



## **Enseigner en collège dans le champ d'apprentissage 1 (CA1)**

**Exemples illustratifs dans des APSA supports**

**Activités athlétiques et aquatiques**

**Exemple particulier en : Vitesse / Relais**

Des parcours  
de réussites  
pour tous.

# Projet Académique

Un  
environnement  
serein propice  
à la réussite

Une école  
républicaine et  
innovante

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée



Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins de deux styles de nages.

S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.

Planifier et réaliser une épreuve combinée

S'échauffer avant un effort.

Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats, ...)

# Transversalité dans le CA1

Transversalité = **qu'est-ce qui nous lie ?** **Qu'est-ce qui nous distingue ?**

- La mise en projet (vers une programmation : programme d'entraînement, en fonction de ses possibilités, de celles de l'autre (relais), ... plutôt le 1/2 fond
- La notion de performance: un classement, le chrono !! permet de se comparer.
- Les rôles : L'athlète, l'Observateur/Coach, le Juge (Mesure, Chronomètre, donne les ordres, ...)

Invariants : (Transversalité : en faire une plus-value et non une contrainte)

Ces éléments se retrouvent dans les différentes APSA où les similitudes peuvent renforcer la maîtrise des compétences des élèves, voir les étendre.

- Rôles : Athlète, Observateur, Juge-Chronométrateur
- Notion de performance : vers un classement, une prise de temps
- Vers une programmation: (mise en projet) – notion de répétition pour être performant

Notions Communes : Les appuis, le placement, le rythme (vitesse/fréquence), la réponse à un signal.

# Tableau similitudes et différences à travers les rôles

Rôle PRATIQUANT				
	Points communs	Différences / Spécificités natation	Différences / Spécificités vitesse relais	Différences / Spécificités parcours athlétiques
D1 / CG1	Appuis, fréquence/ amplitude, placement, performance, réaction à un signal *Utiliser ses appuis *Gérer le rapport amplitude/fréquence *La notion de placement *Réagir à un signal	*Orienter les appuis bras pour créer de la vitesse (et non pas pour se sustenter et inspirer). *Accepter de perdre ses appuis et repères terrestres. *Augmenter l'amplitude pour être efficient. *Placement : créer un nouvel équilibre horizontal / être gainé pour glisser dans les coulées et les phases non nagées (plongeon-virage). Être capable de nager en amplitude pour être efficient. respiration aquatique (placement et rythme respiratoire), équilibre horizontal, Être capable de plonger, de faire des virages et des coulées pour être efficient	*Placement du relayeur *Création de vitesse	Liaison élan-actions (lancer, sauter, franchir, courir) Conservation de la vitesse
D2 / CG2	*Analyser ses performances *Faire des choix liés à la réalisation et/ou à l'organisation de l'épreuve	*Utiliser des données : Nombre de coups de bras, indices de nage... *Comparer ses temps dans les 2 modes de nage (en crawl et dos).	Passage du témoin (zones spécifiques) -	- Différence de performance : élan/sans élan
D4 / CG4	* S'échauffer : notions de progressivité, d'intensité.	*Hygiène (passage sous la douche/tenué). *Échauffement à sec et échauffement spécifique au milieu aquatique : Repérage spatial - visuel, - tactile et proprioceptif (contrôle postural et perception des effets de l'eau sur le corps), travail respiratoire.		L'échauffement en lien avec l'objectif de leçon (Appuis, fréquence/amplitude, ...)
Rôle OBSERVATEUR (conseil)				
D1 / CG1	*S'approprier le vocabulaire relatif à la motricité (lien entre la verbalisation et l'action)	*Equilibre Placement de la tête (gouvernail) dans l'axe du corps, orientation du regard, corps indéformable, tonicité, gainage *Propulsion Etre horizontal et tonique = notion de corps projectile, coulée, glissée, battements, trajet moteur du bras (tirer/pousser/accélérer/ retour aérien) *Respiration dans l'axe du déplacement, immersion, inspiration brève et réflexe, expiration longue et forcée, *Appuis solides lors du départ et des virages (notion de résistance) *Rapport amplitude/ fréquence. *Vocabulaire Matériel utilisé : planches, palmes, pull-boy, plaquettes <u>Vocabulaire spécifique</u> : bassin, plot, ligne d'eau, ligne de fond, fanions repères, reprise de nage,	Témoin, Zones ...	Vocabulaire de base des épreuves de courses, sauts, lancers
D2 / CG2	*Analyser les actions et les performances des autres élèves	*Utiliser 2 modes de nages différents, relever le nombre de coups de bras ou de cycle de bras, relever des indicateurs d'efficacité : position horizontale, absence de contact solide avec le milieu (glisse) Diminution des infos visuelles et tactiles au profit des infos proprioceptives	*Analyser le passage du témoin (arrêt, en mouvement, anticipation, regard)	*Les observables en lien avec le thème de la leçon
D3 / CG3	*Assumer différents rôles (observer, aider et conseiller)	*L'observateur se situe le long du bassin ; Observe si le nageur respecte le règlement de l'épreuve (virages, lignes d'eau, toucher mur...), relève des observables liés à l'équilibre, la propulsion et la respiration	*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...	*Savoir se placer pour être efficace dans l'observation Restituer l'information à l'athlète au bon moment
Rôle JUGE (sanction)				
D1 / CG1	*S'approprier le vocabulaire relatif au règlement (starter, juge à l'arrivé)	-Le Juge de Nage -Le contrôleur de virage (connaître les actions induisant une disqualification)	*Zones, témoin, starting-block, commandement de départ,...)	Vocabulaire de base des épreuves de courses, sauts, lancers appliqué par le juge
D3 / CG3	Assumer différents rôles (mesurer, chronométrer, contrôler)	Contrôler Commandement du starter : - à vos marques. Quand les nageurs sont immobiles, le starter donne le départ : sifflet *Le juge contrôle qu'au virage et à l'arrivée le nageur touche le mur avec n'importe quelle partie du corps. Au départ et à chaque virage, le nageur peut être sous l'eau pendant 15 mètres maximum, le reste du temps, une partie du corps doit couper la surface de l'eau.	*Donner un départ réglementaire, *juger la validité de la transmission	Faire respecter le déroulement de l'épreuve (ordre de passage, ...) et assurer la sécurité (Cf. consignes des ateliers)

# Problème fondamental :

La course en relais met en jeu l'utilisation de la vitesse maximale de 2 coureurs pour faire parcourir au témoin une distance donnée le plus vite possible\* en perdant un minimum de temps lors de la transmission. (\*ou la plus grande distance sur un temps donné; ex: 10")

3 éléments à travailler:

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

## COMPRENDRE L'ÉCHANGE DES VITESSES

Les coureurs doivent prendre conscience de la nécessité d'utiliser une vitesse optimale la plus proche possible de la maximale afin de limiter la perte de temps occasionnée par une trop forte différence de vitesse entre le relayé et le relayeur.

## GESTION DU RISQUE LORS DE LA TRANSMISSION PAR L'UTILISATION DE SIGNAUX

Il s'agit de trouver le meilleur moment lors de la transmission du témoin en privilégiant la dernière zone de performance (Z3). C'est un risque maximum mais un risque calculé.

# Compétence attendue

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. Conserver le plus uniformément possible la vitesse du témoin pendant la transmission afin que celle-ci soit la plus proche de la vitesse maximale. Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur, de Juge et de chronométrateur.

## Conduites typiques observées :

le donneur : *au départ* : temps de réaction long (hésitation), faux départs ; *pendant la transmission* : je bouscule le receveur, je ralentis nettement, je suis loin du receveur ; *après la transmission* : je continue la course avec le receveur, je m'arrête brusquement.

le receveur : *au départ* : je suis tourné face au donneur, je cours en regardant derrière moi, je piétine, j'attends le donneur, je pars trop tôt ; *pendant la transmission* : je suis au milieu du couloir ; *après la transmission* : j'accélère pour finir la course, je ralentis avant d'avoir franchi la ligne d'arrivée.

le groupe : *par rapport au temps* : le temps du 10" relais est supérieur aux 2 temps cumulés des 5" ; *par rapport au règlement* : le témoin tombe 1 fois sur 4, la transmission s'effectue en tout début de zone ou hors zone.

Indicateurs de fin d'étape : il y a un gain de temps du relais par rapport à l'addition des temps individuels; le receveur s'élanche toujours à vitesse maximale, le donneur donne à vitesse maximale ==> il n'y a pas de ralentissement lors du passage du témoin. La transmission s'effectue en fin de zone (zone 2 ou 3) sur un nombre réduit de foulées. Le regard et l'axe du corps sont orientés dans le sens de la course. La coordination bras-jambes n'est pas interrompue chez les 2 coureurs (donneur et receveur)

# Entrée dans l'activité

## Echauffement pratique athlétique\*

1. Mise en action: répétition de course (X5, voir plus) de lente avec augmentation de la vitesse et de l'amplitude,

Mise en place de plots de distance différente (de 22m, 24m,..., 28m) pour un travail sur 10" et récupération 5" pour rejoindre le départ (5 répétitions) X 2 (Vitesse: 8km/h, 8,5km/h, etc...)

2. Gammes athlétiques : avec un travail de changement de type d'allure (fréquence + rapide ou amplitude)

Mise en place de plots sur 20m et 10m

*\*réf. A. Fenrich-Lejeune & B. Fenrich : Atelier de pratique athlétisme*

# Axes de travail proposés

1. Courir vite : exemple de gammes techniques (placement, pose de pied, cycle antérieur, amplitude/fréquence)
2. Réagir vite : jeu de réaction
3. Partir vite : travail du départ (mise en action)
4. Comment transmettre : jeu de la chenille évolutive
5. Transmettre de façon efficace (évolution des situations d'apprentissage)
  - Mise en projet en fonction de la vitesse du partenaire = prendre en compte des repères visuels
  - Transmettre sans perdre de temps
  - Transmettre en situation de duel (2 contre 1)

# Axes de travail sur les thèmes transversaux que sont : **les appuis**, *le placement*, *le rythme*.

Proposition d'évolution sur une séquence, sur plusieurs leçons, sur différentes SA:

A) « L'appui » La consigne principale sera en permanence de garder un pied actif, pour cela il faudra en particulier veiller à un pied « armé » (c'est à dire pointe de pied relevé pendant les éducatifs)

1. Travail du pied (déroulé du pied, dans un couloir, sur une ligne, ...), avec une attention sur le travail des bras. Seul moment où il y aura une attaque avec le talon,
2. Idem, en sautillant, avec flexion du pied. L'observateur (à l'avant) doit voir la semelle du coureur.
3. Skipping sur petites haies (hauteur 20 à 25cm) – Travail évolutif qui nécessite une montée du genoux et un travail de griffé par la plante de pied.

# Axes de travail sur les thèmes transversaux que sont : *les appuis*, **le placement**, *le rythme*.

Proposition d'évolution sur une séquence, sur plusieurs leçons, sur différentes SA: « **le placement** »

- Montée de genoux: montez de façon accentuée les genoux à hauteur du bassin en synchronisant les bras.
- Talons-cuisses: Restez souple, relâché et dynamique. La vitesse d'avancement importe peu c'est la fréquence d'exécution qui compte.
- Travail de foulées bondissantes : C'est un travail de puissance et de coordination. Vous effectuerez une série de foulées bondissantes en optimisant une longue foulée, en élevant vos genoux de façon dynamique.
- Le « griffé » jambes tendues: Les jambes sont tendues, le tronc légèrement basculé en arrière, le contact au sol s'effectue par l'avant-pied. Le pied arrive au sol et attaque par la plante, à la fin de l'impulsion la pointe de pied se dirige vers le haut.

# Axes de travail sur les thèmes transversaux que sont : *les appuis, le placement, le rythme.*

Proposition d'évolution sur une séquence, sur plusieurs leçons, sur différentes SA:

A) Courir entre des lattes

Objectifs

- Améliorer la fréquence et la longueur des foulées
- Améliorer la coordination de course
- Pouvoir placer les pieds rapidement
- Pouvoir démarrer et accélérer progressivement

Organisation

Placez 10 à 12 lattes distantes entre elles de 1m, 1,20m à 1,40m.

Insister sur le travail des bras, de la pose du pied et de la fixation du bassin (antéversion)

# La mise en action

L'amélioration de la vitesse dans les premiers mètres de course passe par les 4 objectifs suivants :

1. Produire de la vitesse (Verticalité-horizontalité) Basculer et créer de la vitesse (économie)
2. Réagir à un signal donné, dans des positions différentes et variées.
3. Stabiliser la création de vitesse (Premières foulées)

- 1) Pour produire de la vitesse, le coureur doit accepter d'explorer l'espace avant et les limites de son équilibre à des fins de propulsion efficace. Avec les élèves on partira de la position verticale pour les conduire à la position quadrupédique. Cependant tous ces exercices de mise en action et de construction de la propulsion que nous proposons pourront être réalisés en guise de gammes du départ pour les athlètes plus confirmés.

Exemples de situations: Basculer pour créer de la vitesse.

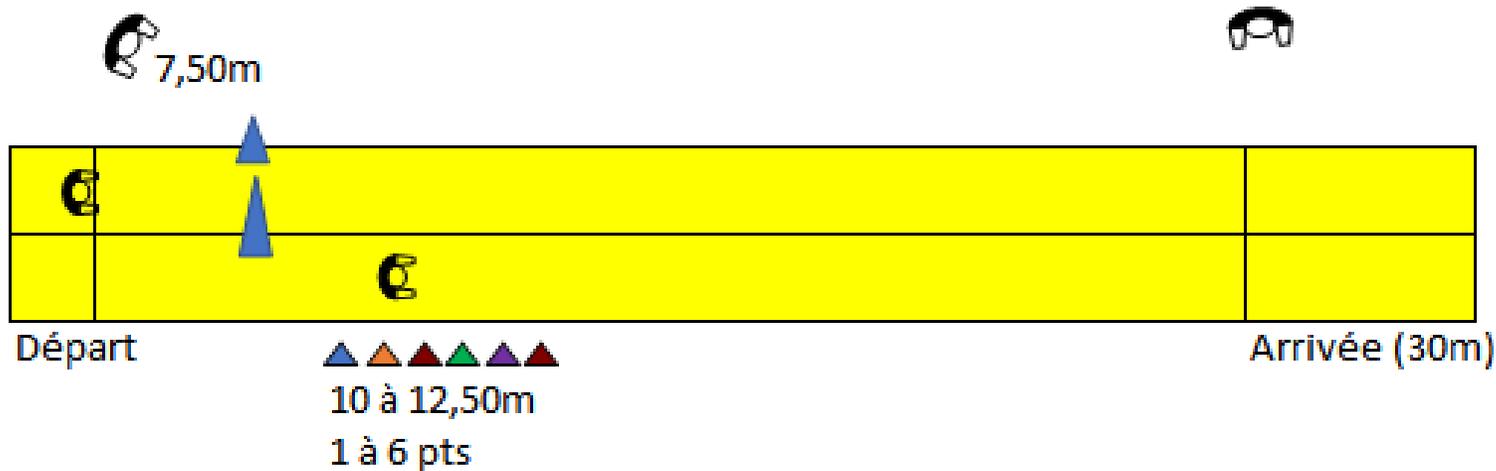
# Produire de la vitesse

- 1) Exemple: Debout, les bras le long du corps, se laisser tomber en conservant l'alignement cheville/genou hanche épaule pour se mettre en action.
- 2) Avec mains sur les genoux
- 3) On cherchera à complexifier ces exercices avec des mains tenues dans le dos et en poussant le coureur.
- 4) En duel, en plaçant les coureurs dans une position inclinée vers l'avant en les maintenant, et se dérober sans prévenir. La chute ainsi provoquée facilitera la création de vitesse avec un coût minimal.
- 5) En travail de fente (entre une ligne) effectuer plusieurs fois,
- 6) En duel, course arrière sur 3m, puis partir vers l'avant sur 10m
- 7) Sur une jambe tendue en équilibre et placement des bras.

# La notion de prise de marque

Objectif : apprendre à partir lors du passage du D sur une marque. Se mettre en action rapidement et efficacement

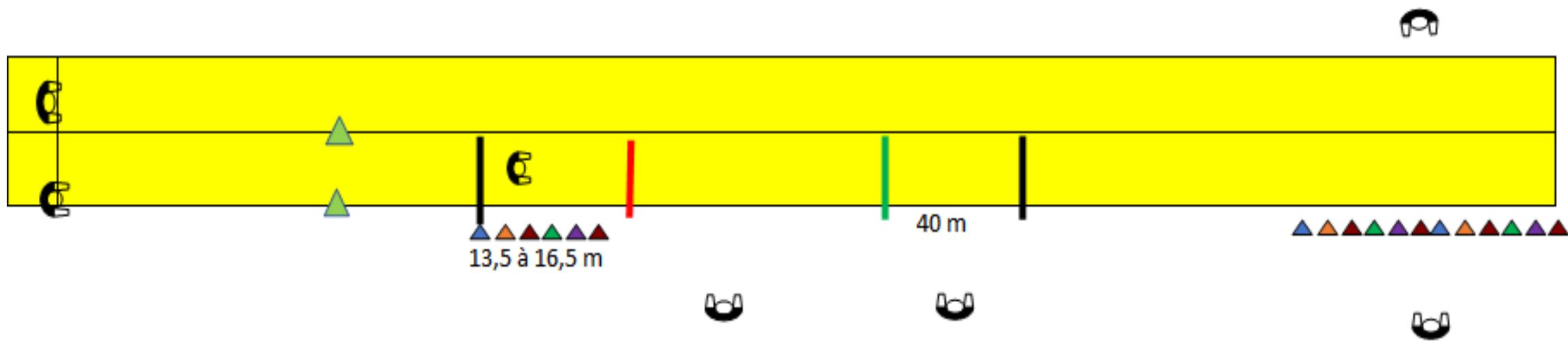
But : R met en jeu des points en fonction de sa distance de départ par rapport à R.



Simplification : un juge donne le départ à R lorsque D passe sur la marque (évite à R de courir en regardant vers l'arrière)

# La notion de prise de marque

Le 10<sup>m</sup> en 2/1



Variable : chronométrage de la zone de transmission, bonification en fonction de la zone (interdite, confort, performance)

Mode de transmission : témoin, témoin frappé

Observation : résultats, zone de transmission, distance D/R, respect de la marque de départ, transmission (signal sonore, trop tôt, trop tard, transmission rapide...)

Outils : vidéo

# Notre fil rouge: le 10"

Seule épreuve athlétique en équipe, le relais est aussi avant tout une activité sportive et ludique qui consiste à produire des performances. De la création d'énergie, par une mise en action, et de conservation de vitesse, avec un maximum d'efficacité pour produire la meilleure performance à plusieurs.

Le but du jeu consiste à atteindre sa vitesse cible, voir la dépasser, lors d'un relais à deux sur 10".

Plus visuel que l'habituel 2X30, ce choix permet d'accéder directement à son résultat de manière claire et adaptée

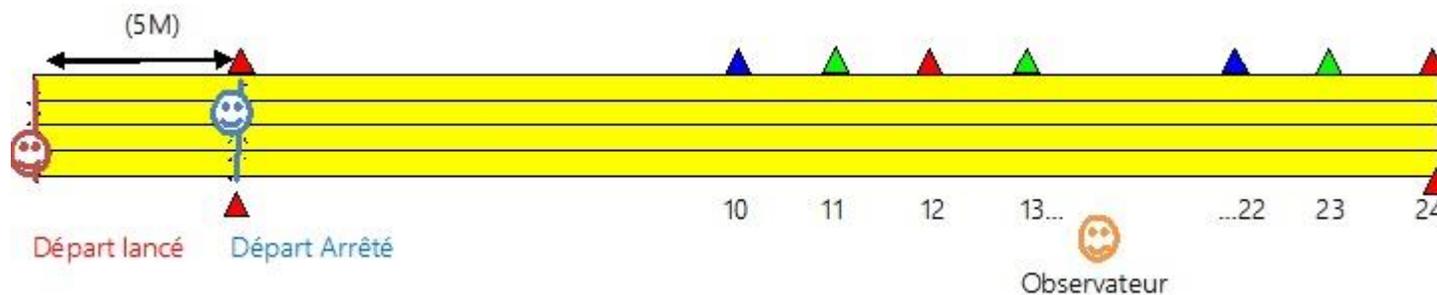
*Cette pratique s'inspire d'une proposition de Ghislain Hanula et Eric Llobet «faire jouer au relais vitesse pour permettre d'apprendre: le 12"» Les cahiers du CEDREPS N°11, Edition AEEPS, 2011*

# Situations de référence du Relais 10''

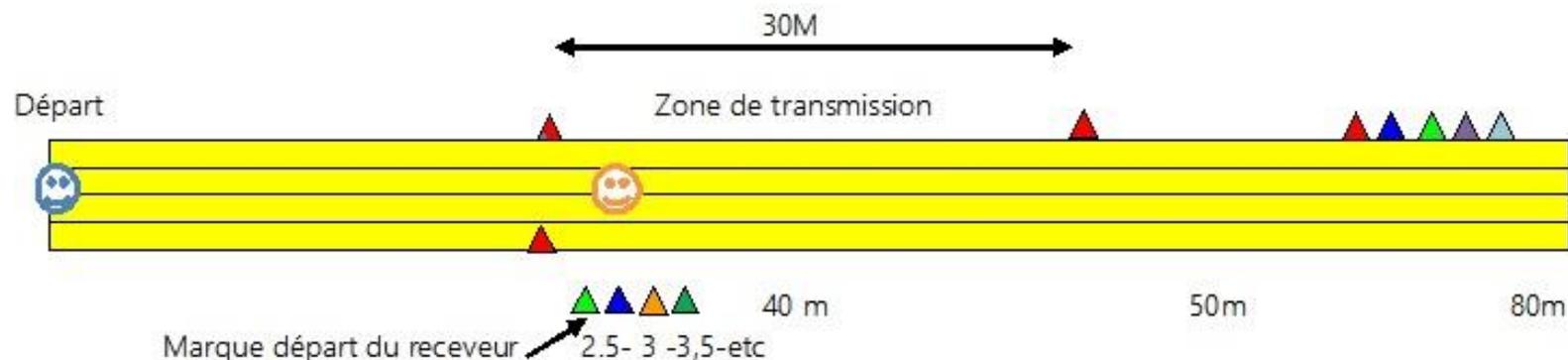
Dans un premier temps, chaque coureur établit sa vitesse cible individuelle. Le calcul s'effectue sur 5''

Le dispositif : Le 1er plot est situé à 14 m et représente 10 km/h

Les autres plots sont placés ensuite tous les 1km/h



Dans un second temps, les élèves cherchent à réaliser la meilleure performance sur un relais à deux sur 10''



## Tâche complexe

## Proposition de tâche complexe - APSA Support : Relais/Vitesse - Cycle n°4

Compétence attendue	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.	
AFC visés (attendues de fin de cycle)	A1 : Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser A2 : Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort A3 et A4 : maîtriser les rôles d'observateur et de juge. Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation.	
Compétences du socle évaluées	D1. Les langages pour penser et communiquer dont notamment D2. Les méthodes et outils pour apprendre D4. Les systèmes naturels et les systèmes techniques	
But pour les élèves	Par groupe de 6, les élèves (2 athlètes, 2 juges, 2 observateurs) essayent de se rapprocher le plus possible de la ligne d'arrivée théorique sur un temps de course de 10". Les zones de transmission sont visualisées (3) confort - performance Le groupe dispose de 45' pour faire passer les 3 groupes plusieurs fois pour atteindre leurs objectifs. Chaque passage est apprécié par les observateurs et validé par les juges.	
Objectifs	Optimiser la vitesse de transmission. Les 3 éléments à travailler : - MOTRICITE D'ECHANGE = apprendre à donner et recevoir - ADAPTATION VITESSE = quand partir (receveur). - COMMENT PARTIR = compression ressort, bascule, poussée.	
Mise en œuvre	Etape 1 : découvrir, constituer les binômes, s'investir dans les rôles: Dans un premier temps, les élèves se concertent pour définir les binômes, et la vitesse cible ou ligne d'arrivée (plot à atteindre = vitesse) Passer par tous les rôles (athlète, juge, observateur) Etape 2 : réaliser, aider, observer Déroulement : chaque binôme tente de se rapprocher de la vitesse cible (3 essais) avec concertation entre chaque essai, sur les ajustements nécessaires. Chaque binôme réalise un 1er essai. Les observateurs font un premier bilan en fonction de la réussite ou non et de ce qui n'aurait pas fonctionné. Les coureurs confirment ensuite sur le 2° et le 3° essai la vitesse cible, ainsi que les repères pour transmettre le témoin. Etape 3 : transformer. En cas d'échec sur deux essais sur la valeur cible, le binôme pourra éventuellement réduire de 1km/h sa valeur cible.	
Consignes aux observateurs-coachs : éléments observables	1. Observer le respect de la zone réglementaire 2. Observer la concordance des vitesses lors du passage du témoin. 3. Point de départ du relayeur	
Variables de Simplifications/ Complexifications	1. Donner la possibilité de faire un essai supplémentaire. 2. Donner la possibilité de réduire la vitesse cible de 1km/h 1. Rajouter 1km/h à la valeur cible 2. Modifier la composition du binôme	
Organisation matériel	1er plot (symbolique) à 50m = 18km/h puis 1 plot tous les 1km/h - Valeur de référence pour 1km/h = 2,80 m	

# Relais inversé

Des équipes se rencontrent, en partant, à l'envers de leur vitesse cible. Par exemple une équipe part du plot 26 Km/h et une autre du plot 18 Km/h.

Le passage de témoin a lieu dans une zone de transmission de 30m. Chaque binôme s'organise pour le calcul des « marques » du passage du témoin.

(A partir de ses connaissances sur la situation du 10")

A l'arrivée, 3 zones de 2,50m sont installées.

Si les 2 coureurs arrivent dans la même zone à l'arrivée. Il y aura « égalité »,

Si le 1° receveur arrive et que le 2° coureur a 1 zone d'écart avec le vainqueur, « revers » de l'équipe 2°. S'il y a 2 zones d'écart, ce sera une défaite de l'équipe 2°.

La victoire vaut 3 points, « l'égalité »: 2 points, le « revers »: 1 point et la « défaite »: 0 point.