

Journée des Coordonnateurs EPS – Mars 2011

Proposition de travail en

**RELAIS VITESSE
NIVEAU 3**

Classe de 2 E

CAP ESTHETIQUE

LES CARACTÉRISTIQUES DES ÉLÈVES DE 2E

- ✘ Classe de 30 élèves: Filles
- ✘ Rapport à l'école : les 3/4 de nos élèves trouvent du sens à leur formation mais près d'1/4 ne sont pas motivés par la formation et le travail scolaire. PAM!!! - 4 DEMISSIONS A CE JOUR
- ✘ Rapport à l'EPS : un rapport aux règles plus positif , une motivation variable selon l'APSA
- ✘ Rapport au savoir, au corps et aux autres : hétérogénéité importante : implication dans les apprentissages pour 1/2, des efforts fournis souvent insuffisants pour l'autre 1/2 .

LEURS BESOINS ÉDUCATIFS PRIORITAIRES

- ✘ Avoir des temps de pratiques individuels pour prendre confiance en soi.
- ✘ - Travailler sur des modèles pour prendre des repères.

LE CONTEXTE D'ÉTABLISSEMENT

Éléments retenus du PE :

- ✘ **Les axes du projet d'établissement**
- ✘ axe 1 : vers la citoyenneté
- ✘ axe 2 : vers l'insertion professionnelle
- ✘ axe 3 : vers l'ouverture culturelle

Axes du PPEPS (mots clés):

- 1) Faire de la réussite de toutes une réalité.
- 2) Être autonome dans ses apprentissages pour pouvoir gérer sa vie physique future

Effets éducatifs visés pour cette section :

Progresser et réussir :

- en améliorant la prise en charge de son travail
- en valorisant la mise en projet à moyen et à plus long terme
- En travaillant en équipe

LES CONDITIONS DE RÉALISATION

- ✘ - *Durée effective du cycle : 9 séances d'1h40*
- ✘ - *Nombre de cycles déjà effectués au lycée : 0*
- ✘ - *Infrastructure et matériel : 1 piste de 110m droite avec 4 couloirs, 1 piste ovale de 100m, des cônes, des témoins multicolores, des chronos, des chasubles.*

LA COMPÉTENCE ATTENDUE (NIVEAU 3)

- ✘ Pour produire la meilleure performance, coordonner les vitesses de course du donneur et du receveur et assurer une transmission valide dans une course sécurisée.
- ✘ Ce que j'en retire: intérêt pour les filles de réussir une perf / à elles et grâce à l'effet de groupe (4), intérêt de s'améliorer techniquement sur des distances courtes et d'en mesurer les effets positifs en qq cours, intérêt de l'aspect règlementaire qui donne un modèle .

OBJECTIFS PRIORITAIRES DANS L'APSA AU REGARD DES AXES DU PROJET PÉDAGOGIQUE

- × **Versant moteur** : Construire une transmission valide et efficace permettant de réaliser une vitesse de course en relais plus performante que celle additionnée des performances individuelles.
- × **Versant éducatif** : Collaborer dans l'équipe de 4 pour optimiser les relais tout en étant capable de tenir les rôles sociaux propices au bon entraînement de chacun.

LES ACQUISITIONS PRIORITAIRES

- × Aller le plus vite possible lors d'un relais à 4
- × Coordonner le passage du témoin en tant que donneur ou receveur.
- × Trouver le rôle le plus efficace dans l'équipe
- × Se mettre d'accord collectivement
- × S'entraider et Répéter
- × Accepter et tenir les différents rôles sociaux.

CE QUE JE RETIENS

| <u>Sur l'APSA</u> | <u>Savoir faire en action</u> | <u>En direction de soi</u> |
|---|---|--|
| <p>-Le rôle de chaque acteur (juge, starter, chronométrateur, coureur, coach/observateur)</p> <p>-Le règlement relatif au départ/à l'arrivée, à la chute du témoin, à la transmission dans la zone autorisée.</p> <p>- Les principes d'efficacité liés à la qualité de mise en action, de la réaction au signal, de la transmission.</p> <p><u>Sur sa propre activité</u></p> <p>-Les critères à observer et l'attitude à adopter en tant que juge.</p> <p>-Le règlement et l'attitude concernant le rôle du starter et du chronométrateur</p> <p>-Les principes d'un échauffement spécifique (mise en train progressive, gammes et étirements, parties du corps les plus sollicitées)</p> <p>-Son temps de référence sur une course de 40m ainsi que celui résultant de l'addition du temps de course de son partenaire de relais.</p> <p>-Les marques adaptées pour chaque donneur</p> <p>-Les adaptations à réaliser en fonction des retours faits par l'observateur et les résultats de l'action.</p> | <p>-Améliorer son temps grâce à une transmission efficace.</p> <p>Le relayé-le donneur :</p> <p>-Adopter une attitude réactive au départ</p> <p>-Conserver sa vitesse de course jusqu'à la transmission du témoin.</p> <p>-Se placer du bon côté du couloir pour ne pas gêner son receveur</p> <p>-Tenir le témoin correctement et le transmettre de la bonne main et à hauteur de la main ouverte .</p> <p>-Déclencher le « hop » lorsque j'ai passé ma marque et le 2^{ième} hop dès je suis prêt à toucher mon receveur.</p> <p>Le relayeur-le receveur :</p> <p>-adopter une attitude dynamique pour démarrer efficacement dès que mon donneur atteint la marque afin d'atteindre sa vitesse max au plus vite.</p> <p>-Attendre le 2^{ième} « hop » pour tendre son bras derrière soi, main ouverte, sans regarder derrière soi.</p> <p><u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</u></p> <p>Le starter :</p> <p>-Lorsque tous les coureurs sont au départ, s'assurer que les receveurs, les juges et les chronométrateurs sont prêts avant de donner le signal.</p> <p>-S'orienter face aux coureurs, annoncer clairement et suffisamment fort les commandements. « A vos marques, prêts, partez. »</p> | <p>-S'échauffer par groupe relais en respectant la mise en train, les étirements, le travail de gammes, l'échauffement spécifique autour de la transmission du bâton.</p> <p>-Ecouter l'avis des autres pour s'améliorer.</p> <p>-Toujours respecter les règles de circulation, de sécurité</p> <p>- Analyser sa course en utilisant les critères d'observation la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définir un projet collectif de réalisation et d'entraînement à partir des courses précédentes et l'assumer. <p>-S'engager avec efficacité à chaque essai pour ne pas perturber les repères de l'équipe</p> <p>-Accepter de s'investir dans une démarche d'essai-erreur pour progresser</p> <p>Persévérer : accepter la quantité de travail,</p> |

CE QUE JE RETIENS

| <u>Sur les autres</u> | Le chronométreur : | <u>En direction d'autrui</u> |
|--|--|---|
| <p data-bbox="215 403 786 512">-Les règles de sécurité collectives : rester dans son couloir, transmettre à la main opposé.....</p> <p data-bbox="215 560 786 778">-Les indicateurs d'action à observer et à entendre pour aider à réaliser une bonne transmission (lieu de transmission, orientation posturale du receveur lors de la transmission, déclenchement du « hop »)</p> | <p data-bbox="786 328 1541 472">-Après avoir informé le starter de sa disponibilité en levant le bras, se positionner sur la ligne d'arrivée et se concentrer de manière à chronométrer précisément ses camarades.</p> <p data-bbox="786 520 1541 703">Le juge : Se placer dans le bon intervalle et après avoir informé le starter de sa disponibilité en levant le bras, observer la transmission des témoins à partir de repères visuels au sol</p> <p data-bbox="786 751 1541 975">L'observateur : Identifier le résultat de ses actions (ressenti, remarques des autres relayeurs et des observateurs) pour réguler. Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence immédiate de l'enseignant</p> <p data-bbox="786 1023 1541 1126">• Conseiller les coureurs à partir de critères simples (attitudes , respect des marques, situation dans le couloir, lieu de la transmission, gestion des vitesses,...)</p> <p data-bbox="786 1174 1541 1318">-Analyser la transmission avec ses coéquipiers à partir de critères simples : vitesse de course lors de la transmission, côté du couloir et main de transmission, lieu de la transmission, respect des marques.</p> <p data-bbox="786 1366 1541 1437">S'échauffer en sollicitant les groupes musculaires particulièrement ceux du train inférieur.</p> | <p data-bbox="1541 288 2020 320">En direction d'autrui</p> <ul data-bbox="1541 368 2020 975" style="list-style-type: none">• affiner le projet collectif (position dans le relais).- Fonctionner en groupe de 4 de manière interdépendante et coopérative.. Respecter ses partenaires, leur faire confiance et accepter leurs erreurs.• 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...) <p data-bbox="1541 1023 2020 1206">Le coach - Regarder, observer à partir d'indicateurs simples pour pouvoir guider, conseiller et encourager ses partenaires.</p> |

Ce que j'enlève

| <u>Sur l'APSA</u> | <u>Savoir faire en action</u> | • <u>En direction de soi</u> |
|---|---|--|
| <p>La logique de l'activité (organisation, sens).</p> <p>Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : coordination des vitesses, relation, temps de travail et temps de récupération.</p> | <p>Le relayé-le donneur :</p> <ul style="list-style-type: none">- Garder son équilibre en présentant le témoin. <p>Le relayeur-le receveur :</p> <ul style="list-style-type: none">- Orienter ses appuis puis son regard dans l'axe de la course. | <p>Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique.</p> <p>Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'une prise de performance.</p> |
| <p><u>Sur sa propre activité</u></p> <p>Les repères sur soi (relayeur, relayé) : placement au départ, en situation d'attente, des appuis, des segments libres, du regard...</p> | <p><u>-Savoir-faire pour aider aux apprentissages</u></p> <p>Mener une récupération adaptée aux efforts réalisés (étirements, footing...).</p> | |

CE QUE J'AJOUTE

| Sur l'APSA | Savoir faire en action | •En direction de soi |
|--|---|--|
| <p>Le rôle de chaque acteur (juge, starter, chronométrateur, coureur, coach/observateur)</p> | <p>Le relayé-le donneur : Déclencher le « hop » lorsque j'ai passé ma marque et le 2^{ième} hop dès je suis prêt à toucher mon receveur.</p> | <p>-S'engager avec efficacité à chaque essai pour ne pas perturber les repères de l'équipe -Accepter de s'investir dans une démarche d'essai-erreur pour progresser</p> |
| <p><u>Sur sa propre activité</u></p> <p>Les critères à observer et l'attitude à adopter en tant que juge. -Le règlement et l'attitude concernant le rôle du starter et du chronométrateur</p> | <p><u>-Savoir-faire pour aider aux apprentissages</u></p> <p>Le starter : -Lorsque tous les coureurs sont au départ, s'assurer que les receveurs, les juges et les chronométrateurs sont prêts avant de donner le signal. -S'orienter face aux coureurs, annoncer clairement et suffisamment fort les commandements. « A vos marques, prêts, partez. »</p> <p>Le chronométrateur : Après avoir informé le starter de sa disponibilité en levant le bras, se positionner sur la ligne d'arrivée et se concentrer de manière à chronométrer précisément ses camarades.</p> | <p>-En direction d'autrui affiner le projet collectif (position dans le relais). - Fonctionner en groupe de 4 de manière interdépendante et coopérative.</p> |
| <p><u>Sur les autres</u></p> | <p>Le juge : Se placer dans le bon intervalle et après avoir informé le starter de sa disponibilité en levant le bras, observer la transmission des témoins à partir de repères visuels au sol</p> <p>L'observateur : Identifier le résultat de ses actions (ressenti, remarques des autres relayeurs et des observateurs) pour réguler. Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence immédiate de l'enseignant</p> | <p>Le coach - Regarder, observer à partir d'indicateurs simples pour pouvoir guider, conseiller et encourager ses partenaires.</p> |

Quel(s) intérêt(s)
trouvez-vous à cette
démarche?

Pensez vous pouvoir
l'utiliser?

Avec Quels
aménagements?

| Savoir faire en action | Le donneur | Le receveur | Transmission | Rôle dans l'organisation de l'équipe | L'échauffement |
|---|--|--|---|--|--|
| Comportement 1 N3 non atteint | Ne sais pas à quel moment donné le témoin (trop tôt ou trop tard)- ralenti beaucoup avant de donner ou ne rattrape pas le receveur | N'a pas de bons repères visuels, part trop tôt et ne récupère pas le bâton ou part trop tard et se fait rattraper | Pas de coordination main à main, témoin tenue au mauvais endroit | N'a pas essayé les différentes places, ne connais pas les usages de chacun des rôles (départ, T1, T2, arrivée) | N'applique pas les règles simples de l'échauffement, pas d'échauffement progressif, pas d'étirement. |
| Comportement 2 N3 atteint | A des bons repères visuels pour passer le témoin, donne 1 « hop » sur les 2 ou adapte sa course / au receveur | A parfois des hésitations sur le moment de démarrer mais est souvent à pleine vitesse pour attraper le témoin | Témoin tenu correctement et échange dans la main opposé avec des hésitations ou des erreurs à certains moments. | Sais tenir son rôle dans l'équipe mais a du mal pour un 2 ^{ième} rôle. A essayé tout les rôles mais ne sait pas choisir ce qui est bon pour lui et pour l'équipe. | S'échauffe en début de séance, mais pas complètement. N'étire pas les muscles assez longtemps en fin de cours. |
| Comportement 3 N4 en cours d'acquisition | Donne le bâton à pleine vitesse, donne les « hop » au bon moment et transmet le témoin à chaque fois | Est bien en place, connais les moments d'actions pour démarrer, tendre le bras et attraper le témoin à pleine vitesse. | Témoin tenue en bas et donné par la partie haute, échange du bâton par les mains opposées | A essayé les 4 positions dans l'équipe. Est capable de tenir 2 rôles parfaitement. Sais se positionner / aux autres au bénéfice de l'équipe. | Echauffement correct et complet, progressif en agissant sur l'ensemble des muscles du bas du corps, s'étire suffisamment pour sentir les effets en fin de cours. |

Feuille de saisie des critères de l'évaluation

Note Maximale

20

| Rôles sociaux | | ACTIVITE | | | relais vitesse | Cycle 1 et 2 |
|---------------------------|---|---|---|---|---|--------------|
| Rôles Sociaux | CRITERE N°1 | CRITERE N°2 | CRITERE N°3 | CRITERE N°4 | CRITERE N°5 | |
| Nom des critères | Starter | Chronométrateur | Juge | Observateur | Coach | |
| Coef du critère | | | | | | |
| N3 non atteint | Ne connais pas les ordres de départ, ne prends pas en compte les autres avant de commencer | Ne sais pas se servir d'un chrono, ne préviens pas ou peu le starter, prend le temps avec une erreur de plus d'1 seconde / au professeur | Ne s'implique jamais dans les tâches, mal placé ou ne regarde pas le coureur qu'il observe | Observateur inattentif, peu concerné par la course ou mal placé, ne regarde pas ce que le professeur lui demande | N'a pas les connaissances pour aider ses camarades (repères visuels et sensitifs) Ne se sent pas concerné | |
| N3 atteint | Connais les ordres de départ et les applique: a du mal à vérifier que les autres organisateurs soient prêts avant de commencer. | Sais se servir du chrono, et lève le bras pour signaler au starter qu'il est prêt: commets des erreurs de manipulation ou se trompe à ½ seconde | S'implique dans ces tâches de juge mais soit de façon passive, soit de manière discontinue (placé mais pas toujours attentif) | Observateur attentif mais a du mal à percevoir les notions de repères ou de placement. Se trompe parfois dans le sens du timing ou l'endroit de la marque | A des connaissances mais ne sait pas toujours expliquer comment il faut faire (timing, placement, repères....) | |
| N4 en cours d'acquisition | Sais appliquer les ordres, vérifie tous les autres organisateurs, attend les mains levées de chacun avant de démarrer | Sais appliquer toutes les fonctions du starter, chrono en place, repère visuel pour le starter et temps juste au 1/10 ^{ième} près. | S'implique régulièrement dans la tâche de juge et devient très précis dans l'application de la règle | Observateur performant qui va raconter exactement ce que les coureurs ont réalisé. | Sais parfaitement dire aux autres élèves ce qu'il faut améliorer notamment sur l'aspect marque et transmission. | |