



## TABLEAU 1, compétences et connaissances

<b>APSA</b> <b>COURSE DE RELAIS</b>	Anne LEVARD Julien ROUPSARD	<b>Niveau : 4</b>
<b>COMPETENCE(S)</b> (texte de référence)	<b>CONNAISSANCES</b> que l'élève doit s'approprier	<b>PROBLEMES</b> principaux rencontrés par l'élève dans ses apprentissages
Savoir relayer sans perte de temps dans une zone imposée	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Adapter sa marque de démarrage en fonction de la course de son partenaire (le partenaire donneur décide en situation de réduire volontairement un peu sa vitesse (par exemple : 95% « vite mais relâché »)</li> <li>➤ Prendre en compte des informations de plus en plus nombreuses pour ajuster la marque et donc le moment de la mise en action : vent contraire ou de dos, état de forme particulier du donneur ou du receveur</li> <li>➤ Pour le donneur : attendre que le receveur soit lancé avant de donner le témoin. Si le receveur part mal, savoir attendre.</li> <li>➤ Pour le receveur (à haute vitesse) : tendre le bras à l'approche de la fin de zone, même si le « HOP » n'est pas donné.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La prise de risques et l'ajustement des repères habituels et « sécurisants » que sont les marques</li> <li>➤ L'analyse fine et adaptative des vitesses et des postures de courses : mieux s'informer pour mieux décider</li> <li>➤ L'état de forme des sprinters peut varier, les conditions météo (vent, pluie) peuvent interférer aussi fortement</li> <li>➤ problème du receveur qui « n'est pas parti » : recevoir le témoin en pleine mise en action est très perturbant. C'est donc au donneur de savoir attendre .....mais pas trop longtemps au risque de ne plus revoir le receveur.</li> </ul>



## TABLEAU 2 Solutions possibles au problème

APSA COURSE DE RELAIS	Problème rencontré par l'élève : Adapter et ajuster les distances de démarrage	Niveau 4	
Situation(s)	But	Consignes	Critères de réussite
<p><b><u>Expérimenter plusieurs donneurs avec plusieurs vitesses :</u></b></p> <p>Le donneur parcourt 40 mètres avant d'arriver dans l'entrée de la zone d'élan en choisissant sa vitesse et en la maintenant au moins sur les 20 derniers mètres</p> <p>Le receveur doit partir le plus vite possible, quand il lui semble que c'est le meilleur moment.</p> <p>➤ ( ! ) : <b>Travail sans marque(s).</b></p> <p>Un élève placé sur le côté repère la distance effective de démarrage (cônes ou lattes de couleurs espacées de 2 pieds : à 14, 16, 18, 20, 22, 24 pieds de l'entrée de la zone d'élan)</p>	<p><u>Transmettre dans la zone réglementaire balisée</u></p>	<p>Le donneur choisit sa vitesse (de 90% à vitesse maximum) mais doit conserver cette vitesse au moins sur 20 mètres</p> <p>Le receveur doit partir à fond en utilisant le déséquilibre avant.</p>	<p>Le témoin est bien transmis dans la zone.</p>