

Tous les entretiens de la rubrique ont été réalisés par Sylvaine Duboz

Ayant centré les apprentissages en course de relais sur la transmission du témoin, comme beaucoup de collègues, **Edith Le Levé**, enseignante dans un collège de l'Ain, et **Ysabelle Humbert**, enseignante à l'UFRSTAPS de Lyon, ont constaté que l'investissement de leurs élèves diminue au cours du cycle et que leurs performances stagnent. Elles ont décidé de questionner leur enseignement et de conduire leurs élèves à vivre la démarche que vivent des sportifs de haut niveau. Bilan : pour progresser en relais, il faut d'abord apprendre à aller vite!

# Le relais, c'est de la vitesse !

## Qu'est-ce que cela change de rentrer par la vitesse ?

**On place très vite nos élèves dans une dynamique de progrès**  
 Exemple de situation pour entrer par la vitesse : l'élève A court, l'élève B chronomètre, l'élève C donne le départ. «À vos marques», «prêt», «je tape dans les mains». Chaque élève doit faire deux courses avec des contraintes différentes qui l'amènent à faire des comparaisons. À l'issue de chaque situation d'apprentissage, les élèves doivent échanger pour répondre à la question figurant sur leur fiche de résultats : «quelles sont les conditions qui nous permettent de réaliser le meilleur chrono sur 15 m et pourquoi?»

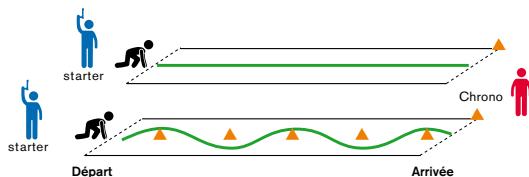
## Courir en ligne

### Que doivent faire les élèves ?

#### Atelier vert :

1ère course en slalom

2ème course en ligne



### Que doivent-ils formaliser à travers une démarche d'exploration des possibles ?

«Quand je cours en ligne droite, je réalise un meilleur temps car la ligne droite est toujours le chemin le plus court, mais aussi et surtout, toutes mes actions sont engagées sur un même axe, donc il n'y a pas de déperdition au niveau des forces créées pour propulser son corps».

### À quoi cela peut-il leur servir en relais ?

Cela peut servir aux élèves pour s'organiser collectivement dans la transmission.

Au cours de la séance 3 nos élèves courront en file

indienne pour aborder le «comment échanger» ils s'appuient sur ce principe pour dire que s'ils doivent courir en ligne droite le témoin doit lui aussi courir sur une ligne droite. Pour ce faire les élèves sont vite capables de dire qu'il faut laisser le témoin au milieu des coureurs en se donnant Main D dans Main G.

Une autre situation non développée ici peut attirer l'attention des élèves sur la nécessité de franchir la ligne d'arrivée à fond et de ne pas ralentir avant (voir site).

## On centre le départ sur «gicler» plutôt que sur «quand» partir

C'est important car il y a plusieurs départs dans une séance de course de relais.

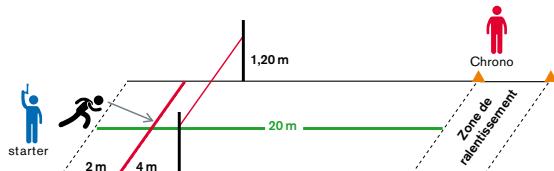
Si le donneur n'arrive pas systématiquement à fond et si le receveur ne part pas à fond, des fluctuations de vitesse d'un essai à l'autre interfèrent dans la construction du quand partir qui devient plus complexe et le repère n'est plus fiable.

## Comprimer pour gicler

### Que doivent faire les élèves ?

#### Atelier jaune :

Le coureur A doit maintenir son regard sur la ligne tant qu'il ne l'a pas franchie et doit rester incliné tant qu'il n'est pas passé sous l'élastique.



### Que doivent-ils formaliser à travers une démarche d'exploration des possibles ?

Pour rentrer vite sur l'espace de course, je dois pousser longtemps sur mes appuis. L'orientation du regard facilite cette poussée.



#### **À quoi cela peut-il leur servir en relais ?**

À rentrer vite dans l'espace de course et dans l'espace de transmission. Si je regarde sur l'arrière l'arrivée du donneur on va perdre du temps. Si je ne suis pas concentré sur le hop que me donnera une personne extérieure je ne peux pas avoir un départ explosif.

Une autre situation non développée ici pourrait mettre l'accent sur le rôle des segments libres et le synchronisme bras jambe dans la mise en action (voir site).

#### **La transmission devient un problème authentique pour nos élèves**

Quand la vitesse de déplacement élevée est stabilisée et quand nos élèves sont organisés par courir vite, le problème de transmission se pose clairement car celle-ci demande plus de précision. On voit apparaître plus de télescopages, le donneur dépassant le receveur. La question de la transmission n'est plus formelle et devient le projet d'apprentissage des élèves.

#### **On sort des groupes de niveau pour aller vers des groupes mixtes**

Commencer par un travail sur la vitesse fait progresser l'ensemble des élèves. Les plus rapides ont une marge de progression moindre par rapport aux plus lents. Ainsi au cours de la 3<sup>e</sup> voire la 4<sup>e</sup> séance les écarts de performance diminuent. Il y a de ce fait moins d'élèves exclus par le groupe : « *Je ne veux pas courir avec lui, il est trop nul* ». De plus, le critère vitesse de déplacement est oublié au profit de celui d'affinité. Ces équipes ainsi constituées favorisent les échanges dans une perspective de progrès collectifs.

#### **On change la représentation de l'activité relais chez nos élèves, gage de progrès**

On constate souvent que nos élèves s'organisent en fonction de leur représentation de l'APSA. Il est donc important de transformer leurs représentations pour transformer le sens de leur engagement. Rentrer par la vitesse oblige nos élèves à sortir de ce qu'ils font

naturellement : « *je ne prends pas de risque, j'y vais mollo car il faut que je donne ce témoin qui me dérange* », ils se considèrent davantage comme des transporteurs de témoin que comme des sprinteurs. Le problème devient cette fois : transporter et transmettre le plus vite le témoin.

#### **On construit des principes d'efficacité pour la vitesse et le relais.**

Quand un problème apparaît en relais, les solutions sont mieux comprises puisqu'on se réfère systématiquement aux principes qui ont été expérimentés au préalable en vitesse. Problème : le donneur a du mal à transmettre. « *Madame ça va pas, je n'arrive pas lui donner le témoin, il bouge sa main* ». Hypothèses de l'enseignant : soit le receveur cherche le témoin avec sa main qui est dans le dos, soit le donneur tarde à lui donner le témoin, soit enfin le donneur tend son bras quand il voit le receveur partir ou quand il rentre en zone de transmission. Deux conséquences à ces hypothèses : soit absence de transmission, soit le donneur ne rattrape pas le receveur. L'enseignant observe, il perçoit bien souvent une mauvaise mobilisation des bras qui ne leur permet pas de courir vite. L'enseignant : « *qu'est-ce qui se passe quand je cours avec un bras devant ou un bras derrière ?* » Les élèves : « *je cours moins vite* ». L'enseignant : « *que faut-il faire ? Courir avec ses bras et ne placer sa main qu'au hop du donneur. Et inversement le donneur ne doit tendre le témoin que lorsqu'il voit la main du donneur se placer en arrière, paume de main face au sol* ». Par ses questions, l'enseignant guide la réflexion des élèves et opérationnalise les principes de vitesse acquis précédemment.

#### **Comment rentrer par la vitesse tout en s'inscrivant dans un cycle vitesse relais ?**

##### ***Par l'alternance de situations de vitesse et de relais au cours de chaque séance et au cours du cycle.***

La vitesse n'est pas un pré requis au relais, les thèmes de travail sont menés de front avec parfois des priorités. Les séances commencent toujours par un temps de contextualisation, se poursuit avec une découverte des solutions possibles pour régler le problème et enfin un temps d'appropriation personnelle des solutions.

##### ***Séance 1 : une situation pour poser le problème***

Au cours de la première séance nous proposons la situation suivante : tous les élèves de la classe réalisent en se relayant un tour de piste (plus ou moins 200m) et on relève le temps ; puis le groupe est scindé en 2, et on relève le temps ; puis à nouveau en 2... la situation se termine quand des équipes de quatre sont constituées. Que constatez-vous ? « *Le temps diminue* ».

Pourquoi existe-t-il une diminution des temps ? « *Quand on est moins nombreux, on peut courir vite et on n'est pas obligé de freiner pour donner* ». Conclusion : donc on a besoin de courir vite ET de transmettre le témoin sans freiner.

##### ***Séance 2 : une situation, base de l'évaluation.***

La situation de référence : les élèves courrent dans 2 couloirs différents, le témoin est déplacé sur la ligne (la ligne droite est la plus rapide). Une zone jaune correspond à la zone de concentration, la zone verte à la zone dans laquelle j'ai le droit de ralentir.

Aujourd'hui, quels sont ceux qui ont fait moins que leurs temps additionnés ? Quels sont ceux qui ont fait plus ? Tous les élèves lèvent la main sur « le plus ».

## DES PRATIQUES

### Séance 3: gagner du temps au départ

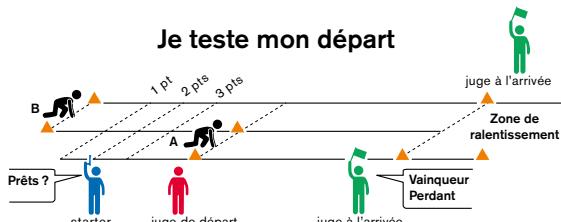
1<sup>e</sup> situation : réaliser un 15 m départ arrêté et un 15 m départ lancé. Que constatez-vous ? « Sur un départ lancé on va plus vite ». Pourquoi ? « Parce que j'ai de l'élan, alors que quand je suis à l'arrêt, je n'ai pas de vitesse ». Conclusion : nous allons donc trouver des solutions pour gagner du temps sur le départ parce qu'en relais il y a deux départs.

Jeu du chat et de la souris: par 2, l'un derrière l'autre, rattraper celui qui est devant à une longueur de bras plus un petit pas, et pour celui qui est devant: ne pas se faire rattraper. 1<sup>er</sup> départ : les deux adversaires sont sur un départ pieds parallèles. Sur les départs suivants, celui qui est derrière fait évoluer sa position : pieds décalés dans le sens antéro-postérieur et latéralement, compression : « *fais comme le chat quand il veut bondir sur sa proie* », idem+bras synchronisés et bascule : « *prends une position déséquilibrée en équilibre* », puis dernière position : pied arrière calé pour pousser. Que constatez-vous ? « À chaque fois ou presque je me rapproche de l'autre ou je le dépasse ». Pourquoi ? « Parce ce que celui de derrière a une meilleure position que celui qui est devant. » Conclusion : pour prendre un départ très rapide il y a des positions à prendre.

3<sup>e</sup> temps de la séance : 3 situations de départ sous forme d'ateliers sur lesquels tourneront les élèves.

### Séance 4: je teste mon départ

Que doivent faire les élèves ?



Le coureur A choisit une zone blanche (1 pt), bleue (2 pts), rouge (3 pts) placée à respectivement 4,5 - 4 - 3,50 m de lui. Quand le coureur B arrive dans cette zone, le juge donne le hop de départ pour A. A doit identifier la zone qui lui permet de ne jamais être rattrapé.

1<sup>e</sup> temps: essayer les 3 zones.

2<sup>e</sup> temps: faire un choix en fonction de «je suis dépassé ou pas».

3<sup>e</sup> temps: avec témoin sans se faire dépasser.

### Que doivent-ils formaliser à travers une démarche d'exploration des possibles ?

Réinvestissement des principes vus précédemment pour partir vite.

### À quoi cela peut-il leur servir en relais ?

À permettre, prioritairement, au receveur de prendre un aussi bon départ que lorsqu'il est donneur.

À construire ensuite le « *Quand partir* » pour être rattrapé en zone de transmission et adapter nos vitesses. Les élèves identifient quand je ne suis jamais rattrapé ? Quand je suis dépassé ? Ils construisent le quand partir à vitesse max avec un départ de type sprint et non un départ de type échange.



Le troisième temps de cette séance visera à intégrer ce dispositif dans la situation de référence qui deviendra : « *Quand partir pour recevoir en zone de transmission*.. »

### Une situation de référence évolutive tout au long du cycle.

En séance 6, ce dispositif du « *Quand partir pour recevoir dans la zone de transmission* », sera à nouveau au cœur de notre séance avec l'introduction de scores parlants dans la zone de transmission, de manière à ce que l'intention première de partir et courir à fond soit toujours la principale préoccupation de nos élèves. La zone blanche 5 pts en fin de zone de transmission ne peut être atteinte que si le donneur arrive à fond et continue de courir dans la zone de transmission et si le donneur est parti au bon moment et à fond pour atteindre presque sa vitesse optimale dans la zone de transmission. En effet nous avons observé que nos élèves de collège atteignent leur vitesse max au bout de 20 à 25 m.

La situation est présentée sous forme de schéma. Elle se construit progressivement au fil des séances.

En séance 2, seulement la zone de transmission avec comme indicateur : « *je transmets dedans ou hors zone* ».

En séance 4, est introduite la zone rouge : « *si la transmission se fait dans cette zone c'est que le donneur est parti sans vitesse* ».

En séance 7, on introduit les zones bleue (je commence à me lancer) et blanche (je suis lancé).

C'est donc en travaillant sur la vitesse dans un objectif de relais vitesse, en centrant nos élèves sur des principes d'efficacité transférables, en construisant progressivement des ponts entre vitesse et relais, en proposant une alternance dans une même leçon entre des acquisitions « techniques » et des situations de réinvestissement que nous permettons à nos élèves de devenir des relayeurs de haut niveau.

Mais un tel cycle ne peut fonctionner, que si dès le début nous accordons une grande importance à la fiabilité des chronos pris par les élèves. ♦