

MILIEU DE PRATIQUE EN ATHLETISME (Relais, classe de seconde BEP)

Cette APSA propose plusieurs entrées en terme de CC et CM, l'objectif étant d'en choisir une qui semble prioritaire.

Composante Culturelle :

- 1) Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée.
- 2) Conduire un affrontement individuel et/ou collectif.

Composante Méthodologique :

- 1) S'engager lucidement dans la pratique de l'activité
- 2) Se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de fonctionnement collectif.

APSA : Athlétisme, course de relais.

Compétence visée : gérer des capacités individuelles au profit d'une prestation collective.

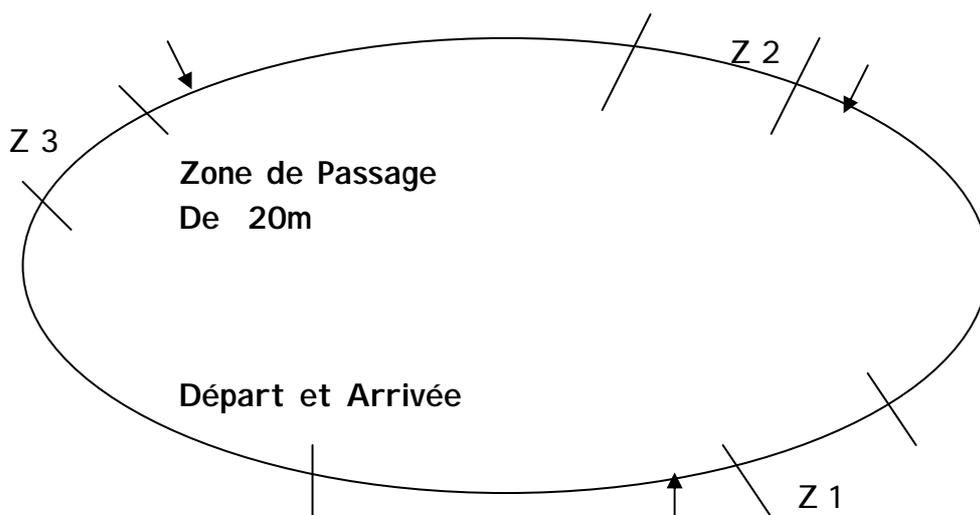
Piste de 250 mètres, relais de 4 x 62,5 mètres.

Zones de passage de 20 mètres situées à :

N°1 : de 52,5m à 72,5m

N°2 : de 115m à 135m

N°3 : de 177,5m à 197,5m





Toutes les équipes seront en possession de plusieurs chronomètres, pour gérer des formes de travail différentes en fonction de chaque groupe.

FORMATION DU RELAIS :

Chaque équipe est formée de 5 relayeurs (pour pallier les problèmes d'absentéisme dans ce type de classe et avoir une équipe de 4 élèves au minimum !).

Les équipes sont **constituées par l'enseignant** en début de cycle sur un test de 60m (évalué à l'aide d'un barème, cela pour être réalisé dans des conditions optimale d'efficacité et d'investissement), l'amélioration de la prestation individuelle étant notée par la suite.

Après avoir répertorié les temps, l'enseignant constitue, si possible, des équipes hétérogènes dans leur composition et homogènes dans leur opposition (grille de répartition des élèves à créer).

L'équipe de 5 élèves détermine, **en autonomie**, la place des 4 relayeurs au sein du relais et cela 2 fois de façons différentes, avec comme **impératif** la participation des 5 élèves au moins une fois !.

La répartition des coureurs au niveau des 3 zones de passage ainsi que l'endroit de départ de chaque coureur est un des objectifs les plus important du cycle. En effet les choix sont guidés par le fait qu'un élève peut courir **au minimum 42,5** (+ la mise en action possible, délimité par des plots 5m avant la zone de passage !) et courir **au maximum 82,5m** lors de sa course au sein du relais.

La réalisation correspond à :

- Un test individuel sur 60m en début et en fin de cycle.
- Deux relais 4x60m en fin de cycle, pour réaliser le meilleur temps possible, basés sur une stratégie de répartition (le meilleur coureur au bon endroit). Chacun des coureurs du groupe de 5 doit effectuer au moins un passage.

L'aménagement du milieu de pratique se situe au niveau des formes d'affrontements proposés : contre le temps (meilleur chrono), en défis inter-équipes, sous forme championnat avec classement des équipes, etc....

La **communication** inter-élèves influençant la **meilleure répartition des rôles de chacun** au sein du groupe et **l'amélioration des compétences liées à la prestation physique individuelle** sont les valeurs essentielles de ce milieu de pratique !

Par rapport à l'exigence de l'APSA « athlétisme » : il y a nécessité d'améliorer sa prestation physique individuelle (performance liée à la maîtrise de sa course : fréquence et amplitude de la foulée, attitude de course, tenue du bâton de relais) ; et ceci en fonction de la distance à courir qui sera déterminée pour chaque coureur de l'équipe.

L'évaluation sera basée sur 3 parties dans sa notation :

- ✓ en premier lieu elle sera ciblée sur l'amélioration de la prestation individuelle de chacun (traduite en pourcentage d'amélioration : comparatif début et fin de cycle),
- ✓ en second sur la meilleure performance sur les 2 relais 4x60m lors de l'évaluation finale (temps réalisé avec un objectif à atteindre pour chaque groupe en % d'amélioration par rapport au cumul des prestations individuelles réalisées en fin de cycle),
- ✓ et enfin sur les relations interactives entre les protagonistes de chaque relais (observation plus empirique des différents groupes : une grille d'évaluation comportementale du groupe est construite sur cet aspect).

TRADUCTION DE L'EVALUATION EN NOTE / 20

NOTE CORRESPONDANTE A LA PRESTATION COLLECTIVE : N/8											
(Traduite en pourcentage de non-amélioration, de stabilisation et d'amélioration)											
%	+10%	+8%	+5%	+3%	I dem	-3%	-5%	-8%	-10%	-12%	-15%
N/8	0,25	0,5	0,75	1	2	3	4	5	6	7	8

NOTE CORRESPONDANTE A LA PRESTATION INDIVIDUELLE : N/8											
(Traduite en pourcentage de non-amélioration, de stabilisation et d'amélioration)											
%	+10%	+8%	+5%	+3%	I dem	-3%	-5%	-8%	-10%	-12%	-15%
N/8	0,25	0,5	0,75	1	2	3	4	5	6	7	8

Une grille de lecture des moments de concertation de chaque groupe de relayeurs permettra d'évaluer la communication inter-élèves.

GRILLE DE NOTATION (analyse comportementale du groupe) : N/4			
Le groupe est déstructuré, la communication est très conflictuelle au-delà des problèmes identifiés de performances individuelles, le groupe s'adresse continuellement vers l'enseignant pour régler les choix de composition du relais.	Le groupe se divise en sous-groupes, le travail est très parcellaire, l'intensité d'investissement des différents relayeurs est très hétérogène. La réalisation se traduit par des problèmes techniques de transmission de relais non-maitrisés.	Le groupe est organisé autour de la répartition des différents relayeurs sur les deux formes de travail. Il y a un accord qui permet de faire fonctionner le groupe mais les choix dans la répartition des relayeurs ne sont pas foncièrement judicieux et sont inadaptés aux capacités de chacun (distance de course mal étudiée pour chaque relayeur).	Le groupe est organisé au travers des formes de travail présentées pendant le cycle. Il y a des interactions, des régulations (sous forme de conseils donnés) entre les différents relayeurs. La répartition et la composition du relais ne pose aucun problème, les choix sont judicieux par rapport aux capacités de chacun, l'autonomie de fonctionnement est acquise.
1	2	3	4

Les élèves doivent s'approprier de nombreuses connaissances :

Codes collectifs : postures d'attente des relayeurs, signaux « visuels ou auditifs », relation main-main dans le passage de bâton de relais.

Déclenchement de la course « travail fréquentiel de la foulée ».

Maîtrise et évaluation des différentes courses : sa propre course et celle de ses partenaires.

Maîtrise de l'espace : zones de passages, couloirs de course (pour son équipe et par rapport aux autres équipes).

Communication : effectuer les bons choix de répartition des relayeurs (savoir analyser, savoir écouter les autres, savoir proposer aux autres, savoir accepter les décisions du groupe, etc...).

**Marc Boulogne,
Professeur d'EPS au Lycée Professionnel Pierre Forest Maubeuge.**

ATHLETISME : RELAIS	COMPETENCES ATTENDUES		SECONDE BEP
Réaliser collectivement (à 5) une course de relais athlétique de 4 relayeurs, sur une piste de 250m, avec comme objectif améliorer et gérer les capacités individuelles de chacun au profit d'une prestation collective.			
CONNAISSANCES : informations	CONNAISSANCES : procédures		
<p>Règles de sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> -respect des couloirs de courses -respect des dégagements autorisés lors des passages de relais. <p>Règlement concernant l'épreuve :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le départ, - les zones de passage, d'élan, le chronométrage <p>Préparation à l'effort :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ressources physiques et techniques sollicités, risques liés au type d'effort <p>Course de relais et l'athlétisme (histoire, records...)</p>	<p>Techniques et tactiques</p> <p>Maîtriser les mises en action : en position 1 : départ du relais et en position 2, 3 et 4 : zone d'élan et zone de transmission.</p> <p>Déclenchement de la course : « travail fréquentiel de la foulée ».</p> <p>Développer les indicateurs pour évaluer son action et la modifier (voir, entendre, sentir pendant l'action).</p> <p>Maintenir l'équilibre du corps dans la phase de course à pleine vitesse.</p> <p>S'ajuster à ses partenaires en :</p> <ul style="list-style-type: none"> - changeant de main pour faciliter la transmission du témoin. - identifiant dans l'action la distance d'approche du partenaire. 	<p>Connaissance de soi</p> <p>Connaître son niveau de performance pour s'y référer et essayer de l'améliorer.</p> <p>S'échauffer pour un effort intense de course de vitesse.</p> <p>Apprécier son état de forme pour moduler sa place dans le relais en cas de problème repéré.</p> <p>Accepter de réduire sa vitesse d'approche pour favoriser un passage de témoin mieux maîtrisé, chercher à augmenter sa vitesse tout en continuant à maîtriser la prise ou le passage de témoin.</p> <p>Adapter son échauffement et sa récupération en fonction de la répétition des relais successifs.</p>	<p>Savoir-faire sociaux</p> <p>Respecter les règles essentielles de sécurité.</p> <p>Observer ses camarades pour les aider à mieux apprécier et évaluer leurs courses.</p> <p>Encourager et soutenir ses camarades dans l'effort.</p> <p>Savoir faire respecter et accepter les décisions réglementaires d'un relais.</p> <p>S'organiser avec les autres pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - donner les départs - prendre les temps - vérifier le respect des zones de passage. <p>Faciliter les choix de répartition des relayeurs en sachant analyser, écouter, proposer et accepter les décisions du groupe.</p>
SITUATION PROPOSEE			
<p><u>Prestation individuelle</u> : réalisation de deux 60m, un en début de cycle et un deuxième lors de la dernière séance.</p>			
<p><u>Prestation collective</u> : deux relais de 4x60m en fin de cycle, avec changement de rôle et de place dans le groupe de relayeurs.</p>			