

## RELAIS 3<sup>ème</sup> N2

### Séance 1

**Objectifs :** Présentation du cycle, de l'activité et de la sécurité notamment par la réalisation d'un échauffement efficace.

- Echauffement, étirements

Objectifs	Exercices	Consignes	Critères de réussite
Echauffement	Course pendant 5 minutes	Je cours pendant 5 minutes sans m'arrêter.	Course sans arrêt.
Echauffement articulaire	Chevilles, genoux, bassin, dos, épaules, cou, poignets, doigts	-Je vais doucement et lentement, je ne force pas. - Je respecte un ordre pour ne rien oublier -J'effectue plusieurs fois les exercices en travaillant par séries sur chaque articulation (ex : 2x10)	Respect des consignes
Echauffement spécifique	Travail sur la piste d'athlétisme dans les 6 couloirs.	- Travail à son rythme, sans forcer, - Garder le regard horizontal, regarder la ligne d'arrivée. - S'équilibrer avec les bras - Bien souffler	Respect des séries : talons-fesses montée de genoux pas chassés, foulée bondissantes, pas croisés cloches pieds, accélérations.
Etirements musculaires	Etirement des ischio-jambiers, quadriceps, mollet, adducteurs, dos (allongement du rachis)	-sans temps de ressort ni mouvements brusques -tenir la position 8 secondes max - un minimum de 2 répétitions par étirement - souffler pendant l'étirement	Respect des consignes

- Prise de performance individuelle sur 30 m

But : courir le plus vite possible

Consignes : départ et respect couloir (délimités avec plots)

CR : pas de faux départ, faire 2 prises de performance

Bilan :

Besoin :

## Séance 2

**Objectifs :** Découverte du relais vitesse sur 2x30m

- Echauffement/Etirement
- Travail de la zone de transmission

Consignes :

Pour le donneur transmettre le témoin du bas vers le haut

Pour le receveur tendre le bras pour recevoir le témoin lorsque le donneur arrive

CR : Le témoin est transmis dans la zone avec respect des consignes, et pas de témoin qui tombe.

- Découverte de l'activité 2x30 m

But : Réaliser la meilleure performance possible

Consignes : transmettre le témoin dans zone de transmission, travail par groupe de 3, réaliser 2 passages chacun. Chaque élève doit passer en tant que donneur et receveur.

CR : Ne pas faire tomber le témoin, transmettre dans la zone, le temps à 2 est inférieur au temps additionnés des 2 coureurs.

- Prise de performance sur 30 m pour les absents de la séance précédente

Bilan :

Besoin :

## Séance 3

**Objectifs :** Être efficace dans le départ, ajuster les vitesses, construire le signal entre les relayeurs

### Echauffement

**Situation 1** Réaliser un départ rapide en réaction à un signal

1. Visuel (plots qui tombe par terre, bras en faisant à vos marques, prêt, partez)
2. Sonore (sifflet, clap de départ)
3. Visuel et sonore (départ classique)

But : A =rattraper B et le toucher, B= ne pas se faire rattraper par A

Aménagements : par 2, A=élève sur 1<sup>ère</sup> ligne de plots, B= élève à la 2<sup>ème</sup> ligne de plots

Consignes : Les élèves passent plusieurs fois aux différents rôles A et B.  
Respecter les couloirs de course.

Simplification/complexification : Distance entre A et B plus ou moins grande (Défit)

*CE : Concentration, position fléchie au départ. Pour le repère visuel, avoir le regard fixé sur celui-ci*

**Situation 2** Chrono sur 2x30m

But : Réaliser la meilleure performance possible

Consignes : partager le couloir et transmettre sans changer de main, passer en tant que donneur et receveur

Aménagement : plots avant la zone pour prise de repère de départ

CR : Vitesse maximum des coureurs et du témoin au moment de la transmission  
Respect couloir de course et zone de transmission

*CE : **marque de passage** afin d'ajuster les vitesses, **appel du donneur** pour transmettre, le receveur place son bras*

*Donneur : position fléchie au départ, donner le signal sonore au receveur, arrêter sa course dès que le témoin est transmis*

*Receveur : tendre le bras au signal sonore pour recevoir le témoin sans nuire à l'équilibre général de la course*

*Observateur : être debout, sur le coté des couloirs de course, attentif*

Bilan :

Besoin :

## Séance 4

**Objectifs :** Trouver la marque de passage afin d'ajuster les vitesses

**Situation 1** Transmission à la plus grande vitesse en fin de zone de transmission

But donneur : rattraper le relayeur avant qu'il n'est franchi la fin de la zone de transmission  
receveur : recevoir le témoin à vitesse maximale

Aménagement : plots à 2, 4, ou 6 mètres du début de la zone de transmission. Zone de transmission découpée en 3.

Consignes : Course poursuite

Signal de départ pour donneur donné par l'enseignant

Signal de départ pour le receveur au moment où le donneur passe devant le plot à 2, 4 ou 6 m

CR donneur : Je rattrape le receveur en fin de zone de transmission 2 fois sur 3

receveur : Je me fais rattraper en fin de zone de transmission à pleine vitesse

**Situation 2** Chrono 2X30m

But : Réaliser la meilleure performance possible

Consignes : Chaque élève doit passer en tant que donneur et receveur, pas de ralentissement du témoin.

CR : pas de témoin par terre, temps à 2 inférieur au temps additionné

Bilan :

Besoin :

## Séance 5

**Objectifs :** Dissocier train supérieur et inférieur pour donner et recevoir le témoin tout en conservant sa vitesse.

### Echauffement

#### Situation 1 Travail transmission

But: Donneur= donner le signal de transmission,  
Receveur= recevoir le témoin sans regarder derrière

Consignes : par 2, élèves trottent dans le couloir  
Celui qui a le témoin donne le signal pour que l'autre bloque son bras...prêt à réceptionner

CR : pas de témoin par terre, receveur ne se retourne pas

Simplification/complexification : après avoir effectué cet exercice en trotinant, le faire en allant de plus en plus vite pour atteindre vitesse max

#### **CE Transmission par-dessous**



*Le donneur place le témoin dans la paume du receveur par un mouvement du bas vers le haut. Le receveur tient le bras tendu derrière, paume vers le bas. Le pouce et les doigts forment un «V» renversé.*

Avantages	Inconvénients
Main du receveur stable Echange précis souvent réussi, technique qui permet de recommencer le geste en cas d'erreur Geste de transmission du donneur coïncide avec le mouvement d'oscillation des bras durant la course.	Le bras du receveur n'est pas complètement allongé et fait donc perdre quelques centimètres lors de la transmission

#### **Situation 2 Chrono 2X30m**

But : Réaliser la meilleure performance possible

Consignes : appliquer la technique ci-dessus, passer en tant que donneur et receveur

CR : pas de témoin par terre, transmission à l'aveugle

Bilan :

Besoin :

## Séance 6

**Objectifs :** Optimisation de la transmission. Conserver sa vitesse.

### Situation 1 Départ avec starting-block

But : Réaliser un départ en starting-block

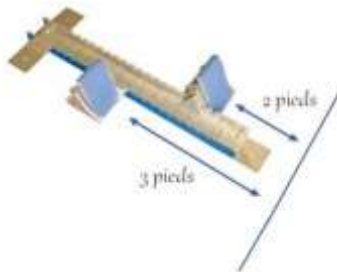
Consignes : attentifs, prendre ses marques

CR : pas de faux départ.

*CE Start :*

1. *Position de base= Trouver quelles seront les positions des pieds. Pour cela, soit l'athlète sait déjà quel pied placer en premier (plus près de la ligne) soit il faudra l'y aider. Dans ce dernier cas on peut avoir recours à un exercice simple : le placer sur une ligne pied joint et lui demander de faire semblant de tomber vers l'avant, vérifier à ce moment quel sera le pied « de secours » qu'il utilisera pour ne pas tomber. L'important est que l'athlète soit à l'aise dans les blocks.*

2.



3. *Se sentir bien dans les starts. Les épaules doivent bien se situer au-dessus de la ligne, ne pas bouger une fois installé, les doigts bien en dehors de la ligne, le regard sur la ligne ou légèrement devant.*
4. *Au prêt – basculer un petit peu vers l'avant*

### Situation 2 Chrono 2X30m

But : Réaliser la meilleure performance possible

Consignes : passer en tant que donneur et receveur

CR : pas de témoin par terre, transmission à l'aveugle, en fin de zone, gain de temps au relais

*CE : Départ efficace, marque de passage, signal de transmission, transmission main opposé, relais au milieu du couloir à pleine vitesse, réception sans se retourner, ni ralentir.*

Bilan :

Besoin :

## Séance 7

**Objectifs** : Optimisation de la transmission. Conserver sa vitesse.

**Situation 1** Chrono 2x30m

But : Réaliser la meilleure performance possible

Consignes : passer en tant que donneur et receveur

CR : pas de témoin par terre, transmission à l'aveugle, en fin de zone, gain de temps au relais

*CE : Départ efficace, marque de passage, signal de transmission, transmission main opposé, relais au milieu du couloir à pleine vitesse, réception sans se retourner, ni ralentir.*

*Connaître son meilleur temps et celui de son partenaire et savoir calculer son indice de transmission*

Bilan :

Besoin :

## Séance 8

**Objectifs** : Optimisation de la transmission. Conserver sa vitesse.

Idem prise de chrono

Bilan :

Besoin :

## Séance 9

**Objectifs** : Optimisation de la transmission. Conserver sa vitesse. Connaître son meilleur temps et celui de ses partenaires

**Situation 1** Travail au niveau de la zone de transmission.

But : Réaliser la meilleure transmission possible

Consignes : utiliser les différents signaux du donneur et du receveur

CR : pas de témoin par terre, transmission à l'aveugle, en respectant les différents critères.

*CE : marque de passage, signal de transmission, transmission main opposé, relais au milieu du couloir à pleine vitesse, réception sans se retourner, ni ralentir.*

*Connaître son meilleur temps et celui de son partenaire et savoir calculer son indice de transmission*

Bilan :

Besoin :

## Séance 10

**Objectifs** : Elaborer avec ses coéquipiers un projet tactique. Observer dans le but de faire progresser les autres.

**Situation 1**

But : Réaliser la meilleure performance possible

Consignes : Un groupe observe un autre groupe sur les critères de l'évaluation

CR : Gain de temps (indice de transmission)

Bilan :

Besoin :



## Séance 11

**Objectifs :** Evaluation. Elaborer avec ses coéquipiers un projet tactique. Observer dans le but de faire progresser les autres.

### Situation 1

But : Réaliser la meilleure performance possible

Consignes : Un groupe observe un autre groupe sur les critères de l'évaluation

CR : Gain de temps (indice de transmission)

Bilan :

Besoin :

## Séance 12

**Objectifs :** Evaluation. Elaborer avec ses coéquipiers un projet tactique. Observer dans le but de faire progresser les autres.

### Situation 1

But : Réaliser la meilleure performance possible

Consignes : Un groupe observe un autre groupe sur les critères de l'évaluation

CR : Gain de temps (indice de transmission)

Bilan :

Besoin :