

CP 1 COURSE de RELAIS-VITESSE

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

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