

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Champ d'apprentissage 1

Course de relais Repères d'évaluation

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

A1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance

A2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif

A3 : Planifier et réaliser une épreuve combinée

A4 : S'échauffer avant un effort

A5 : Aider ses camarades et assumer les rôles sociaux

CE QU'IL Y A À APPRENDRE

Réaliser un départ efficace

Les élèves doivent percevoir la nécessité d'être prêts à réagir vite en limitant leur temps de réaction et de se mettre en mouvement le plus vite possible en limitant leur temps de mise en action.

Lien avec A1 et A4

Courir vite

Les élèves doivent entrer dans une logique de performance en cherchant à courir le plus vite possible par la création et la conservation d'un déséquilibre vers l'avant, un alignement pied, bassin, épaule, une poussée efficace des appuis au sol vers l'avant, une gestion optimale du rapport A/F des foulées.

Lien avec A2 et A3

Se transmettre le témoin rapidement et efficacement

Les élèves apprennent à coordonner deux vitesses, celle du donneur et celle du receveur, pour que le témoin soit transmis dans une zone imposée sans qu'il ralentisse sur toute la durée de la course.

Après s'être attribués un demi-couloir, les élèves apprennent à conserver le mouvement synchronisé des bras et des jambes le plus longtemps possible pour limiter les déséquilibres, synonymes de perte de vitesse. Le donneur apprend à prendre de l'information sur la distance qui le sépare du receveur pour transmettre

le témoin au bon moment et à distance de bras. Le receveur apprend à partir vite dès que le donneur passe sur la marque et à conserver sa vitesse maximale.

Lien avec A1 et A2

Savoir observer

Les élèves apprennent à identifier et à intégrer des critères d'observation pour progresser : relever des indicateurs (localisation du lieu de la transmission dans la zone, main qui donne et qui reçoit, le temps de passage du témoin dans la zone de transmission...).

Lien avec A5

Savoir juger, chronométrer, donner un départ

Les élèves apprennent à connaître et à mettre en œuvre les éléments réglementaires inhérents à chaque rôle (donner un départ réglementaire, chronométrer, juger la validité de la transmission).

Lien avec A5

ÉTAPES
ET REPÈRES
DE PROGRESSION

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

LE RELAIS

Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints

On observe une rupture franche au moment de la transmission entre le donneur et le receveur : les relayeurs se doublent ou se tamponnent et la transmission se fait à l'arrêt ou à vitesse très réduite.

Le donneur court le bras tendu à l'approche de la transmission.

Le receveur attend jambes tendues et s'élance progressivement en étant orienté vers le donneur, avec le bras tendu vers l'arrière. Il peut aussi attendre d'avoir le témoin pour s'élancer.

La synchronisation des actions entre le donneur et le receveur au moment de la transmission est difficile.

Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

Le relais se fait en mouvement, avec un ralentissement du donneur. La conservation de la vitesse acquise n'est pas réalisée.

Le receveur est dans une position d'attente avec les jambes semi-tendues.

La transmission du témoin est longue et parfois hasardeuse, entraînant des déséquilibres et des pertes de vitesse.

Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

Le receveur utilise une zone d'élan pour créer de la vitesse et la transmission du témoin se fait souvent à une vitesse élevée.

Le donneur et le receveur adoptent des attitudes de course et des postures d'attentes efficaces. Les bras sont équilibrateurs et moteurs pendant la course et ne viennent pas perturber la transmission.

Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

La transmission se fait rapidement, systématiquement à pleine vitesse de déplacement. Le donneur et le receveur font preuve d'une grande habileté dans la transmission du témoin, rapide et sans perturber l'équilibre des coureurs.

Le receveur adopte une attitude anticipatrice permettant une mise en action rapide.

L'OBSERVATEUR/JUGE

Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints

Le départ est donné de manière approximative.

Le chronométrage reste peu précis.

Les indices relevés sont parcellaires.

Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

Le départ est donné de manière réglementaire.

Le chronométrage est assez précis et concerne uniquement la globalité de l'épreuve.

L'observateur est capable de juger une transmission hors zone et un départ du receveur à la marque.

Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

Le départ est donné avec la même régularité dans les commandements.

L'observateur est capable de juger une transmission hors zone et un départ du receveur à la marque.

Les résultats sont communiqués et exploités.

Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

Idem 3

L'observateur propose des solutions à partir des observations réalisées.

Consulter la vidéo
[Cycle4ca1relais2](#)
[.mp4](#)



ATTENDUS DE FIN DE CYCLE (SUITE)	
COMPÉTENCE ATTENDUE	Au travers de l'activité relais, il s'agit de permettre aux élèves de développer les ressources nécessaires en vue de la meilleure réalisation possible d'une transmission de témoin à pleine vitesse, en auto-organisation, et à analyser collectivement l'activité ainsi générée à partir de critères d'observation et d'outils d'appréciation, externes et internes, pour identifier le moment du départ du receveur. Les élèves se projettent en formulant un projet de performance au regard de leurs propres ressources de manière à les exploiter de manière optimale pour performer à une échéance donnée.
RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION	L'évaluation des élèves dans l'activité relais se fonde sur une épreuve mesurée en relation avec un temps et/ou une distance et sur les rôles associés (observateur et/ou juge). Elle exige des élèves la formulation d'un projet qui doit permettre de rendre explicites les acquisitions prioritaires notamment en utilisant des indicateurs tels que : • Le temps de passage du témoin dans la zone de transmission. • La différence entre la somme des performances individuelles et la performance collective.

Illustration 1 : travail de la compétence attendue dans l'APSA « Course de relais »

Objectif :

Coordonner la vitesse de course du donneur et du receveur.

Obstacle prioritaire :

Pour ne pas perdre de temps, receveur et donneur doivent s'organiser pour coordonner leurs vitesses afin que le receveur, lancé à pleine vitesse, saisisse le témoin dans une zone de transmission délimitée, avec une prise de risque maximale.

Cap à passer pour entrer réellement dans la compétence attendue :

Passer d'un élève transmetteur à un élève coureur-transmetteur : le donneur évalue la distance qui le sépare du receveur pour transmettre le témoin au bon moment et à distance de bras, et le receveur, pour gérer sa distance d'avance, construit un moment de départ lié à un repère dans l'espace qui prend en compte la vitesse du relayé.

Passages obligés :

Le receveur doit donc partir à fond tout en se faisant rattraper par le donneur pour recevoir le témoin à vitesse maximale et ne pas ralentir le témoin.

But pour l'élève :

Réaliser plusieurs passages pour déterminer le moment du départ du receveur.

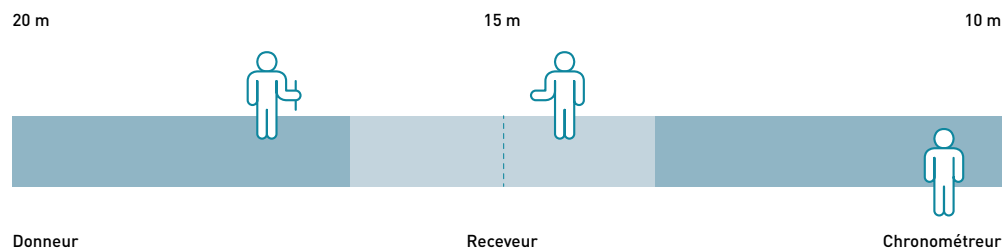
Ce qu'il y a à apprendre :

Pour le donneur : à l'approche du receveur, j'adopte une course de vitesse optimale me permettant de prendre des informations sur mon partenaire, sa mise en action, sur la distance existant entre la main tendue à son signal et le témoin que l'on va transmettre.

Pour le receveur : je m'élance lorsque le receveur passe devant un plot, je me concentre sur ma trajectoire de course, l'entrée dans la zone et le contact du témoin dans ma main.

Dispositif et aménagements :

Les élèves sont regroupés de façon homogène, c'est-à-dire ayant une vitesse de course maximale proche. Ils sont regroupés par 3, 2 coureurs et 1 chronométrateur. Trois plots sont disposés sur la piste : plot rouge à 4 m du début de la zone de transmission, puis plot jaune et blanc tous les 0.5m. La zone de transmission mesure 15 m.



Critères de réussite :

Calcul du temps de passage du témoin dans la zone de transmission (le chronomètre est déclenché entre le début et la fin de la zone de transmission).

La transmission se fait à pleine vitesse dans la zone imposée.

Variables :

Simplification : d'autres plots sont installés / Fiche méthode pour guider la démarche d'investigation des élèves.

Complexification : un seul plot est conservé et positionné plus précisément / On demande à ce que la transmission se fasse dans la 2^e partie de la zone de transmission.

Illustration 2 : travail de la compétence générale « Les méthodes et outils pour apprendre » (Course de relais Vitesse)

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE SPÉCIFIQUEMENT TRAVAILLÉ	
	D2 / CG2 : « les méthodes et outils pour apprendre » S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre.
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	Acquérir et mobiliser des méthodes d'apprentissage qui amène l'élève à reconstruire le problème posé en considérant l'ensemble des contraintes et des ressources qui pèsent sur la situation : • Mener une démarche d'investigation en explorant les possibles et en émettant des hypothèses d'action. • Examiner les contraintes, les contradictions et les ressources de la situation ainsi que les nécessités à prendre en compte pour reconstruire et résoudre le problème posé. • S'appuyer sur son ressenti et ses expériences pour moduler les hypothèses d'actions.
ÉTAPES D'ACQUISITION ET REPÈRES DE PROGRESSION	Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints La démarche d'investigation est aléatoire et ne s'appuie pas sur les expériences vécues. Les hypothèses d'action sont déconnectées du problème posé. Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints Quelques hypothèses d'action sont émises et s'attachent à traiter une partie des contraintes et des contradictions de la situation. Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints Une démarche d'investigation est mise en place, des hypothèses sont formulées sur la base de l'alternance d'actions et d'une prise en compte des résultats des actions. Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés Idem + les élèves gèrent de façon autonome leur projet d'apprentissage. Ils s'engagent vers une prise de distance explicative de leurs actions.
SITUATION D'ÉVALUATION POSSIBLE	Analyser collectivement l'activité ainsi générée à partir de critères d'observation et d'outils d'appréciation, externes et internes pour identifier le moment du départ du receveur. Indicateurs : • Temps de passage du témoin dans la zone de transmission. • Localisation de la transmission dans la zone imposée. • Qualité de la transmission. • Nature des hypothèses d'actions émises. Par 4, les élèves sont regroupés à partir de leur vitesse maximale. Chaque élève doit tenir les rôles de donneur et de receveur. Celui qui ne court pas est observateur, chronométrateur.

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE	
OBJECTIF DE LA TÂCHE POUR LE PROFESSEUR	Collaborer à la recherche d'une technique de transmission en course de relais.
DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT	Les élèves collaborent à la recherche d'une technique de transmission. Ils sont dans une démarche d'enquête dans laquelle ils explorent les possibles dans une alternance d'actions et de mises à distance de l'action dans un scénario proche du débat d'idées.
LA PROBLÉMATIQUE POSÉE AUX ÉLÈVES	Pour ne pas perdre de temps, receveur et donneur du témoin doivent s'organiser pour que le receveur saisisse le témoin lancé à pleine vitesse dans une zone de transmission limitée. Si le receveur part trop tôt, le donneur ne pourra lui transmettre avant la fin de la zone ; s'il part trop tard il n'aura pas le temps d'accélérer et ne pourra recevoir à vitesse optimale. Le receveur doit donc partir à fond tout en se faisant rattraper par le donneur. Pour gérer sa distance d'avance par rapport au donneur, le receveur doit construire le moment où il doit partir à partir d'une marque au sol qui prend en compte la vitesse du donneur.
CONTENUS À S'APPROPRIER	Des principes liés au débat d'idées autour de la problématique posée aux élèves : • Écoute active entre les coureurs et l'observateur. • Accepter les propositions des autres, accepter la contradiction. • Être force de proposition. Des principes liés à la démarche pour investir le problème posé : • S'emparer de la problématique posée par la tâche complexe. • Émettre des hypothèses d'action liées à l'emplacement de la marque au sol, la vitesse du receveur, le moment du signal sonore, la technique de transmission..., c'est-à-dire des pistes de réponses provisoires qu'il va falloir vérifier. • Expérimenter les hypothèses d'action. • Observer et interpréter les résultats obtenus. • Conclure en validant ou en invalidant l'hypothèse. Des principes liés à l'efficacité individuelle en tant que donneur et receveur : • Principe de déclenchement d'actions (être prêt à réagir et se mettre en mouvement le plus vite possible). • Principe de création et de conservation de la vitesse (poussée efficace des appuis au sol vers l'avant et gestion du rapport A/F des foulées). • Principe de coordination (conserver un déséquilibre vers l'avant, alignement pied, bassin, épaule). Des principes liés à l'efficacité collective en tant qu'équipe de relais : • Principes d'organisation dans l'espace (conserver le mouvement synchronisé des bras et des jambes le plus longtemps possible pour limiter les déséquilibres, synonymes de perte de vitesse + attribution de demi-couloir). • Principes de coordination collective (prise d'informations du donneur sur la distance qui le sépare du receveur pour transmettre le témoin au bon moment et à distance de bras). • Principe de conservation de vitesse (du témoin), le receveur doit partir vite dès que le donneur passe sur la marque, le donneur doit conserver sa vitesse maximale).

Consulter la vidéo
[Cycle4ca1-relais1](#)
[.mp4](#)



EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE (SUITE)	
BUT DE LA TÂCHE POUR L'ÉLÈVE	Gagner la confrontation entre un coureur seul qui doit parcourir 60 m et un relais de 2 coureurs se transmettant un témoin et devant parcourir chacun environ 30 m.
DISPOSITIF	Par 4, niveau des coureurs homogène, celui qui ne court pas est observateur, chronométrateur. Une zone de débat est prévue pour organiser les interactions entre les élèves.
CONSIGNES	Obligation de transmettre le témoin dans une zone de transmission de 15 m à cheval sur la ligne des 30 m. Départ du receveur à l'entrée de la zone.
CONTENU OU QUESTIONNEMENT INDUCTIF	Comment ne pas faire ralentir le témoin ? Où placer le plot de départ du receveur ? Dans quelle partie de la zone de transmission vaut-il mieux se transmettre le témoin ? Comment limiter les déséquilibres au moment de la transmission ?
CRITÈRE DE RÉUSSITE	Sur 4 tentatives, le relais doit battre le coureur seul au moins 3 fois sur 4.
VARIABLES / OUTILS À DISPOSITION	Les coureurs ont à leur disposition un plot permettant de matérialiser cette distance d'avance, un chronomètre, puis un outil vidéo.

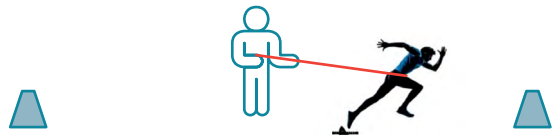
Illustration 3 : travail de l'attendu « S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif » (Course de relais)

	ATTENDU DE FIN DE CYCLE SPÉCIFIQUEMENT TRAVAILLÉ
	A2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	S'engager de façon régulière et optimale dans un programme de préparation et d'amélioration de ses apprentissages dans l'activité relais. Définir et mettre en œuvre des séquences d'entraînement adaptées à l'activité Relais.
ÉTAPES D'ACQUISITION ET REPÈRES DE PROGRESSION	Vers une prise en charge de la gestion et de l'organisation du programme d'entraînement par l'élève lui-même : Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints L'élève a besoin d'aide pour comprendre la mise en place de l'exercice. Il sait faire un travail très guidé. Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints L'élève est capable de demander de l'aide pour faire le travail. Il fait ce qui est demandé. Il se met rapidement au travail. Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints L'élève comprend la marche à suivre seul. Il sait faire un travail seul et avec ses camarades. Il sait organiser le matériel. L'ordre des exercices choisis est argumenté. Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés Idem + l'élève gère et organise son travail seul et sans aide. Il vérifie la qualité de son travail. Il est une force de proposition pour faire évoluer les situations d'apprentissage proposées.
SITUATION D'ÉVALUATION POSSIBLE	Les élèves sont répartis en sous-groupes (stables sur l'ensemble de la séquence). Ils s'organisent et s'entendent au sein de leur groupe pour se préparer, faire des choix et s'engager dans des situations d'apprentissage proposées par l'enseignant. Ils collaborent pour la mise en œuvre des situations d'apprentissages. Ils justifient et argumentent l'ordre des exercices choisis au regard de leurs besoins d'apprentissage.

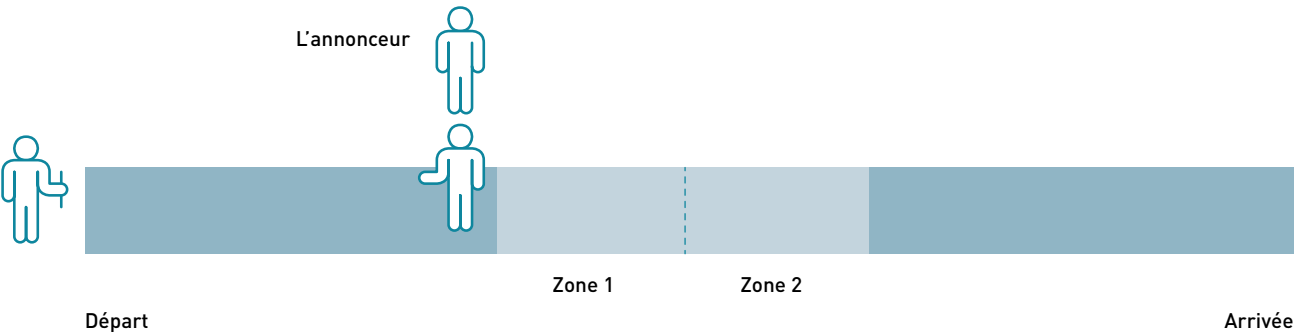
EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE	
OBJECTIF DE LA TÂCHE POUR LE PROFESSEUR	Développer ses ressources en gérant, de façon autonome, son entraînement et en assumant différents rôles. Le professeur filme ses élèves.
DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT	Les élèves collaborent à la mise en œuvre des situations d'apprentissage et à la construction des contenus à partir des expériences vécues. Ils évaluent leur capacité à travailler en autonomie à partir d'une échelle descriptive.
LA PROBLÉMATIQUE POSÉE AUX ÉLÈVES	Pour ne pas perdre de temps, receveur et donneur du témoin doivent s'organiser pour que le receveur saisisse le témoin lancé à pleine vitesse dans une zone de transmission limitée. Si le receveur part trop tôt, le donneur ne pourra lui transmettre avant la fin de la zone ; s'il part trop tard il n'aura pas le temps d'accélérer et ne pourra recevoir à vitesse optimale. Le receveur doit donc partir à fond tout en se faisant rattraper par le donneur. Pour gérer sa distance d'avance par rapport au donneur, le receveur doit construire le moment où il doit partir à partir d'une marque au sol qui prend en compte la vitesse du donneur.
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	Des principes liés à l'efficacité individuelle : • Principe de déclenchement d'actions (être prêt à réagir et se mettre en mouvement le plus vite possible). • Principe de création et de conservation de la vitesse (poussée efficace des appuis au sol vers l'avant et gestion du rapport A/F des foulées). • Principe de coordination (conserver un déséquilibre vers l'avant, alignement pied, bassin, épaule). Des principes liés à l'efficacité collective : • Principes d'organisation dans l'espace (conserver le mouvement synchronisé des bras et des jambes le plus longtemps possible pour limiter les déséquilibres, synonymes de perte de vitesse + attribution de demi-couloir). • Principes de coordination collective (prise d'informations du donneur sur la distance qui le sépare du receveur pour transmettre le témoin au bon moment et à distance de bras).

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE (SUITE)	
BUT DE LA TÂCHE POUR L'ÉLÈVE	Travail différencié, en autonomie, à partir de fiches d'atelier.
DISPOSITIF	Trois ateliers sont proposés : A1 – Comment créer et conserver la vitesse ? A2 – Comment coordonner 2 vitesses ? A3 – Comment réagir vite ?
CONSIGNES	Ordonner la succession des exercices proposés au choix de l'élève. Argumenter.
CONTENU OU QUESTIONNEMENT INDUCTIF	Construction des connaissances en lien avec chaque principe d'efficacité individuelle et collective. Usage de la vidéo pour questionner, réguler. Attitude responsable et persévérante pour conduire son projet d'entraînement.
CRITÈRE DE RÉUSSITE	Les élèves suivent le protocole et les consignes de chaque atelier. Ils construisent des liens cognitifs, visuels et kinesthésiques.
VARIABLES / OUTILS À DISPOSITION	Accompagnement à l'auto-évaluation dans l'usage des fiches de travail, échanges et travail en groupe.

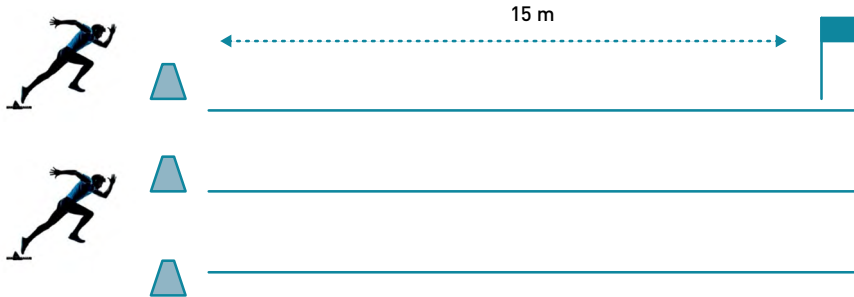
Atelier 1 : Comment créer et conserver la vitesse ?

MATÉRIEL	2 plots + 1 ceinture.
OBJECTIF	Orienter efficacement les forces lors de la mise en action. Rechercher le déséquilibre avant et l'alignement pied – bassin – épaule.
BUT	Gagner son duel.
DISPOSITIF	2 plots espacés de 20 mètres, 2 coureurs, 1 starter. Les élèves effectuent 2 courses de 20 mètres en partant au signal sonore. La 1ère course s'effectue sans contrainte, la seconde en côte (dénivelé 15% environ) ou élève retenu par un coach via une ceinture (le coureur doit rencontrer une résistance raisonnée qui lui permet d'avancer malgré la contrainte). 
PROBLÉMATIQUE	Gérer le rapport amplitude / fréquence des foulées pour aller le plus vite possible.
INDICATEUR DE RÉUSSITE	La différence de temps entre ses 2 courses traduit la difficulté de l'élève à orienter efficacement les forces lors de la mise en action. Un élève dont les deux temps sont proches transmet de manière efficiente la force propulsive au corps.
CONTENU D'APPRENTISSAGE À CONSTRUIRE	- Je propulse mon corps vers l'avant en effectuant une poussée efficace sur le sol. - Je maintiens une fréquence efficace de mes foulées jusqu'à l'arrivée, tout en recherchant de l'amplitude.

Atelier 2 : Comment coordonner deux vitesses ?

MATÉRIEL	2 plots + élastique.
OBJECTIF	Coordonner deux vitesses de courses.
BUT	Transmettre le témoin dans la zone annoncée préalablement.
DISPOSITIF	Course de 2 x 30 m, un élève se place au niveau du receveur et annonce à ce dernier, avant le départ de la course, la zone 1 ou 2 dans laquelle le témoin doit être transmis.  L'annonceur Départ Zone 1 Zone 2 Arrivée
PROBLÉMATIQUE	Receveur : partir à fond et réduire ou allonger sa course d'élan avant d'entrer dans la zone de transmission. Donneur : prendre des informations de dernière minute sur le receveur.
INDICATEUR DE RÉUSSITE	Le receveur part à fond. L'ajustement de la course d'élan avant d'entrer dans la zone de transmission.
CONTENU D'APPRENTISSAGE À CONSTRUIRE	- Pour le donneur : à l'approche du receveur, j'adopte une course de vitesse optimale me permettant de prendre des informations sur mon partenaire, sa mise en action, sur la distance existant entre la main tendue à son signal et le témoin que l'on va transmettre. - Pour le receveur : une fois lancé, je me concentre sur ma trajectoire de course, l'entrée dans la zone, le signal donné par mon partenaire et le contact du témoin dans ma main.

Atelier 3 : Comment réagir vite ?

MATÉRIEL	1 décamètre, 1 piquet avec un foulard au sommet.
OBJECTIF	Réagir vite.
BUT	Atteindre la ligne d'arrivée avant son adversaire.
DISPOSITIF	Duel entre 2 coureurs, chacun placé dans leur couloir. Le starter est placé derrière eux. Des chronomètres sont placés sur la ligne d'arrivée. 
PROBLÉMATIQUE	Déclencher le plus rapidement possible des actions en gérant l'équilibre et le déséquilibre du corps ainsi que le rapport amplitude / fréquence des foulées.
INDICATEUR DE RÉUSSITE	• Je franchis la ligne d'arrivée avant mon adversaire. • Je coordonne bras jambe dès le départ.
CONTENU D'APPRENTISSAGE À CONSTRUIRE	• Je me concentre sur le type de signal attendu et évacue tous les autres signaux. • Je coordonne mes bras et mes jambes dès la 1re foulée. • Je suis préalablement fléchi et coordonné avant de partir (mise en tension musculaire).