

QUEL PROGRAMME
POUR UNE EP DE
QUALITE ?



Une expérience de la collaboration et de l'entraide
en course de relais



Qu'est ce que la course de relais?

- ✓ **Parcourir le plus vite possible à plusieurs et en se relayant une distance (ou un temps) fixe.**
- C'est le « bâton » qui est le témoin de la vitesse réalisée car c'est le seul à parcourir toute la distance il faut donc assurer la continuité de son déplacement sans ralentissement.



Quels sont les problèmes posés par la course de relais?



- Une tâche d'anticipation coïncidence
 - Nécessite une structuration spatio temporelle de la zone de transmission en vue d'une synchronisation parfaite entre les coureurs
 - Nécessite d'être disponible, à l'écoute de l'autre
 - Nécessite de développer tous les processus de perception et de prise de décisions
- Une course collective
 - Nécessite une répartition des rôles et tâches de chacun
 - Nécessite une confiance dans l'autre et en soi, d'être collaboratif à la construction de la stratégie collective la plus adaptée.
- Une course collective de vitesse
 - Nécessite de développer et d'exploiter les qualités de vitesse: attention et concentration au départ pour être réactif; le rapport fréquence amplitude en course et le relâchement.
 - Une régularité dans l'effort pour reproduire systématiquement la même vitesse.

Qu'est ce qu'être compétent
en course de relais

Collaborer pour ajuster nos
vitesses de déplacement et ainsi
assurer au témoin une vitesse de
déplacement maximale



S'échanger
rapidement le témoin



Aller donner le
témoin le plus vite
possible au receveur



Dans un cadre
réglementaire
assurant équité et
sécurité

Mais cette compétence peut se construire dans des cadres plus ou moins complexes

- ✓ **Des parcours courts en distance**
 - ✓ Des dispositifs qui vont cibler sur la qualité de la collaboration dans la transmission. L'ajustement des vitesses étant peu problématique
- ✓ **Des parcours longs en distance**
 - ✓ Des dispositifs qui vont cibler sur la création et la conservation de la vitesse des coureurs sur l'espace de course et donc sur collaboration adaptative (en situation). L'ajustement des vitesses sera problématique
- ✓ **Des parcours à plusieurs coureurs**
 - ✓ Des dispositifs qui vont valoriser la disponibilité dans le processus collaboratif. L'ajustement des vitesses sera plus problématique.



On peut collaborer avec

un partenaire
deux partenaires



On peut collaborer sur des distances

de 20 à
100 m



On peut collaborer sur des contraintes spatio temporelles différentes....

zone de transmission
Départ
Zone d'élan

Mais cette compétence peut se construire dans des cadres plus ou moins complexes

✓ **Des parcours courts en distance**

- ✓ Des dispositifs qui vont cibler sur la qualité de la collaboration dans la transmission. L'ajustement des vitesses étant peu problématique

✓ **Des parcours longs en distance**

- ✓ Des dispositifs qui vont cibler sur la création et la conservation de la vitesse des coureurs sur l'espace de course et donc sur collaboration adaptative (en situation). L'ajustement des vitesses sera problématique

✓ **Des parcours à plusieurs coureurs**

- ✓ Des dispositifs qui vont valoriser la disponibilité dans le processus collaboratif. L'ajustement des vitesses sera plus problématique.



Vivre l'expérience de la confiance pour se transmettre le témoin sur la continuité du déplacement



Vivre l'expérience de l'échange pour optimiser la zone de transmission



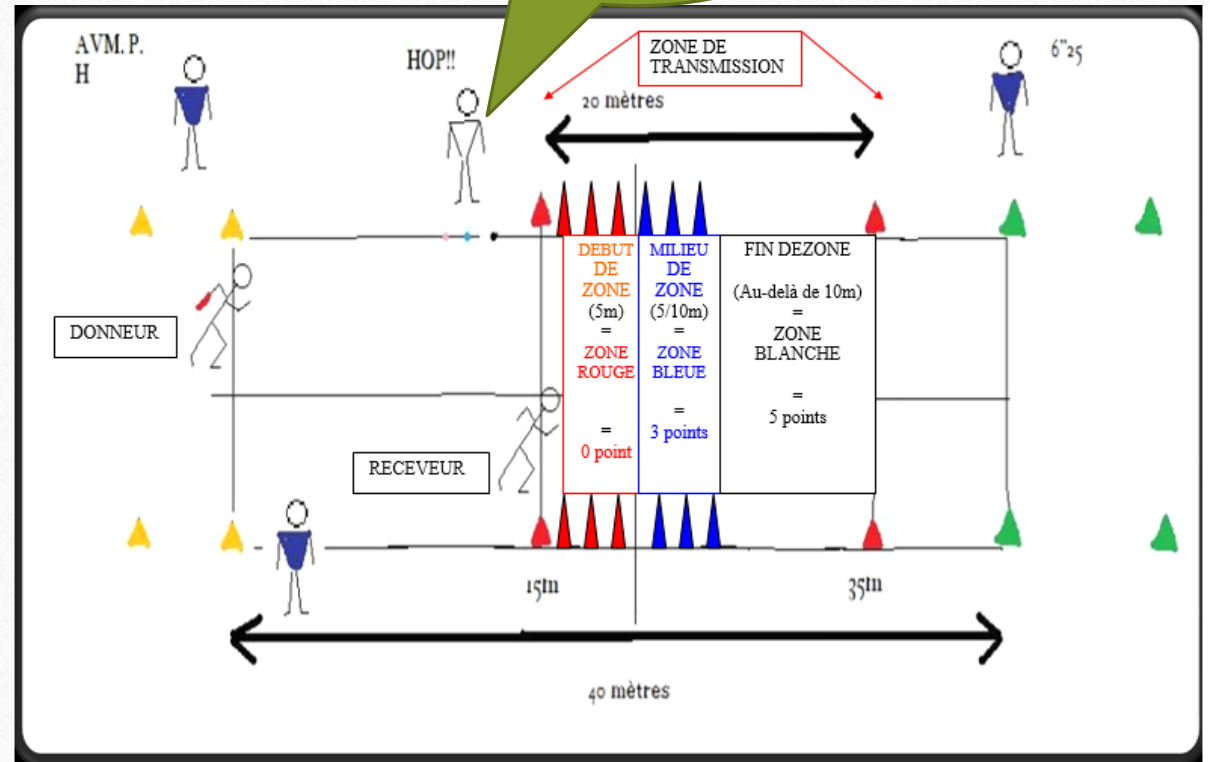
Une expérience lycéenne !

Un contexte possible pour le collègue!

pensez un dispositif qui favorise la confiance!

Pensez un peu l'équité !

Pensez la connaissance du résultat de ses actions !



Une expérience réussie en fin de collège !

Une transmission en fin de zone ou l'on voit dans un premier temps la mise en action puis la transmission avec des dissociations entre haut et bas du corps entre côté droit et coté gauche qui permet de présenter une main fixée



Une deuxième expérience
réussie !

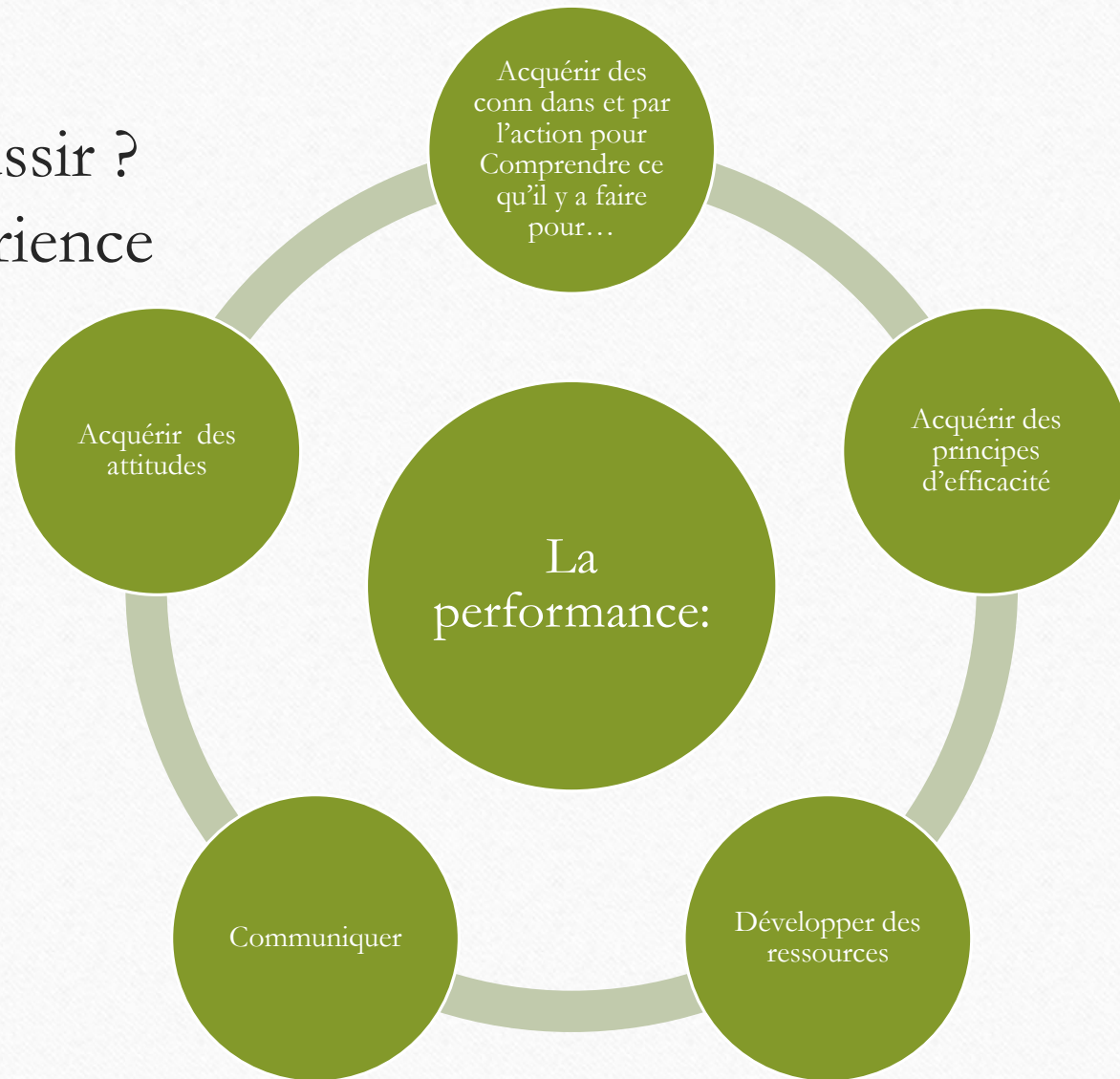


Que faut il apprendre pour réussir ? pour que tous vivent une expérience positive ?

Le comment partir à partir d'une position
pré dynamique de type :comprimer basculer
gicler

Le comment courir vite: une foulée
équilibrée

Le quand partir pour ne pas être rattrapé
La motricité d'échange ! »hop et donne »!



Comment favoriser ces acquisitions ?

Oser s'engager

Oser apprendre en osant poser des questions

Avoir les moyens d'apprendre

- Comprendre ce que je viens faire, apprendre pour un investissement consenti !
- Réussir et comprendre cette réussite pour formaliser cette expérience réussie et retenir
- Se coordonner pour construire et améliorer ma réussite
- Vivre des sensations pour laisser trace de ma réussite

Se connaitre pour se situer:

Le retour en force de la performance
comme indicateur de maitrise

		temps du témoin en zone de transmission																			
		2	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	
t e m p s e n r e l a i s	8		0,25	0,26	0,28	0,29	0,30	0,31	0,33	0,34	0,35	0,36	0,38	0,39	0,40	0,41	0,43	0,44	0,45	0,46	0,48
		7	17,00	16,00	16,00	16,00	15,00	15,00	14,00	14,00	13,00	13,00	13,00	12,00	12,00	11,00	11,00	11,00	10,00	10,00	9,00
	8,1		0,25	0,26	0,27	0,28	0,30	0,31	0,32	0,33	0,35	0,36	0,37	0,38	0,40	0,41	0,42	0,43	0,44	0,46	0,47
		6,8	16,75	16,75	15,75	15,75	14,75	14,75	13,75	13,75	13,75	12,75	12,75	11,75	11,75	11,75	10,75	10,75	9,75	9,75	9,75
	8,2		0,24	0,26	0,27	0,28	0,29	0,30	0,32	0,33	0,34	0,35	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	0,43	0,44	0,45	0,46
		6,5	16,50	16,50	15,50	15,50	14,50	14,50	14,50	13,50	13,50	12,50	12,50	12,50	11,50	11,50	10,50	10,50	10,50	9,50	9,50
	8,3		0,24	0,25	0,27	0,28	0,29	0,30	0,31	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,39	0,40	0,41	0,42	0,43	0,45	0,46
		6,3	16,25	16,25	15,25	15,25	14,25	14,25	13,25	13,25	13,25	12,25	12,25	11,25	11,25	11,25	10,25	10,25	9,25	9,25	9,25
	8,4		0,24	0,25	0,26	0,27	0,29	0,30	0,31	0,32	0,33	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,42	0,43	0,44	0,45
		6	16,00	16,00	15,00	15,00	15,00	14,00	14,00	13,00	13,00	13,00	12,00	12,00	11,00	11,00	11,00	10,00	10,00	9,00	9,00
	8,5		0,24	0,25	0,26	0,27	0,28	0,29	0,31	0,32	0,33	0,34	0,35	0,36	0,38	0,39	0,40	0,41	0,42	0,44	0,45
		5,3	15,25	15,25	15,25	14,25	14,25	13,25	13,25	13,25	12,25	12,25	11,25	11,25	11,25	10,25	10,25	9,25	9,25	9,25	8,25
	8,6		0,23	0,24	0,26	0,27	0,28	0,29	0,30	0,31	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,40	0,41	0,42	0,43	0,44
		5,5	15,50	15,50	15,50	14,50	14,50	13,50	13,50	13,50	12,50	12,50	11,50	11,50	10,50	10,50	10,50	9,50	9,50	8,50	8,50
	8,7		0,23	0,24	0,25	0,26	0,28	0,29	0,30	0,31	0,32	0,33	0,34	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	0,43	0,44
		5,3	15,25	15,25	15,25	14,25	14,25	14,25	13,25	13,25	12,25	12,25	11,25	11,25	11,25	10,25	10,25	9,25	9,25	9,25	9,25
	8,8		0,23	0,24	0,25	0,26	0,27	0,28	0,30	0,31	0,32	0,33	0,34	0,35	0,36	0,38	0,39	0,40	0,41	0,42	0,43
		5	15,00	15,00	15,00	14,00	14,00	14,00	13,00	13,00	13,00	12,00	12,00	11,00	11,00	11,00	10,00	10,00	10,00	9,00	9,00
	8,9		0,22	0,24	0,25	0,26	0,27	0,28	0,29	0,30	0,31	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,42	0,43
		4,8	14,75	14,75	14,75	14,75	13,75	13,75	12,75	12,75	12,75	11,75	11,75	10,75	10,75	9,75	9,75	9,75	8,75	8,75	8,75
	9		0,22	0,23	0,24	0,26	0,27	0,28	0,29	0,30	0,31	0,32	0,33	0,34	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	0,42
		4,5	14,50	14,50	14,50	14,50	13,50	13,50	13,50	12,50	12,50	11,50	11,50	11,50	10,50	10,50	10,50	9,50	9,50	8,50	8,50
	9,1		0,22	0,23	0,24	0,25	0,26	0,27	0,29	0,30	0,31	0,32	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,40	0,41	0,42
		4,3	14,25	14,25	14,25	14,25	13,25	13,25	13,25	12,25	12,25	11,25	11,25	10,25	10,25	10,25	9,25	9,25	9,25	8,25	8,25
9,2		0,22	0,23	0,24	0,25	0,26	0,27	0,28	0,29	0,30	0,32	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	
	4	14,00	14,00	14,00	14,00	13,00	13,00	13,00	12,00	12,00	11,00	11,00	11,00	10,00	10,00	9,00	9,00	9,00	8,00	8,00	
9,3		0,22	0,23	0,24	0,25	0,26	0,27	0,28	0,29	0,30	0,31	0,32	0,33	0,34	0,35	0,37	0,38	0,39	0,40	0,41	
	3,8	13,75	13,75	13,75	13,75	13,75	12,75	12,75	11,75	11,75	11,75	10,75	10,75	10,75	9,75	9,75	9,75	8,75	8,75	8,75	
9,4		0,21	0,22	0,23	0,24	0,26	0,27	0,28	0,29	0,30	0,31	0,32	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	
	3,5	13,50	13,50	13,50	13,50	13,50	12,50	12,50	12,50	11,50	11,50	11,50	10,50	10,50	9,50	9,50	9,50	8,50	8,50	8,50	
9,5		0,21	0,22	0,23	0,24	0,25	0,26	0,27	0,28	0,29	0,31	0,32	0,33	0,34	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39	0,40	
	3,5	13,50	13,50	13,50	13,50	13,50	12,50	12,50	12,50	11,50	11,50	11,50	10,50	10,50	9,50	9,50	9,50	8,50	8,50	8,50	
9,6		0,21	0,22	0,23	0,24	0,25	0,26	0,27	0,28	0,29	0,30	0,31	0,32	0,33	0,34	0,35	0,36	0,38	0,39	0,40	
	###	13,25	13,25	13,25	13,25	13,25	12,25	12,25	12,25	11,25	11,25	11,25	10,25	10,25	10,25	9,25	9,25	9,25	8,25	8,25	

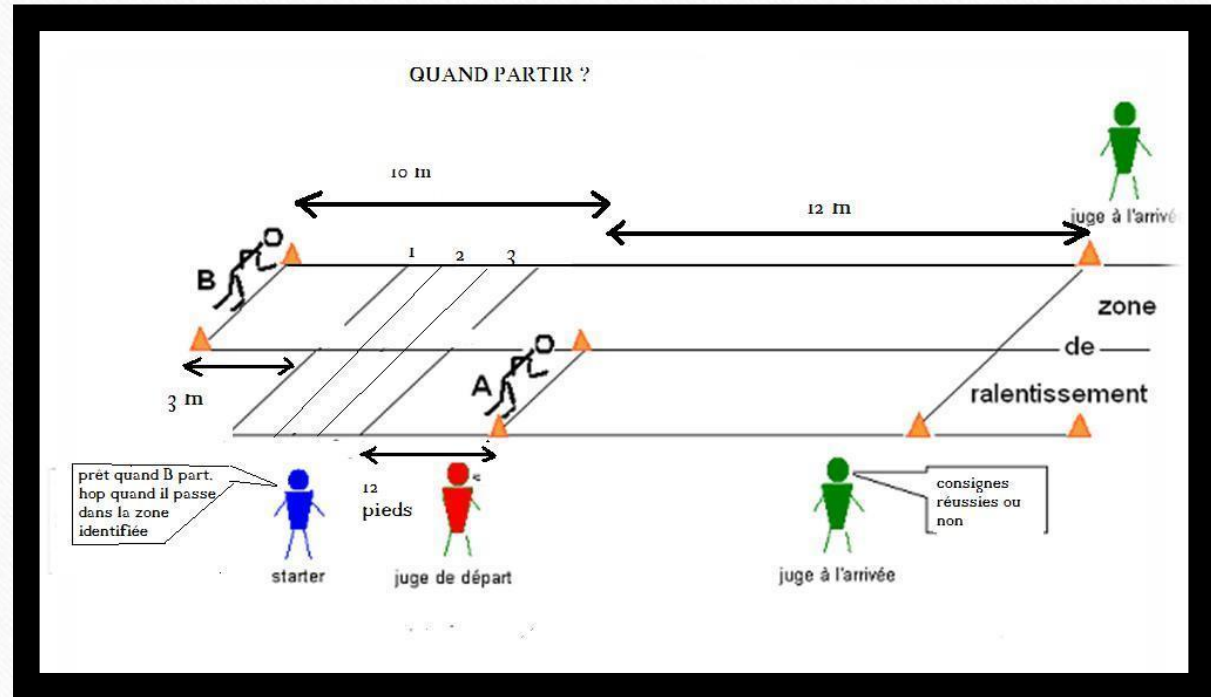
Connaitre et comprendre nos élèves pour les accompagner !

filles		temps réalisé en relais et sur une course																														
NOTE	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9			
sur 10	10	9,75	9,5	9,25	9	8,75	8,5	8,25	8	7,75	7,5	7,25	7	6,75	6,5	6,25	6	5,75	5,5													
8	10,0	9,4	9,0	8,6	8,5	8,3	7,9	7,6	7,0	6,4	5,8	5,1	4,9	4,6	4,3	4,1	4,0	3,9	3,8	3,6												
8,1										6,9	6,3	5,6	5,0	4,8	4,5	4,1	4,0	3,9	3,8	3,6	3,5											
8,2										7,4	6,8	6,1	5,5	4,9	4,6	4,4	4,0	3,9	3,8	3,6	3,5	3,4										
8,3										7,5	7,3	6,6	6,0	5,4	4,8	4,5	4,3	3,9	3,8	3,6	3,5	3,4	3,3									
8,4										7,9	7,4	7,1	6,5	5,9	5,6	5,4	4,6	4,4	4,1	3,8	3,6	3,5	3,4	3,3	3,1							
8,5					9,4	8,8	8,4	8,0										4,3	4,0	3,6	3,5	3,4	3,3	3,1	3,0							
8,6						9,3	8,6	8,3										4,4	4,1	3,9	3,5	3,4	3,3	3,1	3,0	2,9						
8,7							9,1	8,5										4,9	4,3	4,0	3,8	3,4	3,3	3,1	3,0	2,9	2,8					
8,9								9,0		8,4	8,0	7,6	7,5	7,3	6,9	6,6	6,0	5,4														
9										8,9	8,8	8,1	7,8	7,4	7,3	7,0	6,6	6,4														
9,1											8,8	8,6	8,0	7,6	7,3	7,1	6,9	6,5														
9,2												8,6	8,5	7,9	7,5	7,1	7,0	6,8														



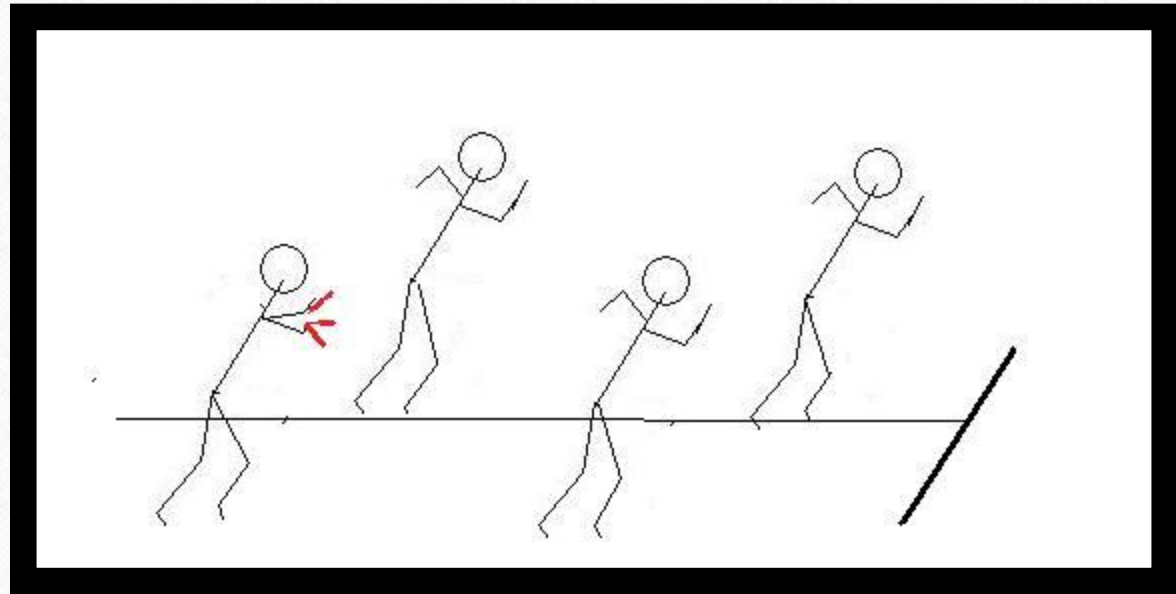
Le jeu du chat et de la souris!

Construire le quand partir à vitesse max avec l'aide du partenaire!

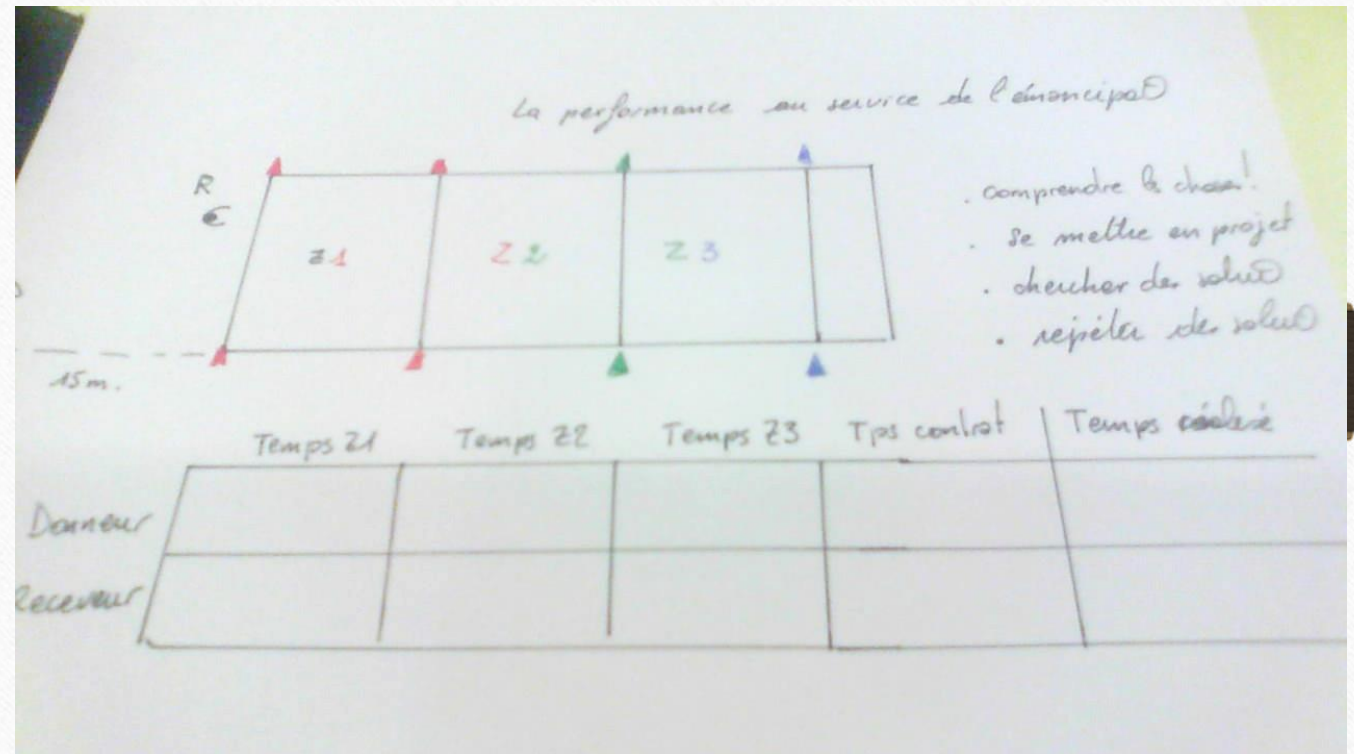


Confrontation collective

Construire la motricité d'échange

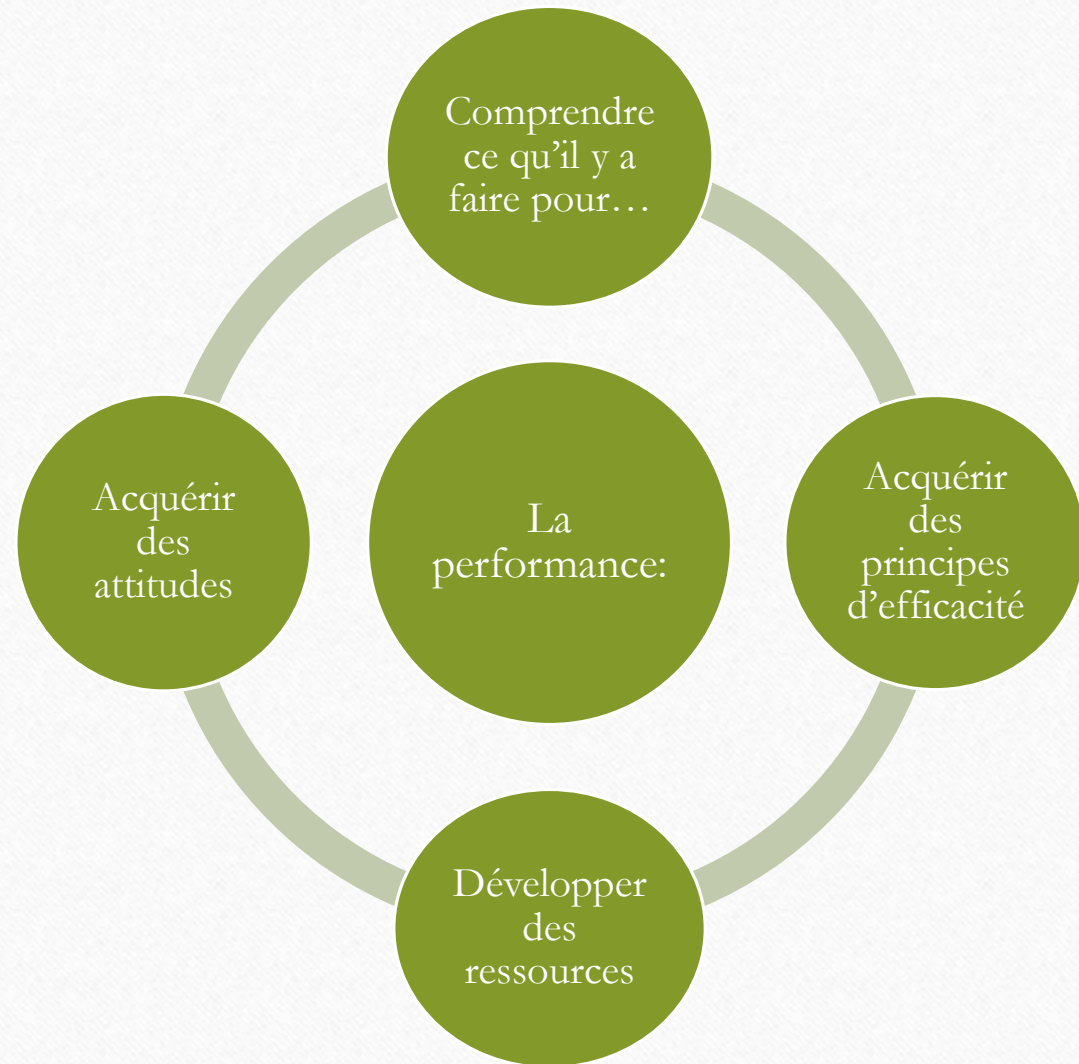


Comprendre:interioriser



Que faut il apprendre
pour réussir ?
pour que tous vivent une
expérience positive ?

Le comment partir à partir d'une position
pré dynamique de type :comprimer basculer
gicler



A quoi contribuent ces
acquisitions et dispositifs?

- L'éducation à l'autonomie
 - Auto (co)déterminé:
 - prendre des infos, décider, agir.
 - avant pendant et après l'action
 - seul ou avec l'aide de l'autre
 - Auto mobile :
 - Construction de capacités motrices
 - Développement de potentiels d'action
 - Co organisé :
 - Observer, rendre compte et coacher

Une première expérience positive !

Un binôme de coureur
Des relayeurs confiants

