

# CP 1 COURSE DE RELAIS-VITESSE

# NIVEAU 3

Compétence attendue de niveau 3 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p><b>Sur l'APS A :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La logique de l'activité (organisation, sens).</li> <li>• Les points de règlement : départ, chute du témoin, respect du couloir, zones d'élan et de transmission....</li> <li>• Le vocabulaire spécifique : relayeur, relayé, témoin, zones....</li> <li>• Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : coordination des vitesses, relation, temps de travail et temps de récupération.</li> <li>• Les principes d'efficacité liés à la qualité de mise en action, de la réaction au signal, de la transmission.</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'un échauffement spécifique (parties du corps les plus sollicitées).</li> <li>• Les repères sur soi (relayeur, relayé) : placement au départ, en situation d'attente, des appuis, des segments libres, du regard....</li> <li>• Les repères sur le résultat de son action : gestion de la course (régularité/rupture), dans le couloir, le niveau de performance atteint....</li> <li>• Les repères en relation avec l'extérieur : ses marques</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de sécurité collectives : rester dans son couloir, transmettre avec la main opposée pour éviter de courir dans la foulée du receveur au risque de le percuter,...</li> <li>• Les indicateurs (visuels, sonores) sur l'organisation posturale du coureur, relayeur, relayé.</li> <li>• Les indicateurs (visuels, sonores) sur la gestion de la course de la mise en action à la transmission ou arrivée.</li> </ul>	<p><b>Savoir-faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer la meilleure coordination des vitesses au service d'une transmission efficiente pour réaliser la meilleure performance.</li> <li>• <b>Le relayé :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver sa vitesse de course jusqu'à la transmission du témoin.</li> <li>- Garder son équilibre en présentant le témoin.</li> <li>- Construire et affiner le moment de la transmission : préciser les marques pour la mise en action du relayeur, communiquer efficacement (« hop ») pour le placement de la main du relayeur, transmettre correctement le témoin sur main ouverte du relayeur en maintenant la vitesse du témoin la plus élevée possible.</li> </ul> </li> <li>• <b>Le relayeur :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Automatiser une attitude d'attente « dynamique » pour réagir efficacement dès l'arrivée du partenaire au repère bien identifié.</li> <li>- Orienter ses appuis puis son regard dans l'axe de la course.</li> <li>- Acquiescer rapidement sa vitesse maximale sans regarder derrière soi.</li> <li>- Placer et fixer sa main au signal du relayé pour prendre le témoin rapidement en ayant atteint une vitesse optimale.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer en sollicitant les groupes musculaires particulièrement ceux du train inférieur.</li> <li>• Mener une récupération adaptée aux efforts réalisés (étirements, footing,...).</li> <li>• Identifier le résultat de ses actions (ressenti, remarques des autres relayeurs et des observateurs) pour réguler.</li> <li>• Conseiller les coureurs à partir de critères simples (attitudes, respect des marques, situation dans le couloir, lieu de la transmission, gestion des vitesses,...).</li> <li>• Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence immédiate de l'enseignant.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique.</li> <li>• Définir un projet collectif de réalisation et d'entraînement à partir des courses précédentes et l'assumer.</li> <li>• Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'une prise de performance.</li> <li>• Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils).</li> <li>• Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats.</li> <li>• Rester très vigilant sur les règles de sécurité.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter ses partenaires, leur faire confiance et accepter leurs erreurs.</li> <li>• S'adapter à leurs ressources et affiner le projet collectif (position dans le relais).</li> <li>• Développer un esprit d'entraide pour faire progresser collectivement.</li> <li>• Participer à l'installation et au rangement du matériel.</li> <li>• Assumer les rôles sociaux (d'observateur, entraîneur, starter, chronométrateur, juge de zone...).</li> </ul>

# CP1 COURSE DE RELAIS-VITESSE

# NIVEAU 4

Compétence attendue de niveau 4 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les points de règlement relatifs à l'organisation d'un relais (compétition).</li> <li>• Le vocabulaire et connaissances culturelles spécifiques (différentes distances de relais).</li> <li>• Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : efficacité musculaire (réactivité), placement segmentaire, actions des appuis, ...</li> <li>• Les principes d'efficacité relatifs à :           <ul style="list-style-type: none"> <li>La transmission : coordination des vitesses, organisation de la transmission en ligne droite et en virage, maintien du témoin au milieu du couloir...).</li> <li>la répartition des rôles en fonction des ressources (départ, virage, fin).</li> <li>aux repères et code de communication adoptés pour une transmission efficace.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différents exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer à la course de relais : leur utilité (les effets attendus).</li> <li>• Les exercices d'éirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités.</li> <li>• Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources).</li> <li>• Les repères internes pour la régulation des actions. (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, tempo, ...) et leurs liaisons avec les repères externes (informations à prendre sur la piste, sur son partenaire,...).</li> <li>• Sa zone de performance stabilisée.</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indicateurs sur le coureur partenaire ou le coureur observé pendant les différentes phases de son action en tant que relayé ou relayeur : mise en action, attitude de course, transmission...</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transporter le témoin le plus rapidement possible en optimisant les vitesses et leur coordination.</li> <li>• Fixer la position des relayeurs dans la course en fonction des ressources de chacun.</li> <li>• Utiliser avec pertinence la zone d'élan : dans sa totalité, ou partiellement en fonction des vitesses.</li> <li>• <b>Le relayé :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser des appuis dynamiques, son équilibre et sa trajectoire sur toute la distance à parcourir.</li> <li>- Maintenir le témoin au milieu du couloir.</li> <li>- Préciser le lieu de la transmission à l'intérieur de la zone.</li> <li>- Préciser le moment du « hop » pour déclencher le placement de la main du partenaire.</li> <li>- Conserver sa vitesse de course jusqu'à la sortie de la zone de transmission.</li> </ul> </li> <li>• <b>Le relayeur :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir très vite à la marque et maintenir cette allure de sprinter.</li> <li>- Au signal du partenaire, en pleine vitesse, tendre efficacement le bras sans perturber l'attitude de course, ni le rythme de celle-ci et placer la main pour recevoir le témoin.</li> <li>- Conserver l'oscillation des bras avec le témoin tant que la main du prochain relayeur n'est pas fixée pour recevoir le témoin.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatiser la prise de repères sur l'ensemble de la course.</li> <li>• Observer pour soi et chez autrui les différents facteurs de continuité/discontinuité des actions, leur coordination, les stratégies possibles pour gérer la course et en rendre compte</li> <li>• Expliquer à son partenaire les conseils donnés.</li> <li>• Mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour identifier les procédures et comprendre le résultat des actions.</li> <li>• Réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, accélération / décélération...).</li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique.</li> <li>• Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi, (ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions.</li> <li>• Assumer la conception d'un projet personnel articulé au projet collectif.</li> <li>• Assumer la conception d'un projet quantitatif et qualitatif pour progresser et l'assumer (en se donnant la possibilité d'expérimenter différents positionnements des coureurs dans le relais, de varier les marques...).</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être disponible pour observer et conseiller un partenaire.</li> <li>• Être disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser.</li> <li>• Assumer la gestion en autonomie d'une prise performance.</li> </ul>