

Athlétisme scolaire

Relais

Situation pour le cycle 3¹

Repères des acquisitions en fin de cycle 3

L'élève a compris qu'il doit courir le plus vite possible avec un autre, et assurer la transmission du témoin sans qu'il perde de vitesse.

Le relayeur reçoit le témoin dans une course vers l'avant; il réussit cette transmission régulièrement.

L'élève tente de défier le temps (battre un record) et de défier les autres.

Il sait tenir des rôles sociaux (donner un départ, être juge à l'arrivée ou juge de limite)

Il sait observer une transmission et donner des conseils sur le moment du départ du relayeur.

Pour réussir cela, il doit apprendre à :

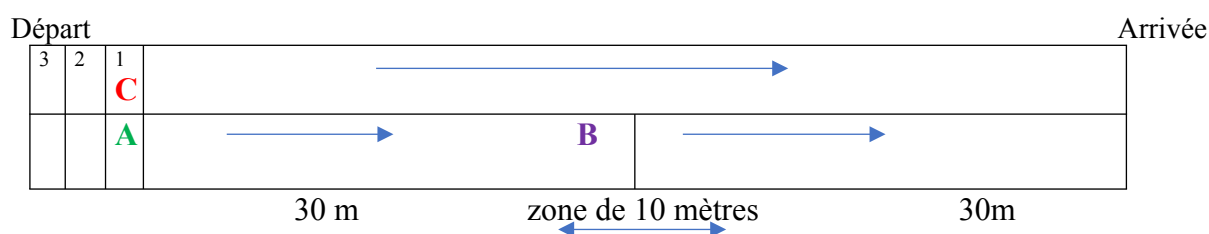
- Structurer les différents espaces (couloir, départ/arrivée, zone de transmission...).
- Courir malgré la transmission du témoin (course vers l'avant, témoin vers l'arrière)
- Partir au bon moment quand il est relayeur. Apprendre à modifier ses repères de départ de course en fonction passage de témoin (trop tôt, trop tard)
- Transmettre au bon moment sans perturber sa course
- Jouer le rôle de starter, de juge, de coureur seul

Situation proposée

But du jeu : Aller plus vite à deux que tout seul

Un coureur seul court 60m

2 coureurs (faisant chacun 30m) doivent courir en se transmettant un témoin (bâton léger)



Critère de réussite :

Le relais doit aller plus vite que le coureur seul

Pour éviter de chronométrer (aléatoire et couteux en organisation : qui prend le chrono ? qui écrit le temps ?...) : mettre des zones au départ (ou à l'arrivée) pour comparer l'écart entre le coureur seul et le duo.

¹ Fiche conçue à partir d'un document de l'IUFM de St Lô- 2001- Alain Le Bas

Intérêt de les mettre au départ : chaque course est un défi à relever pour le coureur seul (qui recule s'il gagne).

Problème à résoudre pour le relais : transmettre le témoin sans diminuer la vitesse de celui-ci

Justification des contraintes de la situation :

- La distance est courte car c'est une course de vitesse, elle doit permettre un engagement total.
- L'obligation de transmettre le témoin dans une zone de 10 m (ou 15m), départ du relayeur au début de la zone aide l'élève à comprendre que les 2 coureurs doivent courir environ la même distance et qu'il faut transmettre vite. Cette zone n'est pas mise en place à la première séance, elle sera introduite après avoir constaté qu'il y a un problème (obligation de ralentir pour recevoir ; etc..)

Comportements de départ (Palier1)

- le relayeur attend l'arrivée du donneur, dos tourné à la direction de la course
- il ne court qu'après s'être saisi du témoin
- il est organisé par la prise du témoin et non par la vitesse

Ce qu'il y a à apprendre :

- *Recevoir et donner le témoin en mouvement*
Pour cela, le relayeur doit anticiper le départ (posture de départ) pour perdre le moins de temps possible dans la transmission

Palier 2 :

- le relayeur part avant l'arrivée du donneur mais à vitesse modérée (qu'il module en fonction de l'autre),
- les coureurs ne se gênent pas au moment de la transmission : la main qui donne est coordonnée avant la main qui prend (droite dans gauche ou inverse) , le relayeur regarde la transmission.
- Le donneur ralentit pour donner ; le relayeur ne court à pleine vitesse qu'après avoir reçu le témoin; les coureurs sont organisés par la continuité de la progression du témoin

Ce qu'il y a à apprendre :

- *Transmettre sans ralentissement des coureurs*
- *Pour cela, il faut :*
 - *mettre en relation 2 vitesses : comprendre que le relayeur doit partir à fond mais attraper le témoin avant la sortie de la zone*
 - *courir malgré le témoin*
 - *tendre la main au signal du relayé*

Palier 3 :

- le relayeur part à fond au bon moment (en fonction de la personne qui donne)
- le passage du témoin s'effectue quand le relayeur est en pleine vitesse
- la perte de temps est due à des difficultés de coordination entre prendre /donner le témoin

Palier 4 (collège/lycée)

L'élève a compris ayant compris la coordination des vitesses, il reste à optimiser la transmission

en pleine vitesse, en limite de zone autorisée. Le relayeur saisit le témoin (balancé du bras) sans perturber sa posture de course.

Certains élèves de CM2 atteindront le palier 3. Repère d'acquisition pour tous : le palier 2.

Démarche d'apprentissage pour 10 séances

Débuter le module par de la course de vitesse

Cette situation doit être précédée de séances de course de vitesse afin de déterminer les groupes de travail qui seront constitués d'élèves courant sensiblement à la même vitesse. Les élèves doivent avoir vécu suffisamment de séances de course et avoir compris les règles du jeu pour que les relais fonctionnent bien : le départ (debout), courir jusqu'à l'arrivée, assumer des rôles sociaux (juge d'arrivée, donner le départ...)

L'organisation du relais :

- elle doit permettre à tous les élèves de jouer les 3 rôles : coureur seul, donneur, relayeur ;
- 2 à 3 courses peuvent avoir lieu en parallèle : en CP, l'enseignant.e donne le départ. En CM, les élèves peuvent assurer tous les rôles.
- un tableau permet de noter facilement les résultats (gagné-perdu)

- exemple d'organisation possible par groupe de 6 :

Groupe 1 : AB contre C ; CA contre B ; BC contre A

Groupe 2 : DE contre F ; FD contre E ; EF contre D

Pendant que le groupe 1 est en action, le groupe 2 assure les rôles sociaux (starter, juge, observateur...)

Les enfants peuvent être par groupe de 4 : AB contre C – D juge. (combinaisons plus nombreuses)

Dans une séance : chaque élève fait environ 5 essais dans un rôle (10 essais en relais, 5 essais course solo)

1^{ère} étape :

- Pour passer du palier 1 au palier 2, la zone n'aura pas obligatoirement de sens pour les élèves qui sont centrés sur le passage du témoin.



Centrer les élèves sur ce qui fait perdre du temps : les bousculades, les arrêts, la course à l'envers et les solutions possibles :

→ posture de départ vers l'avant, commencer à courir avant que le donneur arrive (anticipation)

→ déterminer la main qui donne et la main qui reçoit (se mettre d'accord avec l'autre)

2^{ème} étape :

il ne sera pas trop difficile de faire comprendre « intellectuellement » aux élèves qu'il faut partir à fond. Cependant corporellement cette consigne leur pose un réel problème

A partir de la consigne : « il faut partir à fond » ; il va y avoir de nombreux dysfonctionnements qui vont permettre aux élèves de se poser des questions :

- le donneur ne va pas rattraper le relayeur : c'est que celui-ci est parti trop tôt
- le donneur donne quand l'autre n'est pas encore en pleine vitesse : c'est que le relayeur est parti trop tard,

→ les élèves devront travailler avec un repère (un plot ou autre petit repère qui se déplace facilement) pour ajuster les vitesses de course.

Evidemment, les repères changent si les couples changent → d'où l'intérêt de faire des groupes fixes et de ne pas changer tout le temps de partenaire !

Faire une fiche avec les repères :

Exemple : A → C (repère : 15 pieds) ; B → A (repère : 12 pieds)

Lors des entraînements le coureur seul ne court pas et joue le rôle d'entraîneur, il observe l'action des coureurs par rapport à ce repère : attention tu n'es parti à fond, tu es parti quand il est passé avant qu'il arrive au repère, etc.

Chronomètre :

A partir du palier 2, on peut prendre un chronomètre.

La performance de référence peut être l'addition des deux performances individuelles.

Il s'agit alors de réaliser une performance meilleure que la performance de référence.

Rencontres d'athlétisme dans les circonscriptions :

Certaines rencontres d'athlétisme prévoient des relais à 3, sans zone de transmission.

Cette situation est souvent conçue comme un moment collectif dans une activité individuelle, elle a un aspect festif. Il ne nous paraît pas judicieux de prendre cette situation en référence pour un cycle d'EPS parce qu'elle ne permet pas de poser réellement le problème du relais.

Les élèves ayant travaillé dans la situation ci-dessus s'adapteront très facilement aux contraintes du relais à 3.