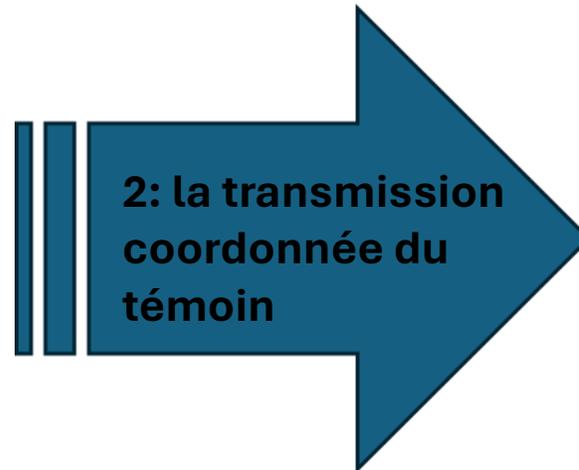


Relais vitesse: parcours de formation du clg au lycée

Relais vitesse quel fondement culturel ? Quel thème général sur cette activité:

« viser au moindre ralentissement du donneur coordonné au départ anticipé du receveur »

1: quels objets d'enseignement, progressifs et emboîtés proposer sur le cursus des élèves ?



2: Objet 1: Le départ anticipé du receveur

Compétence: effectuer un départ rapide du receveur afin de courir vite , sans témoin sur des distances courtes, Tenir les rôles de donneur, receveur, observateur

OE centré sur le receveur: départ rapide et anticipé, Adopter une posture partagée pour déclencher son départ

Les contraintes emblématiques dans la FPS

- Pas de témoin transmis mais touche épaule ou arrache chasuble
- Un couloir par rôle
- Des courses courtes
- Des repères fixes pour mettre en place son départ anticipé
- Un système de score
- Systématiquement une course par handicap
- Interdépendances des résultats par groupe

Les contraintes d'étayage

- Travail par 3
- Juger les résultats à l'arrivée
- Conserver les résultats obtenus
- Mettre en place des contrats points d'une séance à l'autre

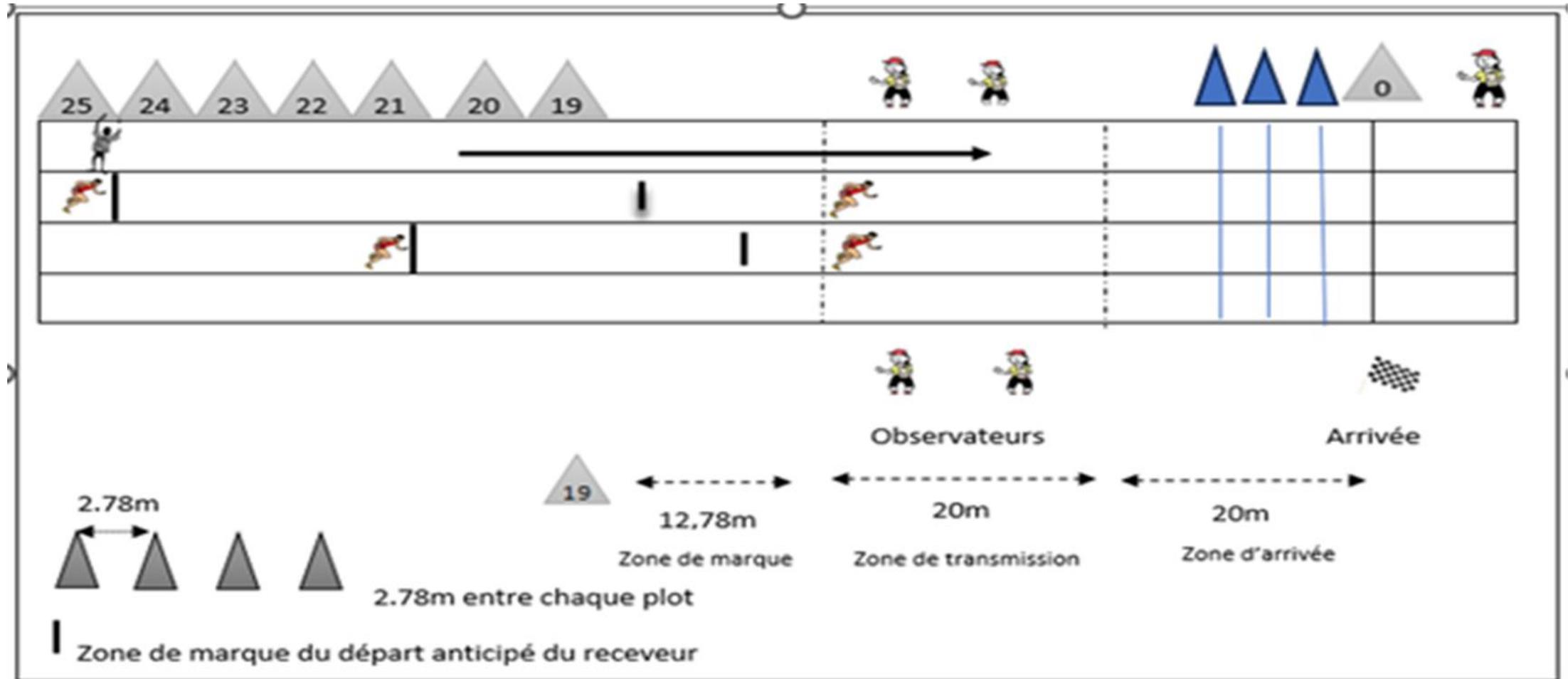
Objet 1 Fils rouges et contenus prioritaires

Fils rouges Macro	Fils rouges Micro
<ul style="list-style-type: none">- Nombre de points obtenus lors des rencontres- Victoire 5 pts, défaite accrochée 4,5 pt défaite prononcée 3pts (demi-rouste) défaite importante (rouste) 1 pt	<ul style="list-style-type: none">- Départ rapide à la marque et course continue- Le donneur ne ralentit pas ou ne dépasse pas le receveur au moment du rendez vous (arrache chasuble ou touche épaule)

Contenus prioritaires: Le départ rapide et anticipé du receveur

- **CP 1: en déséquilibre vers l'avant pour le receveur**
- **CP2: information sur la marque pour décider de son départ**
- **CP3: attitude de course**

Objet1:La forme de pratique (grande boucle) La course par handicap par « enlève chasuble »



Objet 1: les situations de petite boucle

- Le chat et la souris
- La course de 5'' au dessus de plots

2: Objet 2: la coordination des vitesses donneur / receveur

<u>Compétence:</u> Courir vite à 2 pour battre son record: atteindre sa vitesse cible	OE: Viser au moindre ralentissement du donneur coordonné au départ anticipé du receveur
<u>Contraintes emblématiques</u> <ul style="list-style-type: none">- Témoin transmis dans une zone de 20 m- Course au record atteindre SA vitesse cible- Un couloir par rôle- Des courses courtes (6'') pour rester dans la filière anaérobie alactique- Des repères stables pour le départ anticipé du receveur- Un score à l'arrivée (différentiel avec sa vitesse cible)	<u>Contraintes d'étayage:</u> <ul style="list-style-type: none">- Travail par 3 , donneur, receveur, observateur, interdépendance des résultats- Juger les écarts à la cible à l'arrivée- Conserver les résultats- Mettre en place des contrats progrès

Objet 2: Fils rouges et contenus prioritaires

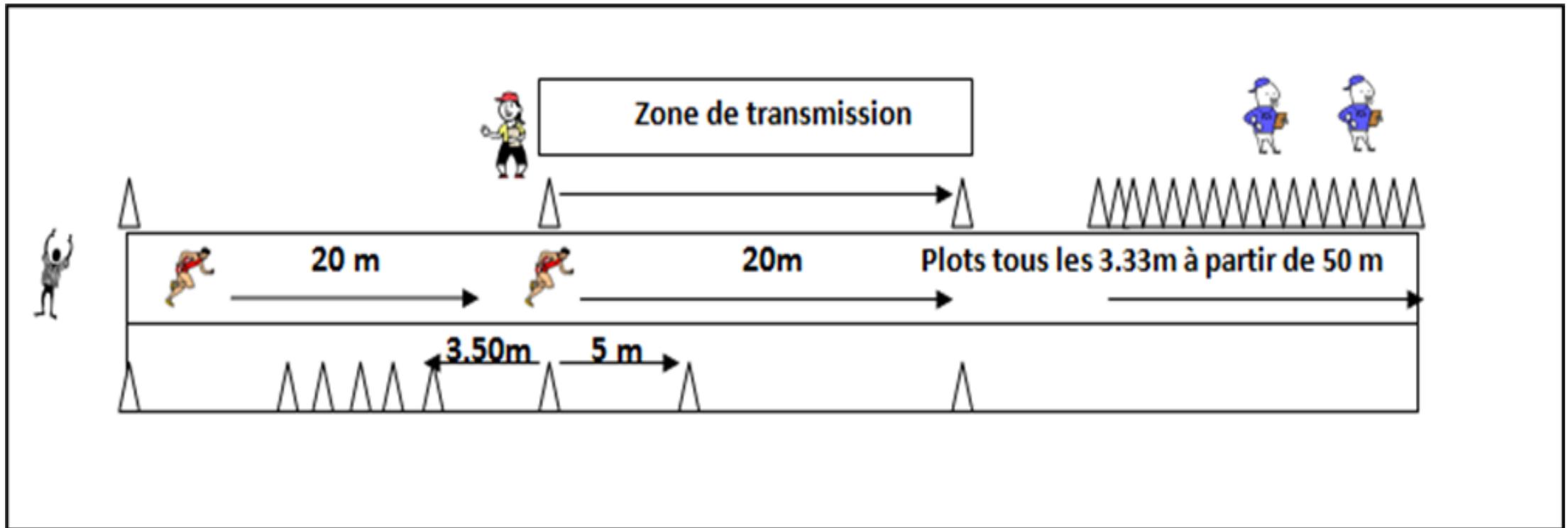
Fils rouges Macro	Fils rouges micro
<p>- l'Ecart par rapport à sa cible</p>	<p><u>Le donneur:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- - ne ralentit pas avant de donner son témoin- Ne dépasse pas le receveur au moment de la transmission <p><u>Le receveur</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Il part bien de SA marque- Il s'élance sur 10 m sans ralentir sa course <p><u>Sur la relation donneur receveur</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Le rendez vous a lieu à partir de 10 m- Le donneur donne un signal sonore clair pour transmettre

Contenus prioritaires:

- CP 1: en déséquilibre vers l'avant pour le receveur
- CP2: information sur la marque pour décider de son départ
- CP3: attitude de course à adopter
- CP 4: le point de rendez vous pour se transmettre le témoin

Objet 2: La forme de pratique (grande boucle)

Le 12''



Objet 2 : les situations de petite boucle

- La chenille au ralenti
- La transmission du témoin sur une ligne et dans 2 couloirs
- La course par handicap (objet 1)
- Le travail spécifique des départs (donneur et receveur)

2: Objet 3: L'affinement de la coordination des vitesses et transmission sans délai du témoin

Compétence: Atteindre SA cible ou gagner ses rencontres	OE: Affinement de la coordination des vitesses et transmission sans délai du témoin
Contraintes emblématiques: <ul style="list-style-type: none">- Témoin transmis dans une zone de 20 à 50 m- Se rapprocher de SA cible vitesse- 1 seul couloir pour la course- Des courses courtes max 7'' pour rester en filière anaérobie alactique- Un score à l'arrivée CR simple et facile (écart à la cible)	Contraintes d'étayage <ul style="list-style-type: none">- Travail par 3 avec indicateurs macro et micro- Juger les résultats à l'arrivée- Conserver les résultats- Mettre en place des contrats progrès

Objet 3: Fils rouges et contenus prioritaires

Fils rouges Macro	Fils rouges Micro
<ul style="list-style-type: none">- Écart par rapport à sa cible- Nombre de points marqués sur un tournoi de relais	Donneur: <ul style="list-style-type: none">- Pleine vitesse sans décélérer- Transmission sans délai du témoin Receveur <ul style="list-style-type: none">- Prétention musculaire avant de partir à la marque (piston)- S'élance sur 15 m pour atteindre sa pleine vitesse

Contenus prioritaires:

- **CP 1: attitude de départ**
- **CP2: information précises et plus nombreuses pour décider de son départ**
- **CP3: attitude de course en optimisant l'amplitude / fréquence**
- **CP 4: le point de rendez vous et la transmission rapide du témoin**

Objet 3: La forme de pratique (grande boucle)

Le 14''

ses performances sur 4 essais (3 couloirs de course coureurs par couloir).

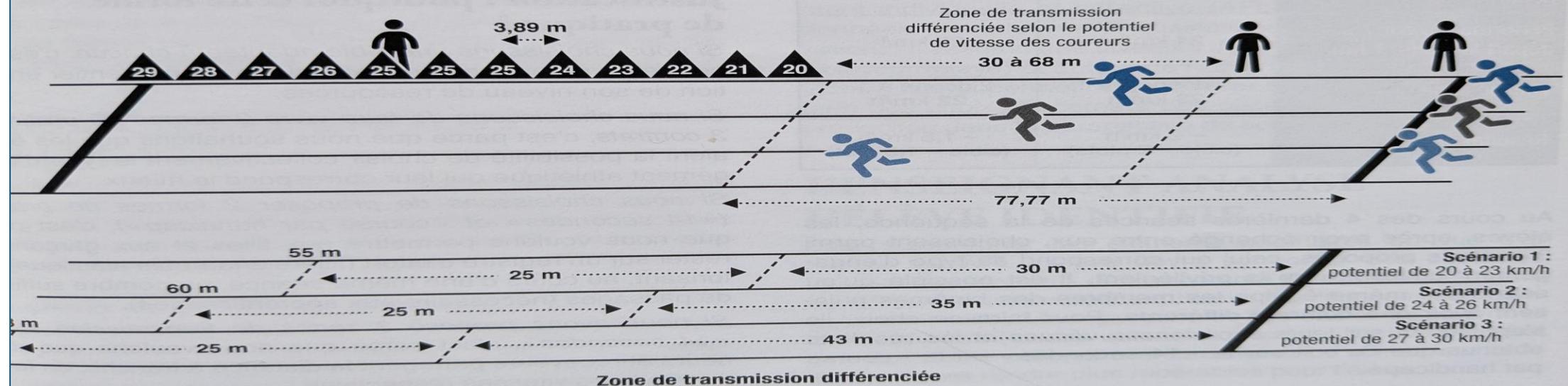
ots numérotés sont disposés le long de la piste, cordant à des allures kilométriques sur 14 secondes.

emier observateur de l'équipe se tient juste à côté du ble. Le deuxième observateur est placé à l'entrée de

– pour ceux ayant une cible de 24 à 26 km/h, une deuxième zone de transmission est proposée entre 35 et 60 m ;

– pour les plus rapides (au-delà de 27 km/h), une troisième zone de transmission est proposée entre 43 et 68 m.

La zone de transmission est identique pour chaque binôme : 25 m.



Objet 3 : les situations de petite boucle

- La chenille en échauffement, la chenille sur le stade avec travail dans un couloir
- Les départs du donneur et du receveur
- **La** situation du 2 x 1

Quid des modalités de transmission ?

- Le relais vitesse doit il s'effectuer uniquement par la transmission d'un témoin ?
- Quelle modalité de transmission choisir en fonction du niveau de ressources des élèves ?

Quid des modalités de différenciation ?

- Comment différencier tout en permettant de rester sur des formes équitables de confrontation ?
- Comment faire ? Sur quels paramètres jouer ?
- Ex: relais par handicap: confrontation d'une doublette qui part de sa vitesse cible vers l'arrivée à 22 Km/h, modalité de transmission « arrache chasuble » (objet 1) contre une autre doublette plus « évoluée » qui part de 27 Km/h , avec une modalité de transmission par un témoin, et se réalisant dans 1 couloir (Objet 3)...qui gagne dans ces conditions ? Des niveaux différents, des variables différentes, peut il y avoir égalité des chances ? Qu'-est-ce qui est important la relation donneur / receveur ou les capacités de vitesse, dans notre école ?