

RELAIS

CARACTERISTIQUES DU DEBUTANT : Pas de conscience de la nécessité de s'élancer avant de recevoir le témoin de leur camarade. Pour eux le relais est une addition de sprint avec transmission à l'arrêt. Le donneur est contraint de se stopper pour passer le témoin.

COMPETENCES ATTENDUES :

- S'intégrer à une équipe de relais en tenant des rôles différents (donneur/receveur)
- S'élancer avant de recevoir le témoin
- Prolonger son effort pour donner un témoin
- Assurer différents rôles sociaux (juges, chronomètres, starters, observateurs..)

EVALUABLES :

- ❖ Performance
- ❖ Transmission
- ❖ Rôles sociaux (starter, juge, chronométrateur)
- ❖ Echauffement
- ❖ Technique de course

PRECAUTIONS SECURITAIRES:

Relais vitesse est très traumatisant pour nos élèves du point de vue musculaire. La plupart d'entre eux n'ont pas les muscles préparés à un effort aussi intense.

->Conséquences : favoriser un échauffement long, progressif, permettant un renforcement musculaire surtout en début de cycle

->Faire attention que les élèves ne s'arrêtent pas d'un coup après avoir passé la ligne : travail excentrique très traumatisant

->Chacun dans son couloir. Transmission main opposée. Se répartir le couloir

CONFIGURATION :

N1 : Relais 2x30m avec zone de transmission 20m



N2 : Relais 3x40m avec zone de transmission 30m

RAPPEL REGLEMENTAIRE :

- Victoire/ performance jugée aux épaules comme sur toutes les courses d'athlétisme.
- Le receveur se situe n'importe où à l'intérieur de la zone d'élan ou de transmission.
- Les coureurs peuvent sortir de leurs couloirs en ligne droite à la seule condition que cela ne gêne pas le coureur voisin
- En virage il est interdit de poser un appui sur l'intérieur du virage mais peut sortir à l'extérieur dans les mêmes conditions que précédemment.
- La validité de la transmission : le témoin doit avoir quitté la main du donneur avant la limite de fin de zone mais le receveur peut déjà être à l'extérieur.
- Si le témoin tombe l'élève receveur peut le ramasser pour repartir de là où le témoin est tombé. Il est interdit de passer la ligne d'arrivée sans témoin.
- Zone officielle : 20m transmission (milieu de la zone de transmission = milieu de la course) Il n'y a plus de zone d'élan.

RELAIS

OBJECTIF : Combiner vitesse et précision dans une chaîne de transmission.

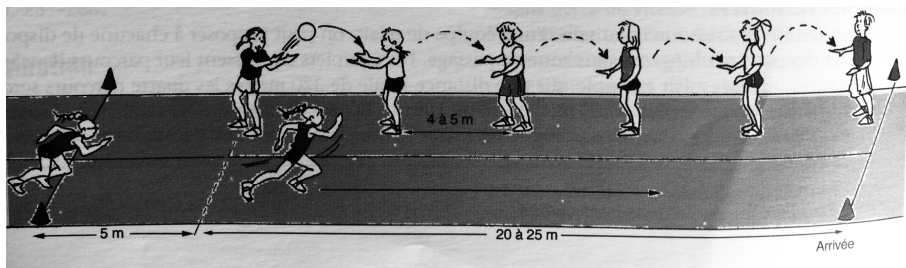
THEME : Coordination et concentration

MATERIEL : 4 plots pr les zones de passages + Balle

DESCRIPTIF : Proposer un duel entre une équipe de relais avec une balle et un sprinter. L'équipe a 6 relayeurs statiques en colonne distants de 4 à 5m, soit une distance totale de 20 à 25m. Ils doivent se transmettre une balle du 1^{er} au dernier.

Le sprinter doit s'élancer parallèlement avec 5m de handicap pr arriver avant la balle au bout de la colonne. Son démarrage sera le signal de déclenchement de la 1^{ère} passe.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Sprinter : partir le plus vite possible, ne pas ralentir avant l'arrivée. Relayeurs : se concentrer pr se transmettre rapidement et avec précision la balle avant l'arrivée du sprinter.

VARIANTES :

- 1) Donner simultanément le départ aux relayeurs et sprinter en variant les signaux (visuels, sonores...)
- 2) Diminuer la taille de la balle progressivement.
- 3) Augmenter l'espace entre les relayeurs.

RELAIS

OBJECTIF : Transmettre un témoin dans une zone prédéterminée

THEME : Coordination et appuis

MATERIEL : 8 plots pr les zones de passages + témoins divers (balles, MB + foulards + coupelles...)

DESCRIPTIF : Relais en épingle, par équipe de 6, compétition sur des parcours parallèles. Varier les objets dans leurs formes : (M.B, balle lestée, ballons, chiffons), et transmettre dans une zone de 10m.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Donner la plus grande vitesse au témoin.

VARIANTES :

- 4) Augmenter la longueur de la zone (15m puis 20m)
- 5) Délimiter deux zones de 10m. Départ début de la 1^{ère} zone, passage dans la 2^e zone.

RELAIS

OBJECTIF : Améliorer la mise en action du receveur

THEME : Coordination et appuis

MATERIEL : 4 plots de couleurs différentes

DESCRIPTIF : Par 2, l'un derrière l'autre séparés de 2 à 5 mètres. Le poursuivant debout, regard vers le poursuivi, part quand celui ci bouge. Il doit être touché dans le dos avant la zone limite située à 20m du départ des coureurs. Si le défi est gagné par le poursuivant, le duo peut choisir d'augmenter les distances au départ afin d'arriver à un rattrapage sur la ligne des 20m.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Donner la plus grande vitesse au témoin.

VARIANTES :

- 1) Le poursuivi peut prendre différentes positions : assis face, assis dos, sur le ventre, sur le dos, etc.

RELAIS

OBJECTIF : Améliorer la mise en action du receveur

THEME : Coordination et appuis

MATERIEL : plots de couleurs différentes + témoins

DESCRIPTIF : Départ lancé : 1er repère à 13 pieds (adapté) puis tous les 2 pieds. Par essai et erreur le receveur trouve le repère le plus efficace pour que la transmission de témoin soit sur la ligne des 20m.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Repérer ma position dans le couloir et la main qui tient le témoin : témoin toujours au milieu du couloir. Après le passage du partenaire sur la marque, se retourner et conserver le regard vers l'avant. Réagir au signal sonore de mon partenaire pour tendre le bras sans se retourner.

VARIANTES :

- 1) Changer les rôles

RELAIS

OBJECTIF : Réagir à un signal visuel

THEME : Coordination et appuis

MATERIEL : ballon + plots

DESCRIPTIF : Lancer un ballon à la verticale 20m devant les coureurs : 1) partir quand le ballon rebondit au sol et courir le plus vite possible jusqu'à 20m, 2) au 1er rebond, préparation au départ, au 2^{ème} rebond partir - convergence des signaux visuel et sonore.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Prendre une position de départ engagée vers l'avant et équilibré dans l'attente du signal visuel.

VARIANTES :

- 1) Avec une ligne au sol 10m derrière les coureurs, faire rouler le ballon vers la ligne, le signal du départ est le moment où le ballon touche la ligne. Les partants doivent se retourner vers le milieu du couloir.

RELAIS

OBJECTIF : Partir quand le partenaire passe sur une marque

THEME : Coordination et appuis

MATERIEL : plots et témoins

DESCRIPTIF : 2 partenaires dans 2 couloirs différents. Départ du donneur à fond 3m avant la zone de transmission de 30m, en restant dans sa partie de couloir.

Le receveur ajuste sa position de départ selon la vitesse du partenaire donneur : avancer ou reculer dans la zone de transmission.

Objectif : arriver ensemble et à pleine vitesse sur la ligne située fin de zone de transmission de 30m. (vivre tous les postes)

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION : Le donneur doit me rattraper sans me doubler alors que je cours au maximum de ma vitesse. Repérer ma position dans le couloir (à gauche ou à droite) et la main qui tient le témoin (le témoin doit rester au milieu des 2 couloirs.)

VARIANTES :

- 1) Quand les 2 partenaires arrivent ensemble sur la ligne objectif, placer une marque à l'emplacement du départ et utiliser un témoin pour tenter une transmission, les 2 coureurs sont alors dans le même couloir.

RELAIS

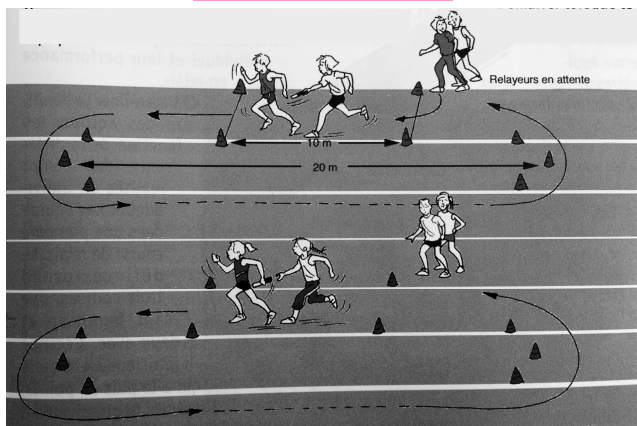
OBJECTIF : S'élancer à l'approche du donneur pour recevoir le témoin

THEME : Coordination et appuis

MATERIEL : plots et témoins

DESCRIPTIF : Tracer un ovale de 3 couloirs de large et 20m de long. Aménager une zone de transmission de 10m sur une ligne droite. Dupliquer pour une autre équipe en parallèle. Faire des équipes de 4 coureurs, et faire autant de tour qu'il y a de coureur dans l'équipe. Donner le témoin d'une main et le recevoir de l'autre. Le passage de témoin doit se faire dans la zone.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION :

Ne pas se percuter lors de la transmission, saisir le témoin en étant lancé à vive allure. Passer le témoin directement dans la main du receveur, sans la chercher. Démarrer lorsque le donneur passe sur un repère situé à 3m puis ajuster.

VARIANTES :

- 1) Mettre 2 zones de transmission sur chaque ligne droite de l'ovale
- 2) Augmenter la taille de l'ovale et donc de la zone de transmission.

RELAIS

OBJECTIF : Améliorer la transmission

THEME : Coordination et appuis

MATERIEL : plots et témoins

DESCRIPTIF : Explication des critères de réalisation et exécution à l'arrêt, en chenilles de 10 élèves, un à gauche, un à droite du couloir. Amener le témoin le plus vite possible de l'arrière à l'avant de la chenille. On peut réaliser une compétition entre plusieurs chenilles.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION :

Receveur : bras fléchi vers l'arrière, main ouverte, paume de main vers le bas, regard vers l'avant.

Donneur : bras tendu vers l'avant, Regard sur la main du receveur. Le témoin est toujours au milieu du couloir, les 2 coureurs sont décalés.

VARIANTES :

- 1) Réaliser l'exercice en marchant puis en trottinant.

RELAIS

OBJECTIF : Mettre en place une stratégie collective

THEME : Coordination et appuis

MATERIEL : plots et témoins et chrono

DESCRIPTIF : Réaliser une performance collective sur un 3X30m. Explorer chacun des postes du relais et comparer les combinaisons sur le plan chronométrique. Si 3 coureurs : A, B, C. Tenter les combinaisons : ABC, BCA, CAB.

ILLUSTRATION :



CRITERES REALISATION :

Comparer les différentes solutions et choisir la plus efficace sur le plan collectif.

VARIANTES :

- 1) 2X30m. Chronométrer le temps du témoin lors de la transmission : les 20m centraux. Effectuer la situation par 2 et essayer toutes les combinaisons.
- 2) 2X30m. Apprécier l'élan intégré à la zone de transmission. Utiliser les prises de marques à l'intérieur (prise de marque à partir du début de la zone de transmission dans le sens de la course).