


Compétence attendue Niveau 1 :

Réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2 x 30 mètres en transmettant le témoin en déplacement, dans une zone imposée. Tenir les rôles de donneur et de receveur. Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><u>Elève pratiquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaissance d'un premier principe d'efficacité en relais qui est de ralentir le moins possible au moment de la zone de transmission - Connaissance des différents rôles dans l'équipe - Connaissance de la règle convenue entre les coureurs pour la transmission de la main à la main entre deux relayeurs - La nécessité de choisir une des 4 zones proposées pour construire un élan d'au moins 5 m - Reconnaître l'amplitude et la fréquence d'une foulée <p><u>Elève aide :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaissance du dispositif utilisé sur la piste - Connaissance des différents espaces définis en relais afin de pouvoir observer : <ul style="list-style-type: none"> • Elan • Transmission • Arrivée - Connaissance des différents critères d'évaluation de la performance, et des outils permettant de la mesurer (cônes, chronomètres...) - Connaissance des consignes qui permettent le bon déroulement des tâches 	<p><u>Coureur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Au niveau de l'intention : <ul style="list-style-type: none"> • Donneur : <ul style="list-style-type: none"> - Courir vite jusqu'à la fin de la transmission - Donner en courant • Receveur : <ul style="list-style-type: none"> - S'élaner, recevoir en courant - Se concentrer sur le moment précis du départ (zone de départ) - Construire un espace d'élan supérieur à 5 m ✚ Au niveau de l'activité perceptive : <ul style="list-style-type: none"> • Donneur : <ul style="list-style-type: none"> - Réagir vite à un signal auditif ou visuel - Réagir à un signal de départ auditif avec commandement (à vos marques, "prêt", coup de sifflet) - Repère de la main du receveur comme cible à atteindre - Utiliser un signal sonore au moment de la transmission pour avertir le relayeur du moment où il doit tendre le bras • Receveur : <ul style="list-style-type: none"> - Une zone choisie parmi 4 zones assez larges (0.50m) situées entre 4 et 6 m du receveur, déterminant le moment où celui-ci doit s'élaner. - Percevoir le signal auditif qui déclenche la présentation de la main ✚ Au niveau de l'organisation motrice : <ul style="list-style-type: none"> • Donneur : Attitude de départ : pieds décalés et orienté(e) vers l'avant ⇒ départ debout placé (tonique, fléchi, en position "prêt") <ul style="list-style-type: none"> - pendant la course, regard orienté devant (l'horizon) - accélération franche pour atteindre sa vitesse maximale le plus tôt possible - conserver la fréquence des appuis • Receveur : position d'attente : dissociation segmentaire des ceintures pelviennes et scapulaires, regard orienté sur la marque <p><u>Aide / Observateur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Co-évaluer un camarade, une équipe, avec les repères (balises, zone), et les outils (fiches, chronos) donnés par le professeur - Transmettre les résultats et observations (temps, vitesses, distances, comportements...) - Communiquer des résultats fiables 	<p><u>Coureur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Travailler dans un petit groupe sans conflit majeur - Accepter de travailler avec n'importe quel camarade - Accepter la constitution d'équipe élaborée par l'enseignant - Echanger au sein d'une équipe pour gagner en efficacité au moment de la transmission - Accepter les conseils donnés par les pairs - Construire le code nécessaire à la transmission du témoin - Etre volontaire et exploiter au mieux ses possibilités - Se concentrer avant le départ - Respecter le matériel <p><u>Aide :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire preuve de concentration pour évaluer la prestation d'une équipe - Etre attentif aux consignes - Assurer les rôles proposés. - Participer à l'installation et au rangement du matériel en respectant les zones 

Liens avec le socle

Connaître, comprendre et respecter les règles de la vie collective (pilier 6) - Comprendre l'importance du respect mutuel et accepter les différences (pilier 6)
 Développer ses ressources (pilier 7) - Prendre des initiatives (pilier 7)