



La course de relais par équipe

Séance 6 bis

Améliorer les savoir-faire en course de vitesse

Contexte:

Dans le prolongement de la séance 5 bis, quand les écarts peuvent être considérés comme équilibrés, il faut maintenant dépasser le simple engagement dans la tâche que permet l'équilibre des rapports de force.

Il s'agit d'envisager des apprentissages individuels pour faire progresser l'équipe. Pour cela, nous proposons d'organiser des séances d'apprentissage qui vont chercher à améliorer:

- les arrivées
- les départs
- les foulées

A l'issue de cette séquence, il s'agit de reprendre les courses de relais navette. Il est alors fort probable d'observer des résultats différents et sans doute déséquilibrés car les apprentissages ne vont pas se réaliser de la même façon d'un élève à l'autre. Il sera alors temps de reprendre le processus mathématique comme lors de la séance 3.

Descriptif des situations: voir ci-après.

Améliorer les arrivées

Fiche élève

COURSE DE VITESSE

Quelle transformation ?

Être capable de franchir la ligne à pleine vitesse en affaissant le buste

Ce qu'il y a à apprendre:

Comprendre que la décélération qui précède le franchissement la ligne d'arrivée augmente le temps de course.

Comprendre que le repère d'arrivée peut être assimilé à un plan et non pas à une ligne.

Quelles contradictions doit-il gérer? :

Plus je mobilise de l'énergie, moins je peux le faire longtemps.

Plus mon amplitude gestuelle est grande, moins la fréquence est haute (et inversement).

Dispositif:

La classe est divisée en groupes de 4 ou 5 élèves aux performances proches. Un tableau préalablement complété prévoit la répartition des rôles pour chaque élève. L'espace d'évolution comprend:

-2 lignes de départ opposées et distantes de 40 m,

-deux couloirs parallèles

-une ligne d'arrivée matérialisée à 20 m de chaque départ et traversant chaque couloir.

Les 2 coureurs se placent chacun dans un couloir derrière la ligne de départ et le starter et le juge/chronométreur de part et d'autre de la ligne d'arrivée.

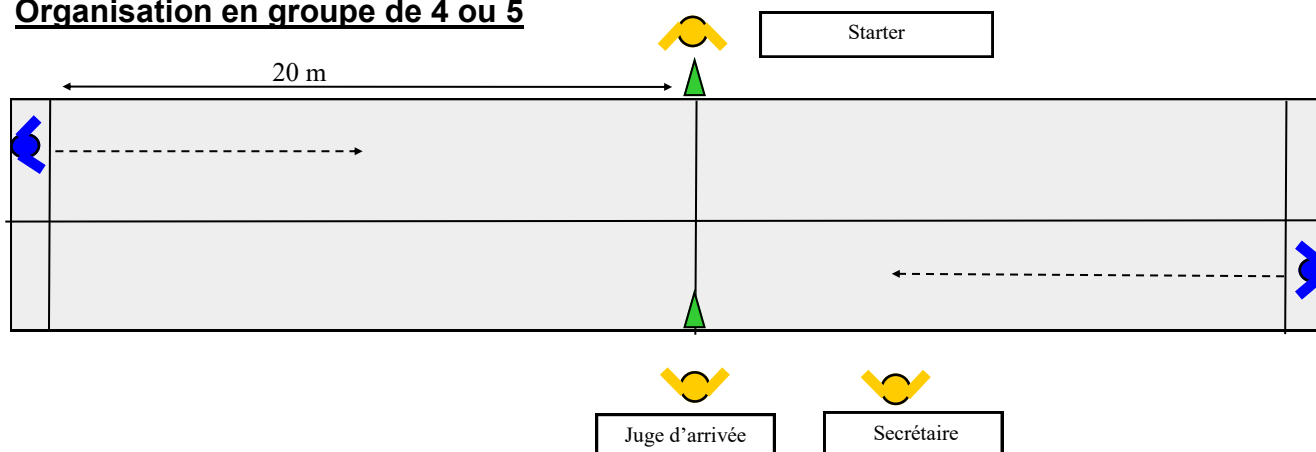
Consignes:

Vous partez au coup de sifflet du starter pour tenter d'être le premier à franchir la ligne d'arrivée.

Le juge note ou donne le résultat de la course au secrétaire qui l'écrit dans le tableau avant d'annoncer la course suivante.

En cas de doute sur le résultat de la course, le juge peut faire recourir:

Organisation en groupe de 4 ou 5



	NOM
A	
B	
C	
D	

Coureur	Coureur	Vainqueur	Starter		Secrétaire	Juge
A	B			C		D
C	D			A		B
A	C			D		B
B	D			C		A
A	D			B		C
B	C			A		D

Améliorer les départs

Fiche élève

COURSE DE VITESSE

Quelle transformation ?

Réagir vite au signal sonore et utiliser la poussée pour se mettre en action

Ce qu'il y a à apprendre:

Comprendre qu'une mise en action peut être améliorée grâce à des appuis décalés et une poussée sur la jambe arrière.

Quelles contradictions doit-il gérer? :

Plus je mobilise l'énergie de la poussée, plus je vais être déséquilibré.
Plus mon amplitude gestuelle est grande, moins la fréquence est haute (et inversement).

Dispositif:

La classe est divisée en groupes de 4 ou 5 élèves aux performances proches. Un tableau préalablement complété prévoit la répartition des rôles pour chaque élève. Un enfant donne le départ (le starter). Un élève se place contre le mur (gendarme), un autre (voleur) se place devant lui sur la ligne que lui indique le gendarme. Le 4e se place dans le prolongement de la ligne d'arrivée (le juge). résultat dans le tableau et annonce la course suivante.

Consignes:

Le gendarme choisit la ligne de départ du voleur. Au coup de sifflet du starter le gendarme tente de rattraper le voleur avant la ligne d'arrivée. S'il y parvient il marque 1pt au plot vert, 2pts au plot orange, 3pts au plot bleu et 4 pts au plot rouge. Le juge note ou donne le résultat de la course au secrétaire qui l'écrit dans le tableau avant d'annoncer la course suivante.

En cas de doute sur le résultat de la course, le juge peut faire recourir:

Organisation en groupe de 4 ou 5



	NOM
A	
B	
C	
D	

Gendarme	Voleur	Score	Starter		Secrétaire	Juge
A	B			C		D
B	A			C		D
C	D			A		B
D	C			A		B
A	C			D		B
C	A			D		B
B	D			C		A
D	B			C		A
A	D			B		C
D	A			B		C
B	C			A		D
C	B			A		D

Améliorer les foulées

Quelle transformation ?

Modifier sa foulée pour améliorer le compromis amplitude/fréquence

Ce qu'il y a à apprendre:

Comprendre qu'une modification de l'amplitude de la foulée peut influencer sur la performance.

Quelles contradictions doit-il gérer? :

Plus mon amplitude gestuelle est grande, moins la fréquence est haute (et inversement).

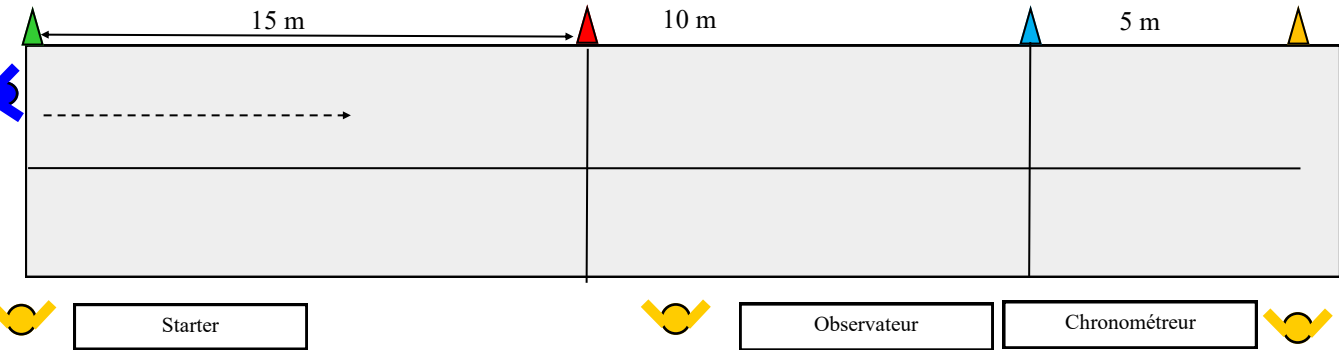
Dispositif:

La classe est divisée en groupes de 4 ou 5 élèves aux performances proches. Un tableau préalablement complété prévoit la répartition des rôles pour chaque élève. Un élève donne le départ (le starter). Un élève se place sur la ligne de départ (coureur), un 2e élève se place face au 2e intervalle délimité par les plots (observateur), un autre dans le prolongement de la ligne d'arrivée (Chronométrateur).

Consignes:

- Premier temps :** Les coureurs "vous courez le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée, placée à 30m."
Les observateurs" vous comptez le nombre d'appuis que votre coureur fait dans la zone délimitée par les plots.
- Deuxième temps :** Consigne aux coureurs : "Sur la même distance, dans l'espace défini faire 1 appui de moins"
- Troisième temps :** Consigne aux coureurs : "Sur la même distance, dans l'espace défini faire 1 appui de plus"

Organisation en groupe de 4 ou 5



	NOM	Coureur	Tps	Nbr d'appuis	Observateur	Chronométrateur	Starter
A		A			B	C	D
B							
C							
D		C			D	A	B
		A			C	D	B
		B			D	C	A
		A			D	B	C
		B			C	A	D

Dispositif:

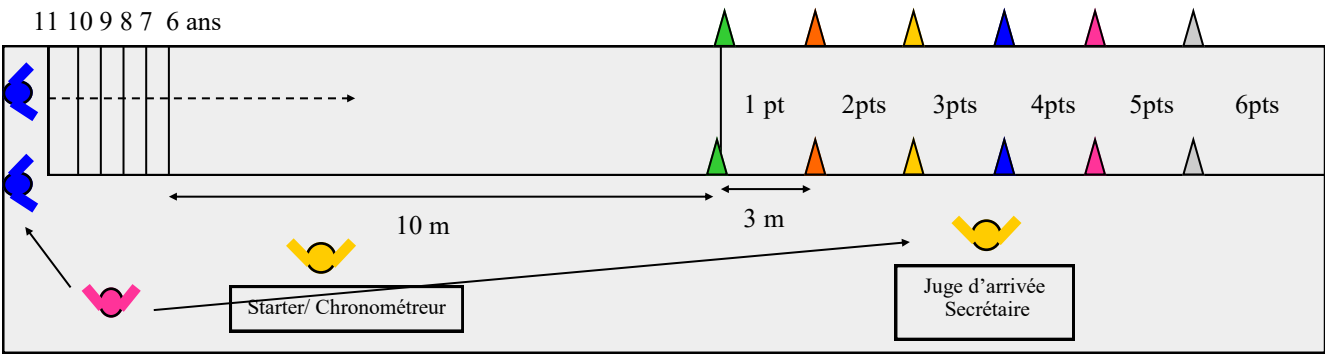
La classe est divisée en groupes de 4, 5, 6, 7 ou 8 élèves. Un tableau préalablement complété prévoit la répartition des rôles pour chaque élève. 2, 3 ou 4 élèves réalisent une performance à tour de rôle pendant que les autres tiennent les rôles de juge, de starter et de secrétaire.

Il s'agit pendant un temps donné (5s) d'atteindre la zone la plus éloignée délimitée par des plots espacés de

Consignes:

Vous partez au coup de sifflet pour atteindre la zone la plus éloignée avant le 2ième coup de sifflet.

Organisation en groupe de 4 ou 5



Coureur	Points	Starter	Chronométrateur	Secrétaire	Juge
A		C	C	D	D
B					
C		B	B	A	A
D					