CP récupération passive de 3' entre répétitions et 5' entre séries (pour les adolescents)
- Pour les course allons de 2ou4x100 à 2ou4x400 : anaérobie lactique :
2eme filière glycolyse anaérobie avec une récupération préférable de 5' entre répétitions et 10' entre séries (pour les adolescents).

- **Mode de groupement :**

La formation des binômes par rapport aux objectifs du cycle : groupes affinitaires - groupes de niveaux - groupes de besoin - groupes hétérogènes.

- **Analyse technique et tactique :**

Phase de course	Au départ	Pendant la transmission	Après la transmission
<p>N°1</p> <p><u>Le relayé</u> : c'est celui qui se trouve au départ de la course de relais, témoin à la main. Il transmet le témoin.</p>	<p>- Position accroupie.</p>	<p>- bousculer le relayeur.</p> <p>- Ralentir nettement. être loin du relayeur.</p>	<p>- continuer la course avec le relayé.</p> <p>- s'arrêter brusquement.</p>
<p>N°2</p> <p><u>Le relayeur</u> : c'est celui qui reçoit le témoin et qui le transporte jusqu'à la ligne d'arrivée.</p>	<p>- tourner face au relayé</p> <p>- courir en regardant derrière soi.</p> <p>- piétiner, et attendre le relayé.</p>	<p>- être au milieu du couloir.</p>	<p>- accélérer pour finir course.</p> <p>- se ralentir avant de franchir la ligne d'arrivée.</p>

3. La situation de référence

La situation de référence est un 60 mètres avec une zone de transmission de 20 mètres. Avec des enfants dont l'âge varie entre 12 et 14 ans, il est préférable de solliciter le processus anaérobie alactique (effort maximal pendant une durée inférieure ou égal à 7 secondes). En effet, pendant cette période pré-pubertaire, les enfants fatiguent vite, supportent mal de fortes charges de travail avec en plus une production de lactate. Chaque élève parcourt ici une distance de 30 mètres qui correspond à un temps de 4" 80 à 5" pour les meilleurs et légèrement inférieur à 7" pour les moins rapides. Ils sont donc tous en dessous du seuil anaérobie lactique.

De plus, une distance de 10 à 15 mètres est suffisante pour permettre aux élèves d'atteindre leur vitesse maximale. Le principe d'une transmission à vitesse optimale (la plus proche possible de la maximale) est donc atteinte dans cette situation.

Exemple de temps moyen de différents relais composés en groupes de niveaux (niveau de vitesse) :

- 9" à 9"50 pour les meilleurs (performance individuelle moyenne sur 30 mètres plat de 4"80) ;
- 12" à 12"50 pour les moins rapides (performance individuelle moyenne sur 30 mètres plat de 6"50).

www.epsmaroc.ma