



ACTIVITES ATHLETIQUES : LA COURSE DE RELAIS

DU CYCLE 1 AU CYCLE 3

Julie olive

<u>LOGIQUE INTERNE :</u>	2
<u>LES ENJEUX DE FORMATION DES ACTIVITES ATHLETIQUES :</u>	2
<u>LES PROBLEMES FONDAMENTAUX DE L'ACTIVITE « COURSE DE RELAIS » SONT :</u>	2
<u>PROGRAMMES :</u>	3
<u>CONNAISSANCES / SAVOIRS :</u>	3
<u>ATTITUDES / SAVOIR ETRE :</u>	4
<u>CAPACITES / SAVOIR-FAIRE:</u>	4
<u>QUELQUES REPERES POUR L'OBSERVATION :</u>	6
<u>RESSOURCES PEDAGOGIQUES :</u>	7
SITUATIONS DE REFERENCE POUR LES EVALUATIONS:	7
SITUATIONS D'APPRENTISSAGE POUR EVOLUER ET REMEDIER :	9
REPERES POUR EVALUER :	21
<u>VIDEO PEDAGOGIQUE A DESTINATION DES ELEVES :</u>	24
<u>REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES :</u>	24



Activités athlétiques : La course de relais



Logique interne :

Il s'agit d'aller le plus rapidement possible d'un point à un autre à plusieurs et à tour de rôle (en se relayant) pour réaliser une performance mesurée ou battre l'équipe adverse. Dans toutes les situations, les élèves devront se transmettre un objet : le témoin. Il s'agira pour un élève selon son rôle (relayé ou relayeur : le porteur du témoin se nomme *relayé*, le receveur se nomme le *relayeur*) :

- De se mettre en action pour recevoir le témoin de son partenaire,
- De transmettre et recevoir le témoin au maximum de sa vitesse,
- De passer ou de recevoir le témoin avec un geste adapté,
- De respecter une zone de transmission du témoin.

Les enjeux de formation des activités athlétiques :

• Sur le plan psychomoteur

- Développer les ressources physiologiques et des capacités physiques : vitesse, force et souplesse.
- Développer les habiletés motrices coordination, principes mécaniques liés à l'utilisation des segments libres, l'équilibre.
- Intégration des rapports espace-temps

• Sur le plan cognitif

- Connaissance de ses possibilités d'action
- Apprendre à juger une performance et observer sa réalisation.
- Réactualisation et enrichissement des connaissances en relation avec l'activité
- Développer des stratégies d'anticipation

• Sur le plan socio-affectif

- Affirmation de sa personnalité
- Dépassement de soi
- Provoquer une activation émotionnelle dynamisante.

• Ressources informationnelles :

- Réagir à un signal, appréciation des distances, des vitesses, de l'équilibre, maîtrise du corps dans l'espace...
- Adapter sa réponse motrice

Les problèmes fondamentaux de l'activité « course de relais » sont :

- Coordonner des actions à pleine vitesse ;
- Conserver la maîtrise d'exécution en recherchant la performance ;
- Adapter la tactique pour améliorer la performance (zone de transmission, position des relayeurs, marque...).

Programmes :



- **Champ d'apprentissage :**

- C1 : Agir dans l'espace, la durée et sur les objets
- C2/C3 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

- **Attendus :**

C1 : Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans **un but précis**.

C1 : Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.

C2 : Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des **contextes adaptés**.

C2 : Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin, lancer précis, lancer haut et précis / sauter haut et sauter loin.

C2 : Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.

C2 : Remplir quelques rôles spécifiques.

C3 : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.

C3 : Combiner une course, un saut et un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.

C3 : Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.

C3 : Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

Connaissances / savoirs :

- Connaître le vocabulaire spécifique
- Connaître les règles de sécurité
- Connaître les principes pour transmettre le témoin

C1/ C2	C3
Vocabulaire spécifique : Donner, recevoir, porteur, receveur, témoin de relais, observateur, zone	Vocabulaire spécifique : Témoin de relais, transmission, relayeur (receveur), relayé (donneur), zone de transmission, entrée de zone, sortie de zone, disqualification, main gauche, main droite.

Attitudes / savoir être :

- Se préparer (posture d'attente).
- Accepter les observations des pairs.
- Respecter les règles de sécurité : respect des couloirs, des espaces de transmission.
- Être attentif à ses équipiers (guetter les repères visuels et sonores).
- Se fier à son partenaire.
- Assurer différents rôles (coureur, juge, chronométreur)
- Fournir des efforts



Capacités / savoir-faire:

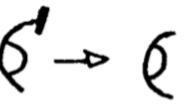
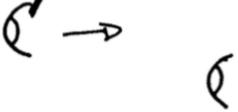
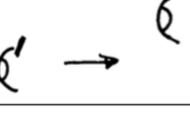
Course de vitesse	Course de relais	Courir droit	<ul style="list-style-type: none">• Poser ses pieds dans l'axe de course• Regarder devant au-delà de l'objectif à atteindre• Agir avec les bras dans l'axe de course• Respecter son couloir
		Réagir à un signal	<ul style="list-style-type: none">• Être attentif au signal• Mettre le poids du corps sur la jambe avant• Avoir les jambes fléchies pour pousser complètement
		Terminer sa course	<ul style="list-style-type: none">• Courir au-delà de la ligne et ne pas ralentir
		Courir grand, améliorer sa foulée	<ul style="list-style-type: none">• Pousser complètement sur la jambe d'appui• Agir énergiquement avec les bras• Conserver l'alignement pied/bassin/épaule
		Transmettre le témoin sans ralentir	<ul style="list-style-type: none">• Se mettre en action pour recevoir le témoin de son partenaire• Transmettre le témoin au maximum de sa vitesse• Passer ou recevoir le témoin avec un geste adapté• Respecter une zone de transmission du témoin

Aux objectifs moteurs de la course de vitesse s'ajoutent des objectifs moteurs plus spécifiques à la course de relais ; déclinés plus précisément par cycle :

C1	C2	C3
Le relayé donne son témoin sans perdre de temps.	Le relayé maintient sa vitesse pour donner son témoin. Élève porteur : <input type="checkbox"/> démarrer vite ; <input type="checkbox"/> courir vite avec l'objet ; <input type="checkbox"/> prendre des repères visuels sur le partenaire ; <input type="checkbox"/> ralentir pour faciliter la prise de l'objet par le receveur et donner l'objet ;	Le relayé maintient sa vitesse pour donner son témoin. Élève porteur : <input type="checkbox"/> s'accorder sur le choix des mains (relayeur-relayé) ; <input type="checkbox"/> garder sa vitesse au moment de la transmission ; <input type="checkbox"/> donner l'ordre du début de la transmission.
Le relaieur est prêt à recevoir le témoin.	Le relaieur regarde son partenaire et commence à prendre de la vitesse. Élève receveur : <input type="checkbox"/> prendre des repères visuels sur le partenaire ; <input type="checkbox"/> adopter la meilleure posture pour recevoir l'objet ; <input type="checkbox"/> s'adapter à la course du porteur ;	Le relaieur regarde son partenaire et commence à prendre de la vitesse lorsque son partenaire passe sur une marque au sol. Élève receveur : <input type="checkbox"/> avoir une posture permettant un départ rapide ; <input type="checkbox"/> vérifier la main utilisée par le donneur ; <input type="checkbox"/> estimer la vitesse du relayé pour déclencher son départ ; <input type="checkbox"/> réagir au signal donné par le relayé pour enclencher la transmission.
Le relais s'effectue dans la zone.	La transmission se fait en mouvement dans la zone.	La transmission se fait sans ralentir dans la zone : - Le relaieur place sa main sans se retourner - Décalage du relaieur et du relayé dans le couloir pour se transmettre le témoin sans se gêner.
Assurer les rôles de : - porteur - receveur	Assurer les rôles de : - porteur - receveur - observateur.	Assurer les rôles de : - porteur - receveur - observateur - chronométreur.

Quelques repères pour l'observation :



Transmettre le témoin sans ralentir	1		Les partenaires sont l'un derrière l'autre
	2		Les partenaires sont décalés, le témoin est à l'opposé du relayeur
	3		Les partenaires sont décalés, le témoin est du côté du relayeur
Transmettre le témoin sans ralentir Se transmettre sans se gêner	1		Le relayeur est retourné et à l'arrêt
	2		Le relayeur est de côté et amorce un déplacement latéral
	3		Le relayeur regarde le relayé et prend de la vitesse
Transmettre le témoin sans ralentir Se transmettre le témoin en mouvement en utilisant des repères	1		Le relayeur ne démarre qu'après avoir reçu le témoin
	2		Le relayeur démarre trop tôt et sort de la zone sans témoin
	3		Le relayeur démarre pour recevoir le témoin en mouvement dans la zone

Ressources pédagogiques :



Situations de référence pour les évaluations:

CYCLE 1	Vitesse	
	Obstacles	
	Relais	X

SITUATION DE RÉFÉRENCE

VITE A LA MAISON-RELAIS

DISPOSITIF

CONSIGNES

Au signal du meneur, les coureurs « A » doivent donner l'anneau au coureur « B », dans la zone de relais. Ce dernier doit atteindre la maison avant la fermeture des barrières

Pour les barrières

- Ouvrir les barrières au 1^{er} signal (baisser les bras)
- Fermer les barrières (se donner la main) au 2^{ème} signal du meneur

DISPOSITIF

- Coureurs « A » : répartis sur la largeur du terrain
- Coureurs « B » : répartis sur la largeur de la zone de relais
- Barrières : enfants « C », espacés sur la ligne, bras écartés, se tenant par la main
- 1 meneur : donne le signal de départ, le signal d'arrivée. durée de la course 5 à 10 secondes environ, à adapter au niveau des enfants

Matériel :

- 1 chronomètre
- 1 témoin pour 2 (objet, anneau...)

Organisation de la classe :

- 3 groupes
- 1 groupe enfants « A », les donneurs,
- 1 groupe enfants « B », les receveurs
- 1 groupe enfants « C » barrières.
- Inverser les rôles

CYCLE 2	Vitesse	
	Obstacles	
	Relais	X

SITUATION DE RÉFÉRENCE

L'ÉPINGLE

DISPOSITIF

DISPOSITIF

Faire effectuer le plus grand nombre de tours au témoin en 2 min.

Contourner le plot pour transmettre le témoin après le virage et avant le 2^{ème} plot.

DISPOSITIF

- Un parcours de 20 m par exemple
- Le témoin est transmis après le virage

Matériel :

Par groupes de 5 :

- 1 témoin
- 1 craie ou 2 lattes
- 4 plots

Par classe :

- Un sablier ou 1 chronomètre.
- 1 sifflet.
- 1 décamètre

Organisation de la classe :

- Par groupe de 5, 3 face à 2 élèves numérotés de 1 à 5

- Le 1 passe au 2
- Le 2 donne au 3
- Le 3 donne au 4
- Le 4 donne au 5
- Le 5 donne au 1...

Le relayé se replace à l'arrière de la file où il arrive

CYCLE
3

Vitesse	
Obstacles	
Relais	X



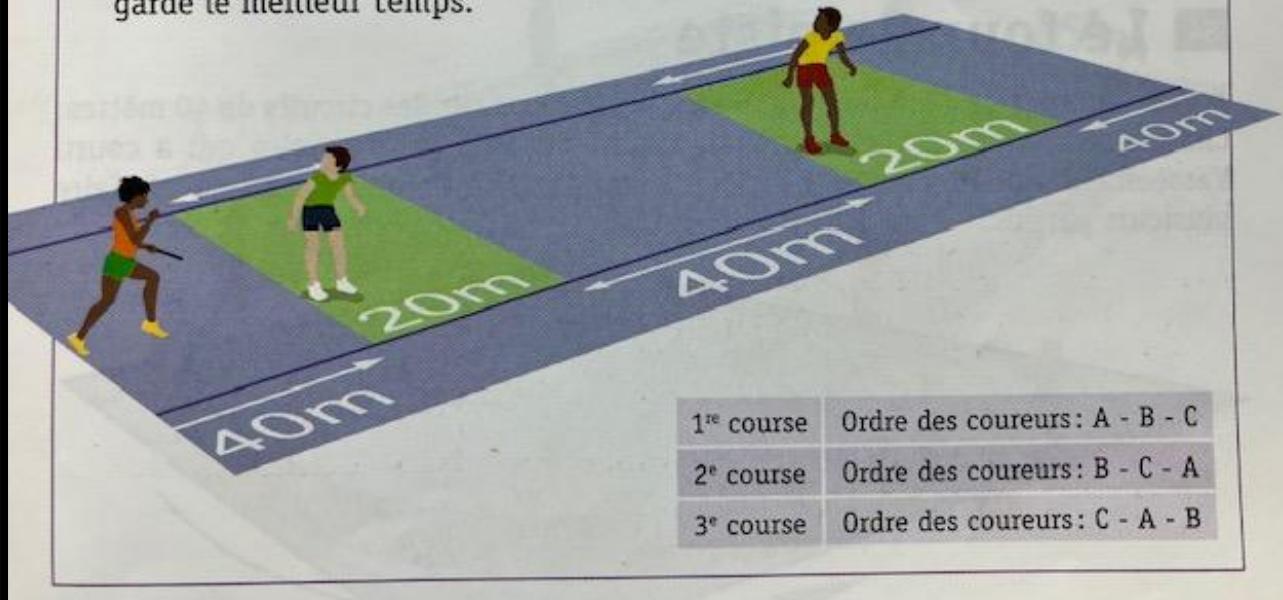
SITUATION DE RÉFÉRENCE

RELAIS À 4

DISPOSITIF		CONSIGNES
		<p>Porter le témoin le plus rapidement possible à l'arrivée (distante de 120m) en respectant la transmission dans les zones</p> <ul style="list-style-type: none"> Choisir l'ordre des coureurs
<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 bâton de relais pour 4 élèves 1 chrono par groupe 1 sifflet par groupe des plots pour délimiter les zones <p>Organisation de la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> Élèves par équipe de 4 réalisant le parcours 1 équipe court 1 équipe assure : <ul style="list-style-type: none"> le starter le chronométrage le contrôle des zones de passage 		

SITUATION DE RÉFÉRENCE

► Réaliser une course de 3×40 m par équipes de 3 coureurs A, B, C (auparavant, il aura été intéressant de connaître le niveau individuel des élèves afin de constituer des équipes équilibrées). Une zone de transmission (20 m) est matérialisée. On réalise la course 3 fois et l'on garde le meilleur temps.



Situations d'apprentissage pour évoluer et remédier :



CYCLE 1	
OBSERVABLES	
<ul style="list-style-type: none"> Le relayé ne veut pas donner le témoin ou ne tend pas le témoin Le relaieur n'est pas prêt Passage du témoin en dehors de la zone 	<ul style="list-style-type: none"> Les déménageurs en équipes La navette

CYCLE 1	Vitesse	ACQUISITION TRANSMETTRE LE TEMOIN SANS RALENTIR	SAVOIRS
	Obstacles		
	Relais		
LES DÉMÉNAGEURS EN ÉQUIPE		<p>Plusieurs parcours de 10 m environ</p> <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 caisses ou corbeilles par parcours 1 tapis ou cerceau ou corbeille intermédiaire De nombreux petits objets à transporter <p>Organisation de la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> Classe divisée en plusieurs équipes de 2 	<p>Déménager tous ses objets dans la corbeille de réception le plus vite possible</p> <ul style="list-style-type: none"> Le premier enfant prend 1 objet et va le poser sur le tapis. L'autre enfant prend un objet sur le tapis et le porte dans la corbeille de réception. Rester dans son couloir. L'équipe qui a gagné est celle qui a transporté tous ses objets dans la corbeille de réception.
LA NAVETTE		<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 plots 1 objet à transporter <p>Organisation de la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> Classe divisée en sous groupes de 3 ou 4. 	<p>Contourner le plot et revenir donner l'objet au coureur suivant</p> <p>Le coureur : va contourner le plot avec l'objet et le transmet au suivant...</p> <p>Être la première équipe à finir son relais</p>

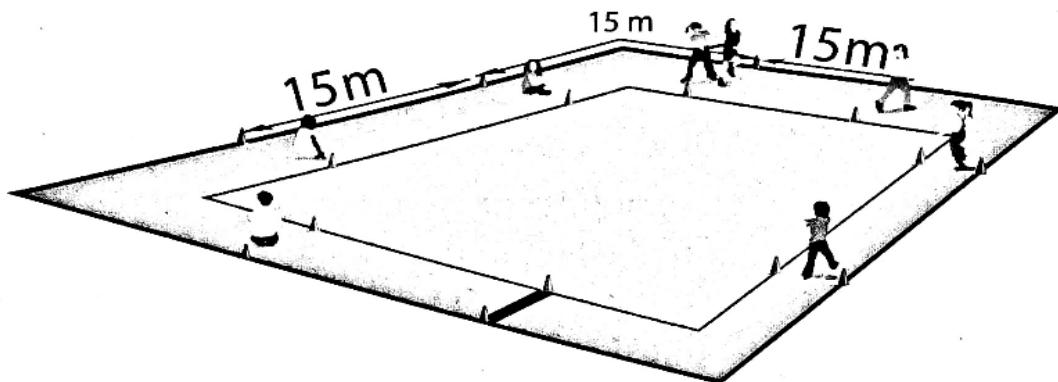


CYCLE 2

OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMEDIATIONS
<ul style="list-style-type: none"> Le relayeur n'est pas prêt ou ne sait pas courir en équipe 	<ul style="list-style-type: none"> Le TGV aller Le TGV aller-retour Le tour du square Le tour de piste
<ul style="list-style-type: none"> Passage du témoin en dehors de la zone 	<ul style="list-style-type: none"> Les déménageurs Le relais olympique Le relais olympique navette Tous ensemble mais chacun son couloir Tous ensemble mais chacun son couloir en aller-retour Le serveur de chez Félix Le serveur reprend la commande
<ul style="list-style-type: none"> Le relayé ralentit pour donner son témoin / la réaction au signal n'est pas réactive 	<ul style="list-style-type: none"> De main en main La zone interdite Le chat et la souris
<ul style="list-style-type: none"> Le relayeur attend d'avoir le témoin pour s'élancer 	<ul style="list-style-type: none"> De main en main, relance 3 : élan possible pour le relayeur Le chat et la souris
<ul style="list-style-type: none"> Le relayeur ne change pas le témoin de main 	<ul style="list-style-type: none"> Le va et vient : relances avec un objet et changement de main
<ul style="list-style-type: none"> Mauvais ajustement de vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> Mettre dans la boîte L'épingle
<ul style="list-style-type: none"> Le relayeur ne tend pas la main vers l'arrière 	<ul style="list-style-type: none"> La chenille

S1 Le TGV aller

► Des équipes de 4 à 6 coureurs. Sprinter chacun à son tour sur 15 mètres et passer le témoin (foulard, bâton...) à son camarade. Celui qui a couru s'asseoit. Attribuer des points à chaque équipe en fonction du classement. Faire plusieurs parties.



S2 Le TGV aller-retour

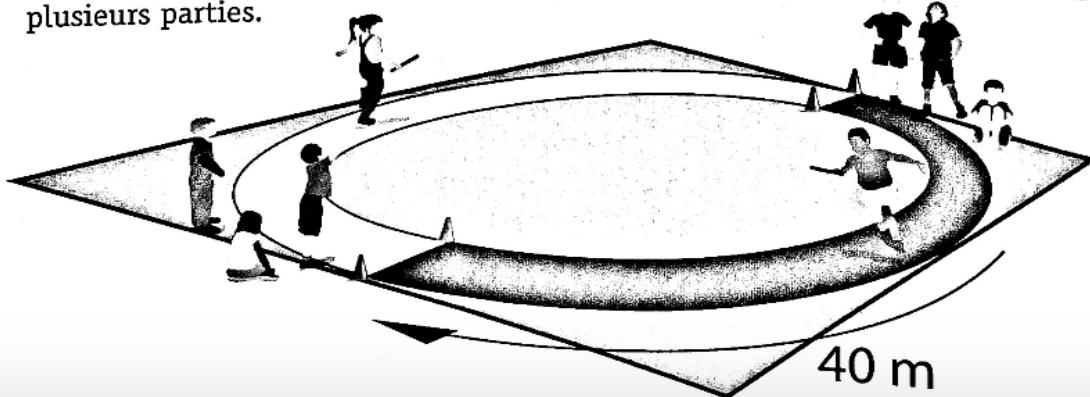
► Des équipes de 4 à 6 coureurs. Sprinter chacun à son tour sur 10 mètres, faire le tour du plot et passer le témoin (foulard, bâton...) à son camarade. Celui qui a couru s'asseoit. Attribuer des points à chaque équipe en fonction du classement. Faire plusieurs parties.

S3 Le tour du square

► Des équipes de 4 à 6 joueurs. Sprinter chacun à son tour sur 20 mètres, faire le tour du plot et transmettre le témoin au premier de la file. Celui qui a couru s'asseoit. Attribuer des points à chaque équipe en fonction du classement. Faire plusieurs parties.

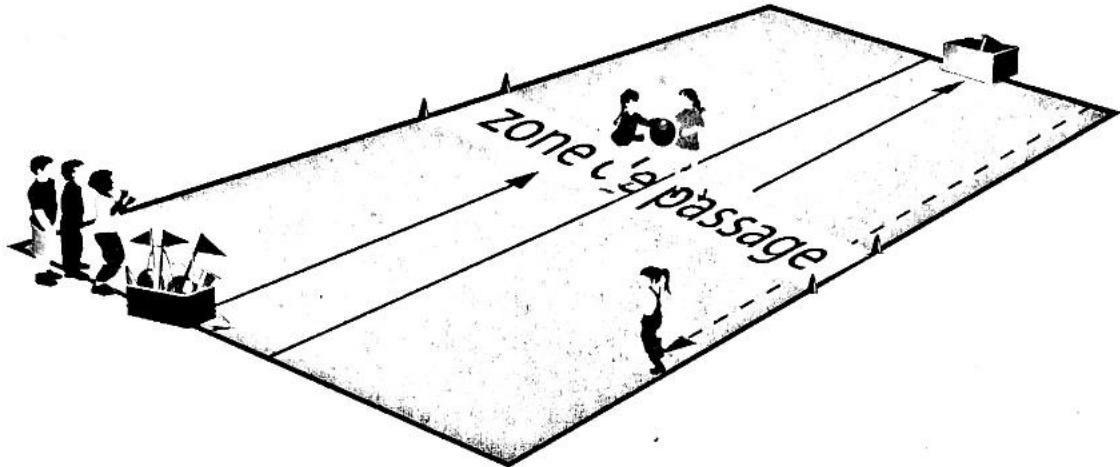
S4 Le tour de piste

► Des équipes de 4 à 6 joueurs. Placer les équipes sur des circuits de 40 mètres. Chaque relayeur transmet le témoin au premier de la file. Celui qui a couru s'asseoit. Attribuer des points à chaque équipe en fonction du classement. Faire plusieurs parties.



S5 Les déménageurs

► Des équipes de 4 à 6 joueurs. Chaque joueur prend un objet dans sa caisse de départ, le transmet à son camarade qui le dépose dans sa caisse d'arrivée et revient au départ en marchant par le côté. On joue suivant un temps déterminé. Attribuer des points à chaque équipe en fonction du nombre d'objets déménagés. Faire plusieurs parties.

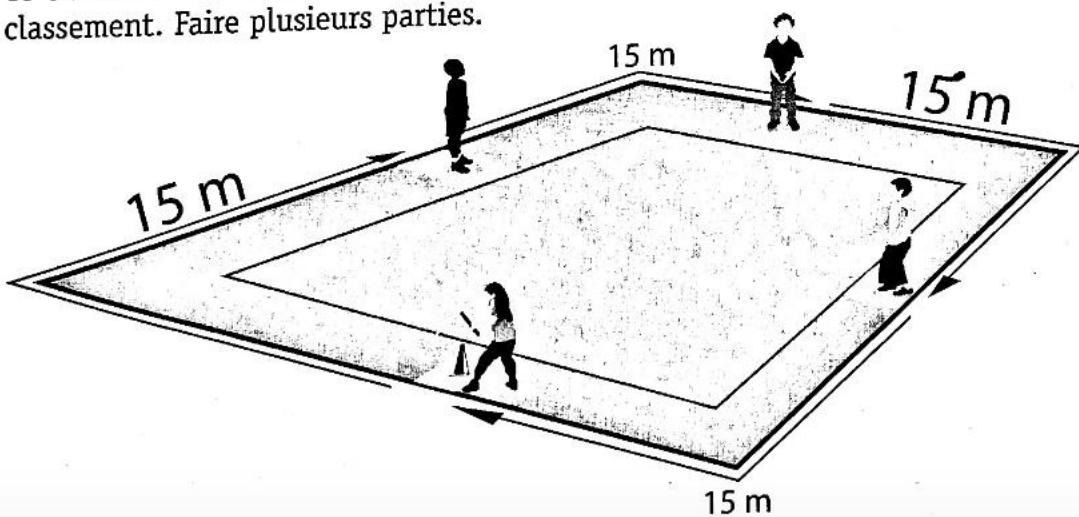


S6 Le relais olympique

► Des équipes de 4 joueurs. Chaque relayeur court sur 15 mètres et transmet le témoin dans la zone. Attribuer des points à chaque équipe en fonction du classement. Faire plusieurs parties.

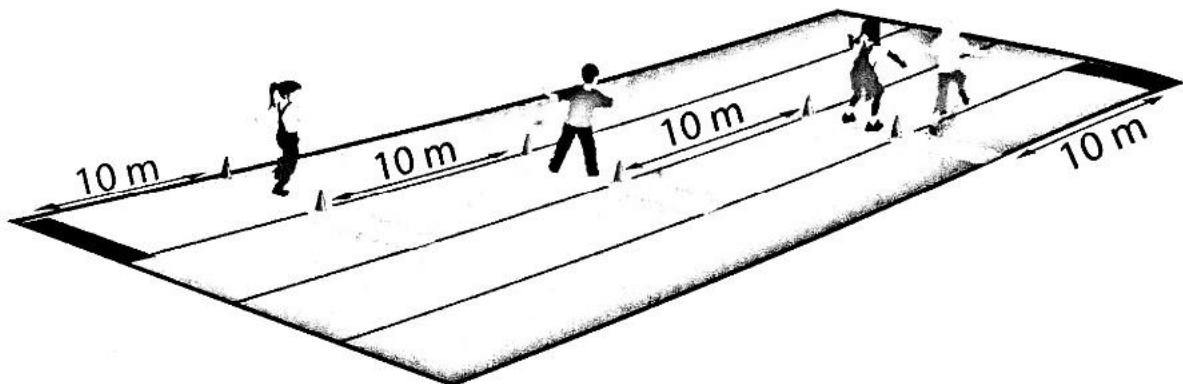
S7 Le relais olympique navette

► Des équipes de 4 joueurs. Chaque relayeur court sur 15 mètres et transmet le témoin dans la zone. Le dernier relayeur fait le tour du plot, sprinte à nouveau et transmet le témoin. Attribuer des points à chaque équipe en fonction du classement. Faire plusieurs parties.



s8 Tous ensemble mais chacun son couloir

► Des équipes de 4 joueurs. Chaque relayeur court sur 10 mètres et transmet le témoin dans la zone. Attribuer des points à chaque équipe en fonction du classement. Faire plusieurs parties.

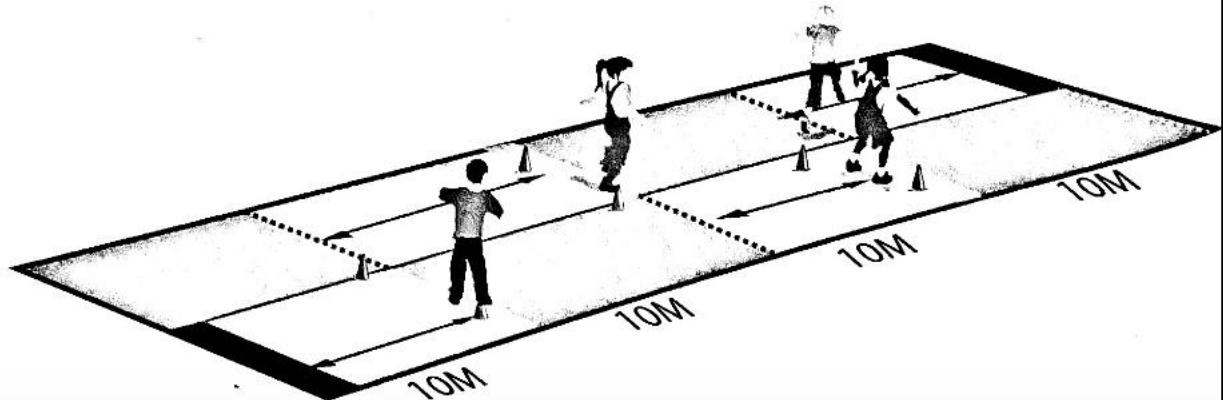


s9 Tous ensemble mais chacun son couloir en aller-retour

► Des équipes de 4 joueurs. Chaque relayeur court sur 10 mètres et transmet le témoin dans la zone. Le dernier relayeur fait tomber le plot et repart pour transmettre le témoin. Attribuer des points à chaque équipe en fonction du classement. Faire plusieurs parties.

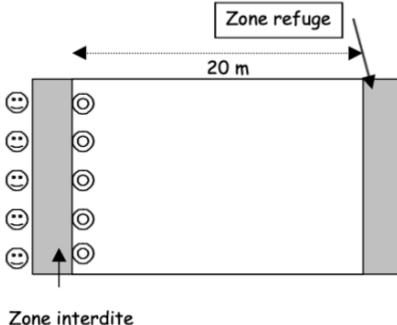
s10 Le serveur de chez Félix

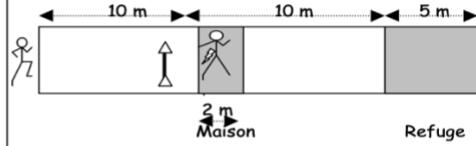
► Des équipes de 4 joueurs. Chaque relayeur court sur 10 mètres et transmet le témoin dans la zone. Attribuer des points à chaque équipe en fonction du classement. Faire plusieurs parties.

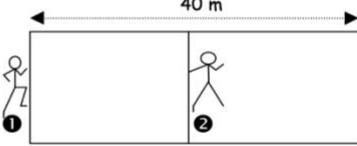
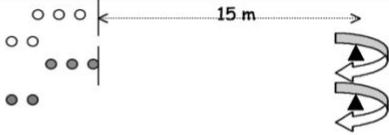


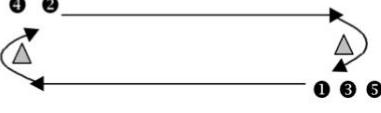
S11 Le serveur reprend la commande

► Des équipes de 4 joueurs. Chaque relayeur court sur 10 mètres et transmet le témoin dans la zone. Le dernier relayeur fait tomber le plot et repart transmettre son témoin. Attribuer des points à chaque équipe en fonction du classement. Faire plusieurs parties.

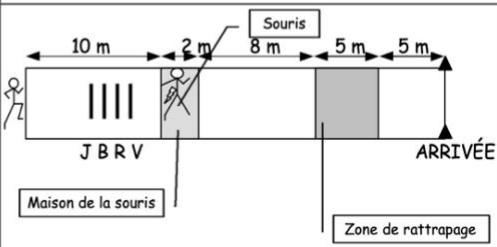
CYCLE 2	Vitesse	X	ACQUISITION TERMINER SA COURSE	SAVOIRS	
	Obstacles				
	Relais	*			
SITUATION		DISPOSITIF		CONSIGNES	
LA ZONE INTERDITE				<p>Dès que le ☺ pose son pied dans la zone interdite il s'échappe et le ☺ doit le rattraper avant son refuge</p> <p>Les ☺ doivent franchir leur zone refuge sans être touchés par les ☺</p> <ul style="list-style-type: none"> Inverser les rôles 	
Matériel : <ul style="list-style-type: none"> Terrain matérialisé, exemple terrain de basket. Organisation de la classe : <ul style="list-style-type: none"> Les élèves sont placés par couple de force sensiblement équivalente de part et d'autre d'une zone interdite. 				<p>Relance relais</p> <ul style="list-style-type: none"> les ☺ ont 10 m d'élan lorsque les ☺ entrent dans la zone, les ☺ s'échappent vers leur zone refuge les ☺ essaient de les toucher avant le refuge <p>Relance avec un témoin à transmettre. Être la première équipe à atteindre le refuge.</p>	

CYCLE 2	Vitesse		ACQUISITION TRANSMETTRE LE TEMOIN SANS RALENTIR	SAVOIRS	
	Obstacles				
	Relais	X			
SITUATION		DISPOSITIF		CONSIGNES	
LE CHAT ET LA SOURIS				<p>Pour la souris rejoindre son refuge sans se faire prendre le foulard. Pour le chat attraper le foulard de la souris avant qu'elle ne rejoigne son refuge.</p> <p>Le chat court pour attraper la souris. Au passage du chat sur le repère, la souris peut quitter sa zone, pour rejoindre son refuge. La souris court droit dans son couloir. La souris est sauvée si elle a atteint son refuge en conservant son foulard.</p> <p>Mettre en relation :</p> <ul style="list-style-type: none"> la distance d'élan (précision du signal) la distance de rattrapage La vitesse de démarrage de la souris 	
Matériel : <ul style="list-style-type: none"> 1 couloir de 25m environ (largeur 1 à 1,5 m) 1 zone d'élan de 10m pour le chat, une zone de course de 10m pour la souris, 1 refuge de 5 m 1 maison de 2 m de large 1 repère au sol à 2/3 m Organisation de la classe : <ul style="list-style-type: none"> La classe est divisée en équipes de 2 élèves : <ul style="list-style-type: none"> 1 chat (attrapeur) 1 souris avec un ruban à la ceinture 				<ul style="list-style-type: none"> Varier les positions de départ de la souris Varier la distance de repère au sol Agrandir la maison de la souris pour permettre un départ lancé (3 à 5 m) 	

CYCLE 2	Vitesse	ACQUISITION TRANSMETTRE LE TÉMOIN SANS RALENTIR	SAVOIRS ✓ Se transmettre le témoin en mouvement.
	Obstacles		
	Relais		
SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
DE MAIN EN MAIN	 <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> Parcours de 40m, une ligne de départ, une ligne intermédiaire à 20m et une ligne d'arrivée à 20m 1 bâton par équipe pour la relance <p>Organisation de la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> La classe est divisée en équipes de 2 élèves Coureur 1 au départ Coureur 2 au milieu du terrain 	<p>Être la doublette réalisant le parcours le plus rapidement</p> <ul style="list-style-type: none"> Au signal le coureur 1 part, prend la main du coureur 2 pour courir ensemble jusqu'à l'arrivée Changer de rôles <p>Mettre en évidence : lors de la relance</p> <ul style="list-style-type: none"> Lorsque 2 est en mouvement, l'équipe arrive plus rapidement Se décaler dès le départ pour ne pas se gêner en course à 2 	<ul style="list-style-type: none"> Élan pour le coureur 2 Limiter la zone d'élan (5 ou 10 m) Même situations avec prise de bâton
LE VA ET VIENT	 <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> Parcours de 15 m 1 objet à se transmettre <p>Organisation de la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> La classe est divisée en équipes de 5 élèves 	<p>Contourner le plot et revenir donner l'objet au coureur suivant</p> <p>L'équipe qui a gagné est celle qui a terminé son parcours en premier.</p> <p>Mettre en évidence :</p> <ul style="list-style-type: none"> Se décaler lors du croisement pour ne pas gêner. Nécessité de changer de main le témoin pour ne pas se gêner lors de la transmission. 	<ul style="list-style-type: none"> Contourner le groupe pour donner l'objet au relais <p>∴ Variante obstacle : disposer des obstacles sur le parcours</p>

CYCLE 2	Vitesse	ACQUISITION TRANSMETTRE LE TEMOIN SANS RALENTIR	SAVOIRS ✓ Se transmettre le témoin en mouvement, - en ajustant les vitesses - en utilisant des repères ✓ Se transmettre le témoin sans se gêner
	Obstacles		
	Relais		
SITUATION	DISPOSITIF	CONSIGNES	RELANCES
L'ÉPINGLE	 <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> Parcours de 15 m 2 plots par équipe Un objet pour la relance <p>Organisation de la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> La classe est divisée en équipes de 5 élèves Les élèves sont numérotés de 1 à 5 	<p>Être l'équipe ayant terminé son parcours la première</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire le tour du plot avant de toucher la main du relais 1 touche 2 2 touche 3 3 touche 4 4 touche 5 <p>Mettre en évidence :</p> <ul style="list-style-type: none"> Passage de la main gauche à la main droite pour ne pas se gêner Plus le relais est lancé, plus l'équipe va vite 	<ul style="list-style-type: none"> Le relais peut s'élanter sur 5 m (placer un repère) Se passer un objet <p>∴ Relance obstacle : disposer des obstacles sur la ligne opposée</p>

CYCLE 2/3	Vitesse	ACQUISITION TRANSMETTRE LE TEMOIN SANS RALENTIR	SAVOIRS
	Obstacles		
	Relais		
LA CHENILLE		 <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un témoin par équipe au dernier de la file • 1 sifflet <p>Organisation de la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La classe est divisée en équipes de 4 élèves, réparties sur tout le terrain • 1 meneur avec le sifflet 	<p>À allure modérée, pour l'échauffement par exemple. Les 4 élèves courent à la queue leu leu. Le dernier de la file a le témoin.</p> <p>Au signal du meneur, passer le témoin entre équipier, sans se retourner</p> <p>Au signal du meneur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'avant dernier tend la main vers l'arrière, - le dernier donne le témoin et remonte le groupe pour prendre la tête.

CYCLE 3	Vitesse	ACQUISITION TRANSMETTRE LE TEMOIN SANS RALENTIR	SAVOIRS
	Obstacles		
	Relais		
METTRE DANS LA BOÎTE		 <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 couloir de 25m environ (largeur 1 m à 1,5 m) • 1 zone d'élan de 10m pour le chat, 1 zone de course de 10m pour la souris, 1 zone de rattrapage de 5 m • 4 plots de couleurs différentes au sol, espacés de 1 m chacun (signal de départ de la souris) <p>Organisation de la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 chat attrapeur • 1 souris avec ruban à la ceinture 	<p>Choisir le bon signal de départ pour se faire prendre le ruban dans la zone sans ralentir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le chat court le plus vite possible • Au passage du chat sur le repère rouge, la souris part vers l'arrivée • Le chat doit prendre le ruban dans la zone de rattrapage sans ralentissement • La souris court droit sans se retourner • Les enfants varient le signal de départ si la souris n'est pas rattrapée dans la zone <p>Relances</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inverser les rôles • Changer les partenaires • Augmenter ou diminuer la zone de rattrapage • Se donner un objet dans la zone de rattrapage



CYCLE 3	
OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMEDIATIONS
<ul style="list-style-type: none"> Le relayeur n'est pas prêt ou ne sait pas courir en équipe 	<ul style="list-style-type: none"> Le TGV aller Le TGV aller-retour Le tour du square Le tour de piste
<ul style="list-style-type: none"> Passage du témoin en dehors de la zone 	<ul style="list-style-type: none"> Les déménageurs Le relais olympique Le relais olympique navette Tous ensemble mais chacun son couloir Tous ensemble mais chacun son couloir en aller-retour Le serveur de chez Félix Le serveur reprend la commande
<ul style="list-style-type: none"> Démarrage du relayeur prématûré ou tardif 	<ul style="list-style-type: none"> Passer et recevoir le témoin S12 Passer et recevoir le témoin S13 Passer et recevoir le témoin S14 Mettre dans la boîte Relais en épingle
<ul style="list-style-type: none"> Ralentissement du témoin lors du passage 	<ul style="list-style-type: none"> Relais en épingle Variante du relais à 4
<ul style="list-style-type: none"> Passage de témoin hésitant par le relayé et/ou le relayeur 	<ul style="list-style-type: none"> La chenille

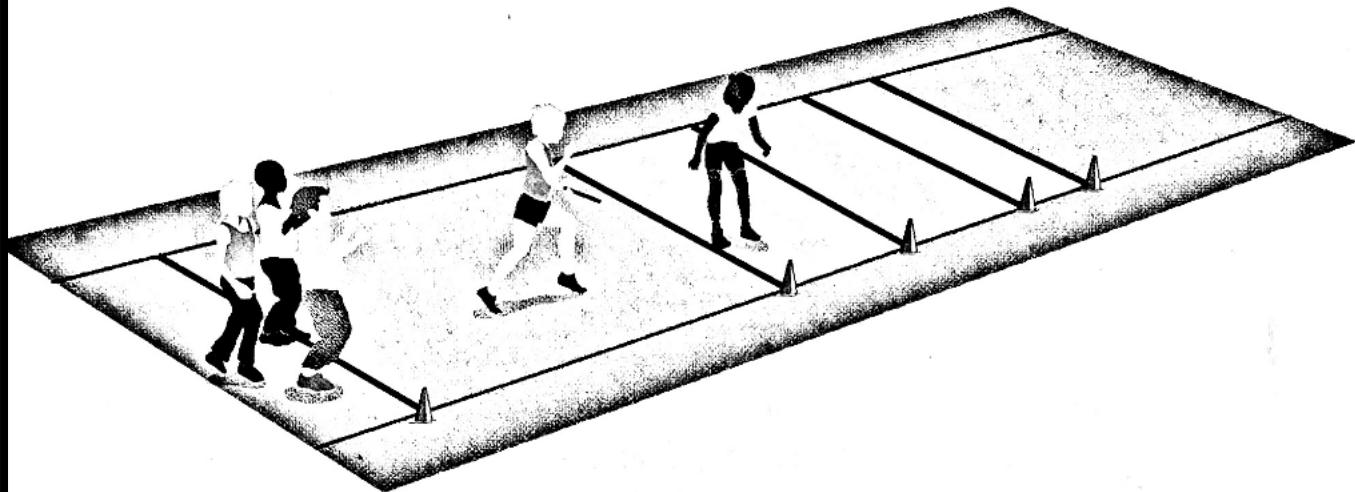
Cf. situations d'apprentissage cycle 2



Au cycle 3, une zone de transmission est comprise entre 15 et 20 mètres et chaque coureur parcourt entre 40 et 50 mètres.

S12 Passer et recevoir le témoin

► Placer des marques de manière à démarrer au bon moment. Par équipes de 3 à 4 joueurs, trouver la meilleure marque entre 2 partenaires. Définir l'ordre du relais de son équipe.

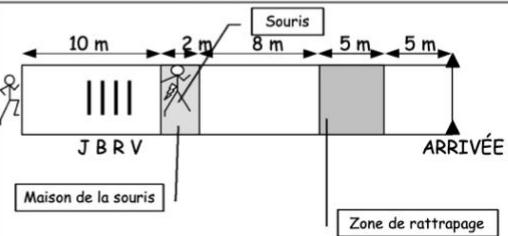


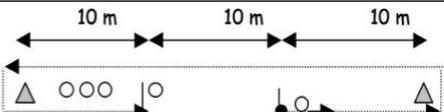
S13 Passer et recevoir le témoin ✎

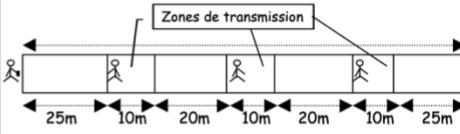
► La piste de course mesure 40 m. Répartition des élèves en 4 groupes de 6 élèves. Chaque groupe est placé dans un couloir. 4 élèves sur la première ligne sont les relayés. 4 autres sur la deuxième ligne sont les relayeurs. On marque 4, 3, 2, 1 points pour son équipe suivant son ordre d'arrivée.

S14 Passer et recevoir le témoin ✎

► S'organiser à 2 pour se transmettre le témoin dans une zone de 20 mètres.

CYCLE 3	Vitesse	ACQUISITION TRANSMETTRE LE TEMOIN SANS RALENTIR	SAVOIRS
	Obstacles		
	Relais		
METTRE DANS LA BOÎTE		 <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 couloir de 25m environ (largeur 1 m à 1,5 m) 1 zone d'élan de 10m pour le chat, 1 zone de course de 10m pour la souris, 1 zone de rattrapage de 5 m 4 plots de couleurs différentes au sol, espacés de 1 m chacun (signal de départ de la souris) <p>Organisation de la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 chat attrapeur 1 souris avec ruban à la ceinture 	<p>Choisir le bon signal de départ pour se faire prendre le ruban dans la zone sans ralentir</p> <ul style="list-style-type: none"> Le chat court le plus vite possible Au passage du chat sur le repère rouge, la souris part vers l'arrivée Le chat doit prendre le ruban dans la zone de rattrapage sans ralentissement La souris court droit sans se retourner Les enfants varient le signal de départ si la souris n'est pas rattrapée dans la zone

CYCLE 3	Vitesse	ACQUISITION TRANSMETTRE LE TEMOIN SANS RALENTIR	SAVOIRS
	Obstacles		
	Relais		
RELAIS EN ÉPINGLE		 <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> Totalité du parcours : 30 m Zone au sol de 10 m matérialisée par des repères 2 plots <p>Organisation de la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> Au moins deux équipes d'un même nombre de coureur (sinon, 1 coureur peut effectuer 2 parcours) 	<p>Effectuer tous les relais le plus rapidement possible</p> <p>Le relayeur peut s'élancer de 10 m</p> <ul style="list-style-type: none"> Placer au sol des repères de prise d'élan

CYCLE 3	Vitesse		ACQUISITION TRANSMETTRE LE TEMOIN SANS RALENTIR	SAVOIRS																				
	Obstacles																							
	Relais	X																						
SITUATION		DISPOSITIF		CONSIGNES																				
VARIANTE DU RELAIS À 4		 <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> Un parcours de 120 m Des témoins et des chronomètres Des plots pour matérialiser les zones <p>Organisation de la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> Enfants par équipes de 4 <ul style="list-style-type: none"> 1^{er} relayeur sur la ligne de départ tenant le témoin 3 autres relayeurs disposés sur le parcours 1 autre équipe starter, juge, chronométreur 		<p>En se transmettant le témoin, améliorer le temps de base de l'équipe (somme des 30m de chaque coureur)</p> <ul style="list-style-type: none"> Chronométrier chaque élève sur 30 m. Additionner les temps des 4 coureurs de l'équipe. Ce temps constitue le temps de base de l'équipe. <p>Mettre en évidence :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le décalage des coureurs pour ne pas se gêner. La nécessité de placer des repères au sol pour ajuster les vitesses et ne pas ralentir lors de la transmission. 																				
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Temps sur 30 m</th> <th style="text-align: center;">ÉLÈVE 1</th> <th style="text-align: center;">ÉLÈVE 2</th> <th style="text-align: center;">ÉLÈVE 3</th> <th style="text-align: center;">ÉLÈVE 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Somme des temps</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Temps du relais</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Différence</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Temps sur 30 m	ÉLÈVE 1	ÉLÈVE 2	ÉLÈVE 3	ÉLÈVE 4	Somme des temps					Temps du relais					Différence					RELANCES
Temps sur 30 m	ÉLÈVE 1	ÉLÈVE 2	ÉLÈVE 3	ÉLÈVE 4																				
Somme des temps																								
Temps du relais																								
Différence																								

CYCLE 2/3	Vitesse		ACQUISITION TRANSMETTRE LE TEMOIN SANS RALENTIR	SAVOIRS	
	Obstacles				
	Relais	X			
SITUATION		DISPOSITIF		CONSIGNES	
LA CHENILLE		 <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> Un témoin par équipe au dernier de la file 1 sifflet <p>Organisation de la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> La classe est divisée en équipes de 4 élèves, réparties sur tout le terrain 1 meneur avec le sifflet 		<p>À allure modérée, pour l'échauffement par exemple. Les 4 élèves courront à la queue leu leu. Le dernier de la file a le témoin.</p> <p>Au signal du meneur, passer le témoin entre équipier, sans se retourner</p> <p>Au signal du meneur : <ul style="list-style-type: none"> l'avant dernier tend la main vers l'arrière, le dernier donne le témoin et remonte le groupe pour prendre la tête. </p>	
				RELANCES	

Repères pour évaluer :

CYCLE 1



	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Courir en équipe	<ul style="list-style-type: none"> • Ne donne pas le témoin ou ne le tend pas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accepte de donner le témoin • Ne visualise pas forcément le bon camarade à qui donner le témoin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accepte de donner le témoin. • Transmet le témoin au bon partenaire.
Respecter une zone de transmission	Ne respecte pas la zone de transmission.	Respecte la zone de transmission mais pas régulièrement	Respecte la zone de transmission tout le temps.
Transmettre le témoin avec le plus de rapidité possible	<ul style="list-style-type: none"> • Le relayé s'arrête car le relayeur est distrait, il n'est pas prêt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le relayé ralentit avant la zone pour transmettre le témoin. • Le relayeur est attentif et démarre lorsqu'il saisit le témoin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le relayé arrive en pleine vitesse dans la zone pour transmettre le témoin. • Le relayeur est attentif et anticipe son départ.
Accepter les divers rôles	Ne veut pas assurer le rôle de relayé et de relayeur.	Assure un rôle sur les 2 seulement.	<ul style="list-style-type: none"> • Assure le rôle de relayé • Assure le rôle de relayeur

CYCLE 2



	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Se mettre en action pour recevoir le témoin de son partenaire	Part arrêté.	Prend de l'élan pour démarrer mais est obligé de ralentir pour attendre son partenaire.	Prend de l'élan pour démarrer et adapte sa vitesse à celle du partenaire en fonction de la zone de transmission.
Transmettre le témoin au maximum de sa vitesse	S'arrête.	Ralentit	Bonne liaison course / transmission avec peu de perte de temps.
Passer ou recevoir le témoin avec un geste adapté	<ul style="list-style-type: none"> Est complètement tourné vers son partenaire. Prend ou passe le témoin des deux mains, ou de la mauvaise main 	<ul style="list-style-type: none"> Est tourné dans le sens de la course avec la tête vers son partenaire. Prend ou passe le témoin de la mauvaise main. 	<ul style="list-style-type: none"> Est tourné dans le sens de la course avec la tête vers son partenaire. Prend ou passe le témoin de la bonne main.
Respecter une zone de transmission	Sort de la zone.	Respecte la zone mais à petite vitesse.	Respecte la zone à vitesse maximale.
Assurer le rôle d'observateur	<ul style="list-style-type: none"> Se positionne loin de la zone de transmission. Est distrait lors du passage de témoin. Ne connaît pas le code couleur des drapeaux à lever pour valider la transmission. 	<ul style="list-style-type: none"> Se positionne au niveau de la zone de transmission. Est distrait lors du passage de témoin. Transmet oralement la validation ou pas du passage de témoin dans la zone de transmission. 	<ul style="list-style-type: none"> Se positionne au niveau de la zone de transmission. Est attentif lors du passage de témoin. Utilise un code couleur de drapeaux à lever pour valider ou pas la transmission du témoin.

CYCLE 3



	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Se mettre en action pour recevoir le témoin de son partenaire	Part arrêté ou en retard.	Prend de l'élan et démarre en avance mais est obligé de ralentir pour attendre son partenaire.	<ul style="list-style-type: none"> Démarre en utilisant une marque de passage adapté à son partenaire pour atteindre sa vitesse maximale. Se positionner sur le côté du couloir correspondant à la main du porteur de témoin. *
Transmettre le témoin au maximum de sa vitesse	S'arrête.	Ralentit	Continue à courir à vitesse maximale.
Passer ou recevoir le témoin avec un geste adapté	<ul style="list-style-type: none"> Est complètement tourné vers son partenaire. Prend ou passe le témoin des deux mains, ou de la mauvaise main 	<ul style="list-style-type: none"> Est tourné dans le sens de la course mais la tête vers son partenaire. Prend ou passe le témoin de la bonne main, le change de main pour le transmettre à nouveau. 	<ul style="list-style-type: none"> Corps et regard sont orientés vers l'avant. Prend ou passe le témoin de la bonne main, le change de main pour le transmettre à nouveau.
Respecter une zone de transmission	Sort de la zone.	Respecte la zone mais à petite vitesse.	Respecte la zone à vitesse maximale.
Assurer le rôle de chronométreur	<ul style="list-style-type: none"> Se positionne loin de la ligne d'arrivée. Déclenche le chronomètre sans coordination avec les ordres du starter. Stoppe le chronomètre avant ou après le passage du coureur sur la ligne d'arrivée. 	<ul style="list-style-type: none"> Se positionne au niveau de la ligne d'arrivée. Déclenche le chronomètre sans coordination avec les ordres du starter. Stoppe le chronomètre lors du passage du coureur sur la ligne d'arrivée. 	<ul style="list-style-type: none"> Se positionne au niveau de la ligne d'arrivée. Déclenche le chronomètre en coordination avec les ordres du starter. Stoppe le chronomètre lors du passage du coureur sur la ligne d'arrivée.

* : Si le relayé (porteur) tient le témoin de la main gauche alors le relayeur se positionne côté gauche du couloir pour ne pas gêner la transmission. Et inversement pour main droite.

Vidéo pédagogique à destination des élèves :

lien 1 « La course de relais » :



lien 2 « Comment transmettre le témoin » :



Références bibliographiques :

- 100 heures d'EPS pour la maternelle, scéren USEP
- 100 heures d'EPS pour le CP-CE1, scéren USEP
- 100 heures d'EPS pour le CE2, CM1, CM2 scéren USEP
- Activités athlétiques : les courses ; Équipe départementales EPS 1-72 ; inspection académique de la Sarthe