Relais-vitesse – Niveau 1

RIVENET Baptiste-AEEPS-2015

Objet d'enseignement	➲ Anticiper le point de rencontre de deux trajets dans un espace futur sans recourir à la vue pour assurer la continuité de la vitesse du témoin sur 10''. ➲ Prendre des risques en fonction d'un résultat à obtenir.

Composante sociale	➲ Les élèves sont associés par 4 en relation à leur record de vitesse personnel (A, B, C, D) ; ➲ Les rôles sont répartis comme suit : A donne à B (AB), C donne à D (CD), B donne à C (BC) et D donne à A (DA) ; ➲ Chacun est donneur et receveur avec un coureur proche de sa vitesse record mais aussi avec un coureur plus lent ou plus rapide ; ➲ Après la course, les coureurs reviennent se placer dans leur couloir en passant à l'extérieur de la piste ;
Composante spatiale	➲ Chaque équipe utilise toujours le même couloir ; ➲ 8 repères (coupelles de couleurs différentes espacées d'1 mètre) avant la ZT = avant le signal de départ, le couple de D/R receveur choisit, parmi ces 8 repères possibles, une marque matérialisée par une latte posée au sol et un lieu de mise en action du R (position d'attente) ; ➲ Une zone de transmission située entre 25 m et 40 m est découpée en 5 zones de 3m ; ➲ A partir de 50 m jusqu' 83m, 10 plots situés tous les 3,33 m dans la zone d'arrivée permettent de signaler aux coureurs leur vitesse à l'issue des 12''de course (de 15 km/h à 25 km/h) (pour 10''de course, 15km/h à 41m puis 1km/h tous les 3m) ; ➲ Un banc et une table matérialisent la zone des juges 1 dans le secteur d'arrivée ; ➲ 6 plots numérotés de 1 à 6 (correspondants aux 6 couloirs) sont placés de chaque côté de la ZT pour matérialiser le lieu d'observation des juges 2.
Composante temporelle	➲ Les élèves ont 45' pour effectuer 20 séries (5 séries consécutives par couple de coureurs) ; ➲ Un beeper émet un signal sonore toutes les 12'' afin de marquer les départs et arrivées de chaque course.
Composante motrice	➲ Trois espaces parfaitement visualisables dans les couloirs dans lesquels chaque couple D/R doit réaliser la plus grande distance possible sur 12'': porter 1(zone de départ) - donner/recevoir (zone de transmission) - porter 2 (zone des records); ➲ Le donneur attend le signal sonore pour se mettre en action ; ➲ Le receveur attend le passage du donneur dans une zone « marque » en conservant le pied arrière sur la ligne de mise en action choisie ; ➲ La transmission s'opère par un toucher « par-dessus » de l'épaule du receveur impérativement dans la zone de transmission ; ➲ Après sa mise en action, le receveur a interdiction de regarder le donneur sous peine d'invalider la série (= 0 point) ; ➲ Les coureurs annoncent à haute voix au juge 1 le record tenté à chaque retour dans leur couloir ;
Composante éducative	➲ Groupes de 4 avec des maillots de couleurs différentes pour reconnaître rapidement les membres du groupe ; - un donneur et un receveur ; - juge 1 = « juge record » : complète une fiche fixée à une table en validant ou non le record tenté (regarder si l'appui de R est posé derrière la latte) et indique les points de record et de transmission remportés ou non à chaque série ; - juge 2 = « juge ZT » : vérifie le toucher de l'épaule par-dessus dans la ZT choisie, le respect de la zone de « marque » et le regard du receveur ; ➲ Les élèves prennent des risques calculés dans une compétition athlétique en fonction d'un résultat à obtenir.
Composante émotionnelle et sens	➲ Des points sont attribués pour les records atteints : R+2=5pts/R+1=4pts/R=3/R-1=2/R-2=1 ; ➲ Des points sont attribués en fonction du degré de risque pris. Une transmission réussie dans une zone = 5 pts, dans 2 zones = 4 pts, dans 3 zones = 3 points, dans 4 zones = 2 pts, dans 5 zones = 1 pt (à condition que le record prévu soit atteint) ; ➲ Le record est variable à chaque séance selon la réussite des séries ; ➲ Une activité de prise de risque : un compromis entre l'exécution et la performance ; ➲ Une activité de compétition : marquer plus de points que l'équipe adverse ; ➲ Une activité d'adaptabilité au contexte choisi ou imposé.
Composante initiative	➲ Choisir entre un risque démesuré et un risque acceptable en terme de points tentés = le choix du record tenté (latte posée devant le plot de record tenté) avec les points qui y sont associés (latte rouge pour R+1 ou R+2, latte orange pour R et latte verte pour R-1 ou R-2) ; ➲ Le choix de la zone marque (latte en début de zone), du lieu de mise action (receveur), de la longueur et du lieu de la transmission (deux constri-foots), de la posture d'attente du receveur.
Composante réussite	➲ Marquer le plus de points possibles = obtenir la meilleure place dans la compétition en comptabilisant les 20 séries de l'équipe.

L'équipe a 40' pour marquer le plus de points possibles.
Chaque couple de donneur/receveur a 5 séries pour cumuler le plus de points.
Vous pouvez changer de zone « marque », de lieu de mise en action et de zone de transmission comme vous le désirez.
A chaque essai, votre juge « zone de transmission » note le N° de votre série qu'il entoure si vous avez réussi le record annoncé.

RIVENET Baptiste -2015

Organisation / **Records**						**Record :** ….**km/h**	**R – 2 =1 pt**	**R – 1 =2pts**	**R =3pts**	**R + 1 =4pts**	**R + 2 =5pts**	**Transmission dans :**					**Total Points**	**Total points équipe**
												1 zone = 5pts	***2 zones = 4pts***	***3 zones = 3pts***	***4 zones = 2pts***	***5 zones = 1pt***		
Groupes	**Athlètes**	Séries	*EXEMPLE* ⇨			19 km/h		1/②	③/5	④			②	1/③	④/5		18 pts	
			Donneur/receveur	Juge record	Juge ZT													
1	**A1 :**…….. **B1 :**…….. **C1 :**…….. **D1 :**……..	1	A1B1	C2	D2	..... km/h											.....pts	.....pts
		2	C1D1	A2	B2	..... km/h											.....pts	
		3	B1C1	A2	D2	..... km/h											.....pts	
		4	D1A1	C2	B2	..... km/h											.....pts	
2	**A2 :**…….. **B2 :**…….. **C2 :**…….. **D2 :**……..	1	A2B2	C1	D1	..... km/h											.....pts	.....pts
		2	C2D2	A1	B1	..... km/h											.....pts	
		3	B2C2	A1	D1	..... km/h											.....pts	
		4	D2A2	C1	B1	..... km/h											.....pts	
3	**A3 :**…….. **B3 :**…….. **C3 :**…….. **D3 :**……..	1	A3B3	C4	D4	..... km/h											.....pts	.....pts
		2	C3D3	A4	B4	..... km/h											.....pts	
		3	B3C3	A4	D4	..... km/h											.....pts	
		4	D3A3	C4	B4	..... km/h											.....pts	
4	**A4 :**…….. **B4 :**…….. **C4 :**…….. **D4 :**……..	1	A4B4	C3	D3	..... km/h											.....pts	.....pts
		2	C4D4	A3	B3	..... km/h											.....pts	
		3	B4C4	A3	D3	..... km/h											.....pts	
		4	D4A4	C3	B3	..... km/h											.....pts	

L'équipe a 40' pour marquer le plus de points possibles.
Chaque couple de donneur/receveur a 5 séries pour cumuler le plus de points.
Vous pouvez changer de zone « marque », de lieu de mise en action et de zone de transmission comme vous le désirez.
A chaque essai, votre juge « zone de transmission » note le N° de votre série qu'il entoure si vous avez réussi le record annoncé.

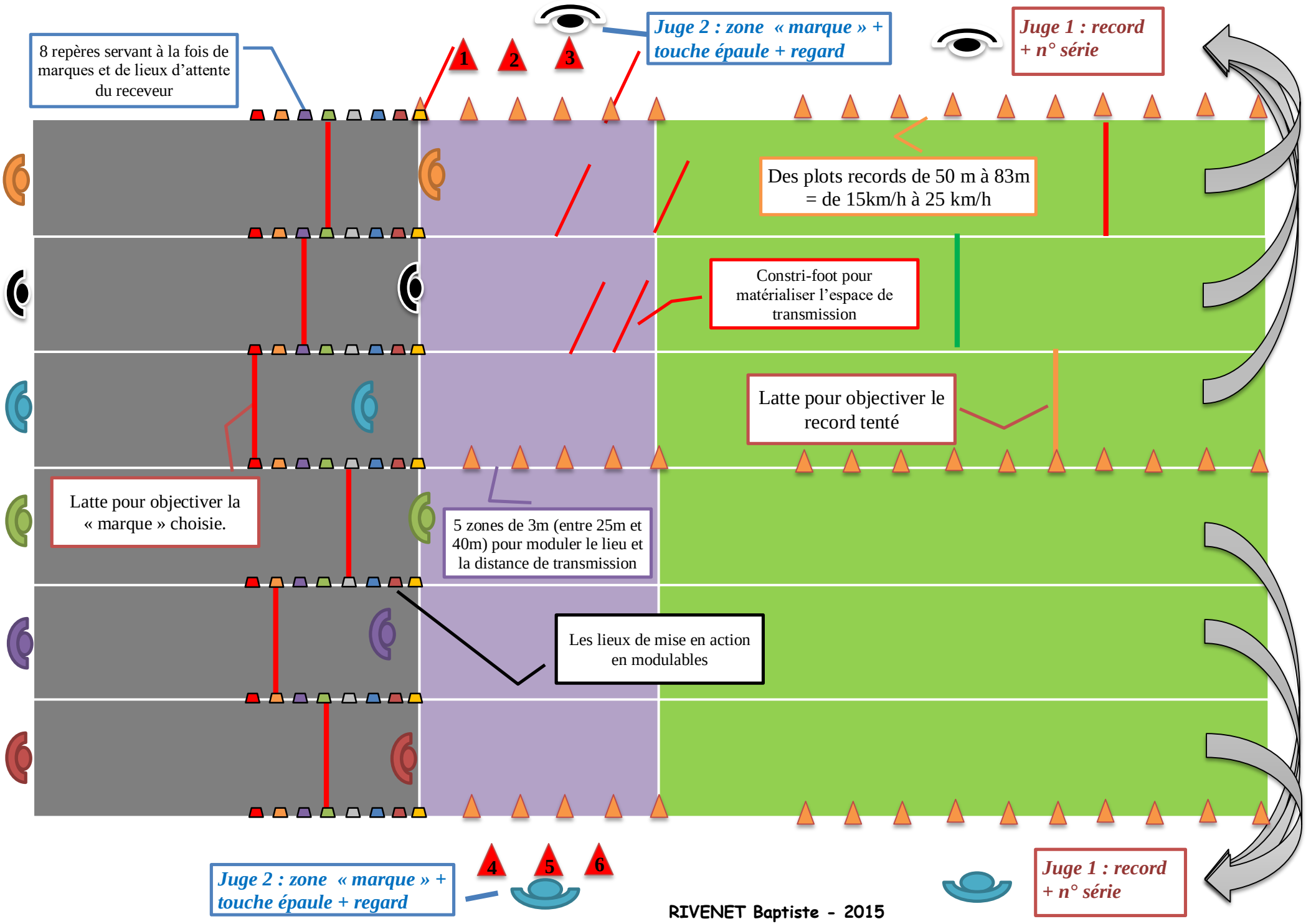
RIVENET Baptiste -2015

Organisation / **Records**					**Record :** ….**km/h**	**R – 2 =1 pt**	**R – 1 =2pts**	**R =3pts**	**R + 1 =4pts**	**R + 2 =5pts**	**Transmission dans :**					**Total Points**	**Total points équipe**
											1 zone = 5pts	***2 zones = 4pts***	***3 zones = 3pts***	***4 zones = 2pts***	***5 zones = 1pt***		
Groupes	**Athlètes**	Séries	*EXEMPLE* ⇨		19 km/h		1/②	③/5	④			②	1/③	④/5		17 pts	
			Donneur/receveur	Juge record	Juge ZT												
5	**A5 :**……. **B5:**……. **C5 :**……. **D5 :**…….	1	A5B5	C6	D6	..... km/h										.....pts	.....pts
		2	C5D5	A6	B6	..... km/h										.....pts	
		3	B5C5	A6	D6	..... km/h										.....pts	
		4	D5A5	C6	B6	..... km/h										.....pts	
6	**A6 :**……. **B6 :**……. **C6 :**……. **D6 :**…….	1	A6B6	C5	D5	..... km/h										.....pts	.....pts
		2	C6D6	A5	B5	..... km/h										.....pts	
		3	B6C6	A5	D5	..... km/h										.....pts	
		4	D6A6	C5	B5	..... km/h										.....pts	
7	**A7 :**……. **B7 :**……. **C7 :**……. **D7 :**…….	1	A7B7	C8	D8	..... km/h										.....pts	.....pts
		2	C7D7	A8	B8	..... km/h										.....pts	
		3	B7C7	A8	D8	..... km/h										.....pts	
		4	D7A7	C8	B8	..... km/h										.....pts	
8	**A8 :**……. **B8 :**……. **C8 :**……. **D8 :**…….	1	A8B8	C8	D7	..... km/h										.....pts	.....pts
		2	C8D8	A8	B7	..... km/h										.....pts	
		3	B8C8	A8	D7	..... km/h										.....pts	
		4	D8A8	C8	B7	..... km/h										.....pts	

L'équipe a 40' pour marquer le plus de points possibles.
Chaque couple de donneur/receveur a 5 séries pour cumuler le plus de points.
Vous pouvez changer de zone « marque », de lieu de mise en action et de zone de transmission comme vous le désirez.
A chaque essai, votre juge « zone de transmission » note le N° de votre série qu'il entoure si vous avez réussi le record annoncé.

RIVENET Baptiste -2015

Organisation / **Records**						**Record :** ….**km/h**	**R – 2 =1 pt**	**R – 1 =2pts**	**R =3pts**	**R + 1 =4pts**	**R + 2 =5pts**	**Transmission dans :**					**Total Points**	**Total points équipe**
												1 zone = 5pts	***2 zones = 4pts***	***3 zones = 3pts***	***4 zones = 2pts***	***5 zones = 1pt***		
Groupes	**Athlètes**	Séries	*EXEMPLE* ⇨			19 km/h		1/②	③/5	④			②	1/③	④/5		17 pts	
			Donneur/receveur	Juge record	Juge ZT													
● ● ●	**A.. :**…….. **B…:**…… **C.. :**…….. **D.. :**……..	1	A…B…	C…	D…	..... km/h											.....pts	.....pts
		2	C…D…	A…	B…	..... km/h											.....pts	
		3	B…C…	A…	D…	..... km/h											.....pts	
		4	D…A…	C…	B…	..... km/h											.....pts	
● ● ●	**A.. :**…….. **B…:**…… **C.. :**…….. **D.. :**……..	1	A…B…	C…	D…	..... km/h											.....pts	.....pts
		2	C…D…	A…	B…	..... km/h											.....pts	
		3	B…C…	A…	D…	..... km/h											.....pts	
		4	D…A…	C…	B…	..... km/h											.....pts	
● ● ●	**A.. :**…….. **B…:**…… **C.. :**…….. **D.. :**……..	1	A…B…	C…	D…	..... km/h											.....pts	.....pts
		2	C…D…	A…	B…	..... km/h											.....pts	
		3	B…C…	A…	D…	..... km/h											.....pts	
		4	D…A…	C…	B…	..... km/h											.....pts	
● ● ●	**A.. :**…….. **B…:**…… **C.. :**…….. **D.. :**……..	1	A…B…	C…	D…	..... km/h											.....pts	.....pts
		2	C…D…	A…	B…	..... km/h											.....pts	
		3	B…C…	A…	D…	..... km/h											.....pts	
		4	D…A…	C…	B…	..... km/h											.....pts	



RIVENET Baptiste - 2015