

CP1 COURSE de RELAIS-VITESSE

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

-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"> • Les points de règlement relatifs à l'organisation d'un relais (compétition). • Le vocabulaire et connaissances culturelles spécifiques (différentes distances de relais). • Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : efficacité musculaire (réactivité), placement segmentaire, actions des appuis, • Les principes d'efficacité relatifs à : <ul style="list-style-type: none"> * la transmission : coordination des vitesses, organisation de la transmission en ligne droite et en virage, maintien du témoin au milieu du couloir,..). * la répartition des rôles en fonction des ressources (départ, virage, fin). * aux repères et code de communication adoptés pour une transmission efficace. <p>Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les différents exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer à la course de relais ; leur utilité (les effets attendus). • Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités. • Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources). • 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,...). • Sa zone de performance stabilisée. <p>Sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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... 	<p>Savoir faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transporter le témoin le plus rapidement possible en optimisant les vitesses et leur coordination. • Fixer la position des relayeurs dans la course en fonction des ressources de chacun. • Utiliser avec pertinence la zone d'élan : dans sa totalité, ou partiellement en fonction des vitesses. <p style="text-align: center;">Le relayé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser des appuis dynamiques, son équilibre et sa trajectoire sur toute la distance à parcourir. • Maintenir le témoin au milieu du couloir. • Préciser le lieu de la transmission à l'intérieur de la zone. • Préciser le moment du « hop » pour déclencher le placement de la main du partenaire. • Conserver sa vitesse de course jusqu'à la sortie de la zone de transmission. <p style="text-align: center;">Le relayeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partir très vite à la marque et maintenir cette allure de sprinter. • 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. • Conserver l'oscillation des bras avec le témoin tant que la main du prochain relayeur n'est pas fixée pour recevoir le témoin. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Automatiser la prise de repères sur l'ensemble de la course. • 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 • Expliquer à son partenaire les conseils donnés. • Mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour identifier les procédures et comprendre le résultat des actions. • Réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, accélération / décélération...). 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique. • 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. • Assumer la conception d'un projet personnel articulé au projet collectif. • 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...). <p>En direction d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire. • Etre disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser. • Assumer la gestion en autonomie d'une prise performance.