

Relais

Sécurité

Chacun dans sa partie de couloir

Rester dans son couloir après avoir passé le témoin

Description de ce qui se passe à haut niveau

Les zones de passage et leurs conséquences sur les distances à courir par chaque relayeur.

L'alternance des mains et le placement dans le couloir

Préparation : mise en place d'une marque

B part à fond quand A passe sur la marque mais un peu plus tard ou un peu plus tôt en fonction de la vitesse de A : nécessité de connaître son partenaire (travail sur l'équipe constituée), mais aussi d'avoir l'habitude de travailler avec des partenaires différents (tirage au sort pour niveau 4).

A vérifie qu'il entre dans la zone de passage

B Vérifie qu'il ne risque pas de sortir de la zone de passage.

Quand A arrive à distance de 2 bras de B, il crie Hop, attend que B mette son bras et passe le témoin. B est aveugle, il faut donc attendre pour mettre le témoin dans sa main.

Si A entre dans B, il court à côté en attendant que B prenne de la vitesse.

Si A voit qu'il a de la peine à rattraper B, il crie Hop de façon à le faire ralentir en courant avec un bras derrière ou si c'est la catastrophe crie au secours.

Si B voit qu'il arrive en fin de zone, il décélère voire freine.

s

Historique et définition du relais

Fonction militaire et par extension de transport de messages souvent à cheval sauf Philippides et le marathon. On se relaie souvent dans une auberge qui fait relais de poste. C'est ainsi que naît la notion de zone de passage. Elle serait donc constitutive du relais. Elle n'a pas toujours eu la même longueur. Par exemple la zone d'élan n'existe que depuis 1963. Toutefois les longueurs des relais peuvent être différentes. Il existait des relais 500 – 400 – 300 – 200 – 100 et lors des premiers JO il en était de même : à Londres en 1908 apparaît le premier relais officiel avec des parcours de longueurs différentes: 200 m + 400 m + 800 m. En UNSS on a eu le 800 - 200 – 200 – 600. Non seulement les distances sont différentes, mais le nombre de relais aussi.

- Dès qu'on est deux on fait du relais, mais on peut aussi en faire à 10. C'est un choix de l'enseignant ou du législateur (qui reste sur 4 actuellement). A deux on travaille plus la technique, à plusieurs on est sur des choix tactiques ou un travail relationnel (CMS 2 : respecter les règles de vie collective)

- Les longueurs de parcours peuvent être différentes. Ce n'est pas le choix du législateur. Par exemple on peut envisager 3 coureurs qui ont 150 m à parcourir. Les élèves choisissent par exemple de se répartir ainsi la distance : 60 – 50 – 40 ou 60 – 60 – 30. Ils mettent en place eux-mêmes les différentes zones de transmission avec des balises. Et pourquoi ne pas franchir la plus grande distance possible en un temps déterminé ?

- La zone de transmission semble incontournable. Toutefois en relais américain elle n'existe pas. On est 10 et on doit courir 10 ou 20 minutes en passant le relais quand on le désire à un camarade. Excellent travail de capacité lactique voire de puissance aérobie pour le demi-fond. La zone d'élan permet à un athlète de haut niveau d'atteindre sa vitesse maximale (presque) lorsqu'il prend le témoin. Elle peut très bien ne pas exister ou ne pas être utilisée avec des élèves. Ces derniers temps, la zone de transmission mesure 20m. Mais c'est une variable didactique. Suivant sa situation (près ou loin du point de départ du relayeur), sa longueur, elle influence la prise de marque (plus elle est courte, plus elle demande de la précision). On peut même envisager une zone à points (ou de bonification de temps) suivant l'endroit où l'on passe le témoin. Mais attention cela dépend des qualités de vitesse relative des coureurs et donc ce peut être un choix des élèves.

Une définition possible du relais : Faire parcourir, à plusieurs, une distance le plus rapidement possible à un témoin en se le passant de main à main dans une ou des zones prédéfinies. Pour ce qui nous concerne, on pourrait ajouter en sollicitant préférentiellement la puissance anaérobie des élèves.

C'est donc le témoin qui est chronométré. Il doit donc toujours être porté par quelqu'un qui est à sa vitesse maximale.

Si le témoin passe d'un élève lent à un élève rapide, ce dernier ne peut atteindre sa vitesse maximale lors de la prise de témoin. Par contre dans l'autre sens, cela fonctionne. La marque sera très grande. Cela pose la question de la formation des équipes. Pour ce qui est de l'activité, des équipes homogènes en leur sein, présentent les conditions optimales. Toutefois pour que les groupes fonctionnent, on peut être amené à faire des équipes affinitaires. Cette hétérogénéité se retrouve aussi quand on veut travailler sur la CMS2 notamment pour un travail sur la mixité.

Faire courir le témoin à vitesse maximale tout au long de la distance à franchir

1 – Chaque relayeur doit courir vite

Avoir une bonne technique : passer sur une jambe tendue, être relâché

- Observables : la jambe d'appui est tendue, le bassin avance sur la jambe d'appui, les mains passent en dessous du short
- Il faut faire un échauffement conséquent avec de faire une activité de sprint. La troisième partie de celui-ci peut être consacré à des exercices techniques

Avoir une puissance anaérobie importante

~ On ne fera pas de miracle sur un cycle de relais, mais on peut entretenir ses fibres rapides. Le carburant de cet effort est la CP. Elle se resynthétise à 70% en 1 minute et totalement au bout de 3 ou 4 minutes. Sur le terrain, on utilise des efforts de 6 secondes maxi en enchaînant plusieurs courses. On donne généralement 5*30 – 4*40 – 3*50 – 2*60 avec 5 à 6 minutes de récupération. Le total de la séance fait entre 400 et 800 mètres. Donc on va faire des blocs de courses à enchaîner par nos élèves. Ensuite ils récupèrent en remplissant un autre rôle : starter, chrono, juge, observateur. On peut facilement imaginer deux équipes associées pour travailler et même aller jusqu'à ce qu'elles forment un club.

L'autre façon de faire progresser cette puissance, c'est de faire de la musculation. Un cycle de muscu qui précède le cycle de relais ? Mais on n'est pas en train de passer le CAPEPS et à trouver un cohérence intercycles.

Avoir une capacité aérobie importante

Sur les 4*50m les relayeurs du milieu peuvent courir 80m au maximum. Pour certains de nos élèves c'est pire qu'un 400m !

~ Observable : chute de la vitesse en fin de course

~ Même séance qu'auparavant, mais en augmentant le nombre de répétitions et le temps de récupération entre les séries (10 à 15'). Autre type de séance : 80 – 70 – 60 avec 10' de récup entre chaque course. On peut imaginer cela sous forme de relais par exemple un 150 à 2 et à répéter 3 fois

~ Bien souvent on laisse tomber ce côté énergétique, mais il est facilement réalisable en organisant le travail des élèves

Avoir une bonne mise en action

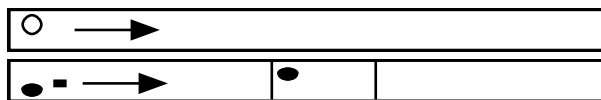
Nous reviendrons sur ce point plus tard

2 – L'essentiel c'est de ne pas faire ralentir le témoin et non de se transmettre le témoin

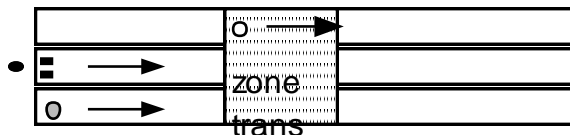
C'est un changement de représentation important qui peut être d'actualité au lycée car certains élèves n'ont pas pratiqué au collège. Il se résout assez rapidement

Mise en évidence

- Sur un 2* 30m chronométrer chaque 20m pour montrer que le deuxième est bien plus lent
- Course entre le blanc et le relais noir



- Le noir a 2 témoins qu'il doit transmettre dans la zone, un pour le blanc, l'autre pour le gris. Le gris part lancé en même temps que lui, le blanc part arrêté. Course entre le gris et le blanc

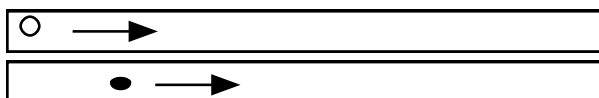


Observables : Attitude du relayeur :

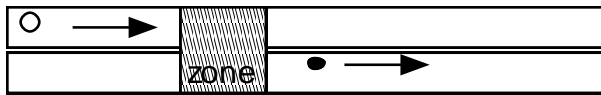
- 1 - Le relayeur va chercher le témoin
 - 2 - Il attend le témoin sur place
 - 3 - Il trotte en regardant derrière et en tendant le bras
 - 4 - il part vite, puis ralentit en tendant son bras
 - 5 - Il a le même comportement mais ne regarde pas la transmission
- Son attitude de départ est aussi un indice.

Situations

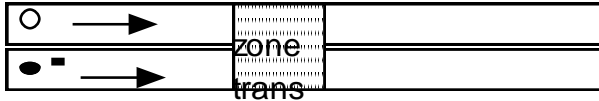
- Course avec handicap le blanc part quand il veut



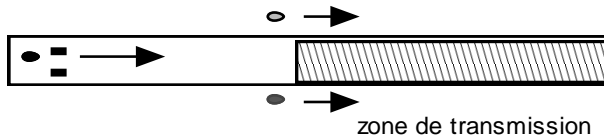
- Partir quand le camarade passe dans une zone et ne pas se faire rattraper. Il faut mettre un juge qui regarde si le noir n'anticipe pas. La zone devient de plus en plus étroite pour se transformer en ligne. On peut aussi mettre un témoin que l'on se transmet si on se rattrape.



- 2 élèves de même niveau Ils se passent le témoin dans la zone et font la course



- 3 élèves de même niveau: le relayé passe le témoin au relayeur qui lui semble le mieux lancé



3 – Les élèves ont des problèmes de manipulation du témoin

Il existe plusieurs techniques de transmission :

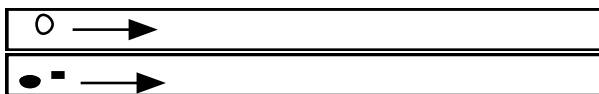
- par-dessus : facile à comprendre, peu d'apprentissage, relais toujours bien en main mais dénature le mouvement de bras, bras difficilement fixé (d'où une variante jamaïcaine), une seule chance
- par-dessous : demande apprentissage, relais possible ne bout, mais bras fixé, plusieurs chances, ne dénature pas le mouvement des bras
-

Observables : existence du passage, durée du passage (nombre d'appuis ou en mètres)

Causes : tendre le témoin en même temps que l'on dit Hop

Situations :

- A l'arrêt, en trottinant, se passer le témoin
- Courir en accélérant tout en se passant le témoin: placement de la main, ordre des différents signaux



4 – Les relayeurs se rentrent dedans ou ne se rattrapent pas

Le relayeur part après ou avant la marque

~Lancer ou faire rouler un ballon et partir. Ceci en arrière du relayeur. On travaille à plusieurs et souvent on en profite pour travailler la position de départ

~ Travailler à plusieurs pour ne se concentrer que sur son partenaire

~ Mettre une marque bien visible et la placer sur le côté inverse de son couloir

Les marques ne sont pas valables

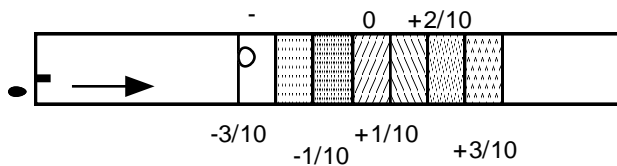
Ceci est un travail de tout le cycle. On doit pouvoir s'habituer à des relayés différents, stabiliser avec le même relayé, changer en fonction de l'amélioration de sa mise en action

- On peut reprendre les situations de mise en évidence du problème

- Jouer sur la zone de transmission: l'agrandir, la réduire, la mettre près ou plus ou moins loin. Ainsi on passe de



- Faire une zone de transmission à points qui s'ajoutent ou se retranchent à la performance mais attention il faut que les élèves soient de même niveau sinon les zones préférentielles sont différentes.



~Choix par les élèves d'une zone réduite de transmission à condition que le relayeur ait une mise en action supérieur à10m

5 – La mise en action du relayeur (et du départ)

Il a au bac 30m pour être à fond. Pour la plupart de nos élèves, une mise en action correcte correspond à 15m ce qui remet en question la zone de lancement et aussi dans certains cas la longueur de la zone de transmission (mais il est préférable d'être gentil en SR).

Quand les élèves ont assimilé tout ce qui est au dessus on doit s'attaquer à ce problème.

Si je veux aller devant, mes pieds, ma ligne d'épaules et mon bassin sont tournés vers l'avant, mais ma tête doit être tournée vers l'arrière.

Si on enlève ce dernier point, le fait de pouvoir bouger et la nature du signal, l'élève trouve les mêmes problèmes qu'au départ.

Observables : position des pieds, des lignes d'épaules et de bassin – Talon de la jambe avant et flexion des jambes – Moment où je me relève (enfoncez les portes avec le sommet de sa tête, regarder par terre)

Plusieurs positions de départ sont utilisables :

- en utilisant une bascule, mais c'est risqué, il faut toujours reproduire la même chose pour que la marque soit valable. Donc à éviter en cours
- En trépied correct mais on ne voit pas grand'chose ou à l'amble. Réutilisable au départ surtout en N5
- Debout
-

On travaille ceci avec la réaction au signal visuel (ballon ou témoin qui tombe) ou sonore (bruits divers).

On peut mettre une pré-marque au début pour se mettre en position prêt.

6 – Le côté tactique

La composition des équipes avec hétérogénéité ou pas

L'ordre des passages : par affinité, ce qui fonctionne le mieux, du plus fort au plus faible quand l'hétérogénéité est importante

La distance à parcourir : le premier est toujours plus court, le dernier vient ensuite, puis les deux du milieu.

Mais on peut jouer sur l'endroit de prise d'élan et donc sur le point de passage pour jouer sur les distances parcourues. Si on n'est pas au bac, on (le prof ou les élèves) peut faire ce que l'on veut