



RELAIS EN MILIEU SCOLAIRE Un projet au singulier pluriel



athlétisme



MOBILISONS NOUS SUR DES VALEURS



Pratique du relais en milieu scolaire ou comment développer le mieux vivre ensemble.

Le relais en athlétisme une alternative pratique pour mobiliser nos valeurs

Il serait vraiment réducteur de considérer le relais comme une simple expérience de sprint collectif d'une grande précision technique. Le relais mobilise bien plus que les simples qualités physiques.

Symboliquement parlant, le relais C'est une valeur symbolique qui relie des hommes avec d'autres hommes qui partagent un projet, des valeurs communes et qui regardent dans la même direction.

Techniquement parlant c'est une équipe composée de 4 personnes qui courent pour le même objectif en partageant le même couloir. Le but est d'acheminer un bâton de relais, également appelé témoin, le plus rapidement possible de la ligne de départ à la ligne d'arrivée.

Pratiquement parlant c'est un peu notre société actuelle. Le relais est une équipe composée de personnes qui peuvent être issues de différentes origines avoir une culture et une religion différentes. Ainsi le relais est une représentation de ce que l'on retrouve en milieu scolaire, en entreprise et dans notre société actuelle.

On y trouve des personnes qui veulent exister individuellement mais qui dans la majorité des cas ont besoin d'un entourage, d'un groupe, d'une équipe, pour évoluer, progresser se réaliser.

Le relais n'est pas une addition d'individus ou de performance.

Le bon résultat est l'affaire de tous les membres du collectif, titulaires et remplaçants.

C'est un modèle de performance basé sur l'intérêt général.

Pour cette spécialité, travailler uniquement la technique ne sera pas suffisant pour développer de la performance.

Le bon résultat repose sur la qualité de la cohésion et la force de l'esprit d'équipe de tous les acteurs du projet.



Le relais en milieu scolaire

Une philosophie

« L'école vous instruit,
le relais vous construit »

Vincent Clarico



Relais performant

**Validation des
apprentissage en
situation d'opposition**

Transmettre le témoin
dans une zone de
passage à la plus
grande vitesse possible

DE L'APPRENTISSAGE

**Etre capable de partir
le plus vite possible et
saisir un témoin sans
se retourner**

Développer la
capacité d'analyse du
receveur

**Partir le plus vite
possible avec un signal
venant de l'arrière**

Se mettre action le vite
possible suite à un
signal visuel, sonore

**Transmettre et
recevoir un bâton
efficacement et
rapidement**

Transmettre et
recevoir un
bâton à l'arrêt
puis en footing

**Transmettre un bâton
à son équipier**

Jeux de relais
non technique

LES VALEURS

LA TECHNIQUE

Relais débutant

Savoir se dépasser
pour son projet d'équipe

Développement de la
confiance en une
équipe solidaire

Valoriser la réussite, se
remettre en question

Notion de projet
partagé, appartenance
à une équipe

Créer les condition
d'une cohésion,
d'un esprit d'équipe

Créer les actions de cohésion, d'esprit d'équipe

Je vous propose l'enjeu suivant, adaptable à de nombreuses situations.
Etre capable de démontrer aux élèves que la performance collective
améliore la performance individuelle pour la majorité du groupe.

Prenons la situation suivante:

Je suis enseignant d'une classe de 28 élèves. Je compose 4 équipes de 7 élèves,
mixtes et de niveau équilibré.

Je propose un parcours identique à chacune des équipes sous forme de relais. La
forme du parcours importe peu. Laissez place à votre créativité !

Je relève les performances réalisées par chacune des équipes.



Créer les actions de cohésion, d'esprit d'équipe

Je relève les performances réalisées par chacune des équipes.

Considérons que l'équipe 3 réalise 23 secondes. Sachant que l'équipe est composée de 7 athlètes. La moyenne des performances par athlète serait de $23/7$ soit 3"29.

Chacune des équipes va ainsi réaliser une performance avec probablement des moyennes différentes. L'enseignant classe les équipes par ordre de performance de 1 à 4.

A partir des 4 équipes l'enseignant regroupe les équipes classées 1 et 4 ensemble, puis 2 et 3.

L'enseignant est face à 2 équipes qu'il oppose par chronomètre interposé dans le même relais que le précédent. La consigne donnée à chaque équipe est de devoir réaliser une performance chronométrique inférieure à la somme du regroupement des 2 équipes.

Exemple: Equipe 1 et 4 ont respectivement réalisé 20" et 24". Total= 44" .objectif de réalisation 43". Idem pour les équipes 2 et 3.



Créer les actions de cohésion, d'esprit d'équipe

Pour finir, l'enseignant procède à la même opération que précédemment.

Il relève les performances réalisées par chacune des équipes et à partir des 2 équipes et n'en compose plus qu'une. Soit toute la classe dans une seule et même équipe.

L'enseignant est face à 1 équipe. La consigne donnée à l'équipe est de devoir réaliser Une performance chronométrique inférieure à la somme du regroupement des 2 équipes précédentes. Il s'agit là d'une course contre la montre. Un compte a rebours

Exemple: Equipe 1 et 2 ont respectivement réalisé 43" et 42". Total= 1'25" .objectif de réalisation 1'23". Moyenne 2"96 par élève

Si ces conditions sont atteintes les élèves ont bien réalisé pour la majorité d'entre eux une moyenne inférieure à 3"29.



Créer les actions de cohésion, d'esprit d'équipe

Exemple de situation: [cliquez ici](#)



Transmettre et recevoir un bâton à son équipier

Une transmission de témoin efficace est conditionnée par un mouvement

- Précis
- Rapide

Lors de la transmission, le témoin est momentanément tenu par le donneur et le receveur. La transmission débute dès que le receveur touche le bâton et se termine lorsque lorsqu'il est seul à l'avoir en main. [Cliquez ici](#)

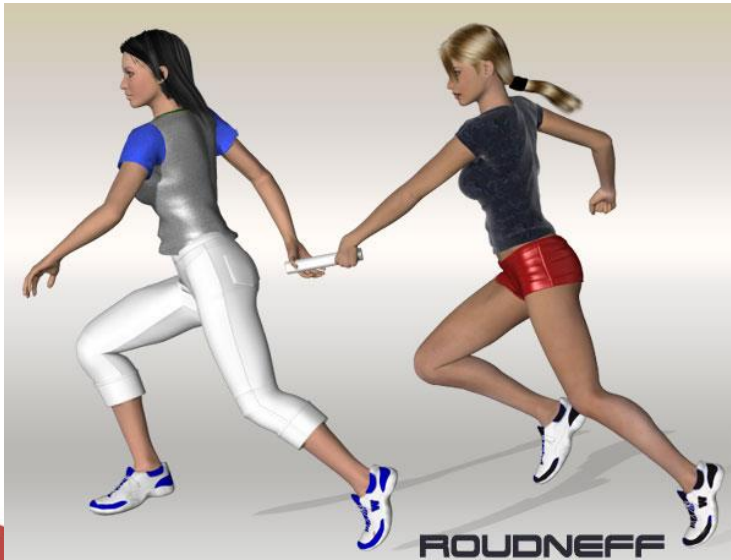


Transmettre et recevoir un bâton à son équipier

TECHNIQUE DE PASSAGE PAR DESSOUS

Dans la transmission par-dessous est une tradition française. C'est un riche héritage qui a conduit les équipes de France à de nombreuses médailles internationales. Dans cette technique le bras arrière du receveur est tendu vers l'arrière coude fléchi et pointé vers le haut. La paume de main du receveur est fixée grande ouverte, orientée vers le bas et l'arrière.

L'objectif recherché est de développer les automatismes de prise du témoin de manière à libérer l'attention des relayeurs sur ce point pour favoriser un meilleur engagement dans la transmission à pleine vitesse.



Transmettre et recevoir un bâton à son équipier

Transmettre un bâton de relais en recherchant la meilleure synchronisation possible. Anticiper c'est presque gagner !

Cette situation est un peu plus complexe que la précédente car elle intègre deux paramètres. L'anticipation, le donneur doit transmettre le témoin au receveur lorsque sa main est à la bonne position, ainsi que de la précision d'exécution.

Travailler donne main gauche prise main droite et inversement. Changer de rôle.

[Cliquez ici](#)



Transmettre et recevoir un bâton

Efficacement et rapidement

Un exemple de situation collective, favorisant l'harmonisation et la cohésion de l'équipe, qui a pour objectif d'améliorer la transmission du témoin.

Vous pouvez proposer comme évolution de situation, le changement de position des athlètes (élèves). A l'arrêt. [Cliquez ici](#)



Transmettre et recevoir un bâton

Efficacement et rapidement

En footing. [Cliquez ici](#)



19/12/2013

Partir le plus vite possible Avec un signal venant de l'arrière

Le débutant n'a pas conscience de la nécessité de s'élancer avant de recevoir le témoin.
Objectif pour le donneur et le receveur:

- Réponse à un signal visuel.
- Objectif: Sollicite la vigilance du relayeur avant sa mise en action
- Accorder leur vitesse avant d'échanger de témoin.
- Apprendre à s'élancer à 100% en contrôlant l'arrivée du donneur. [Cliquez ici](#)

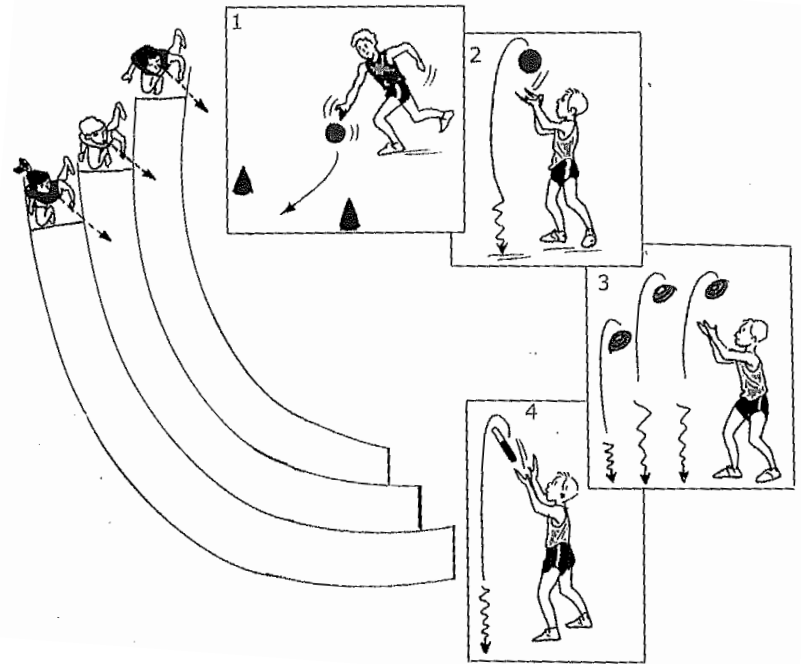


Partir le plus vite possible avec un signal venant de l'arrière.

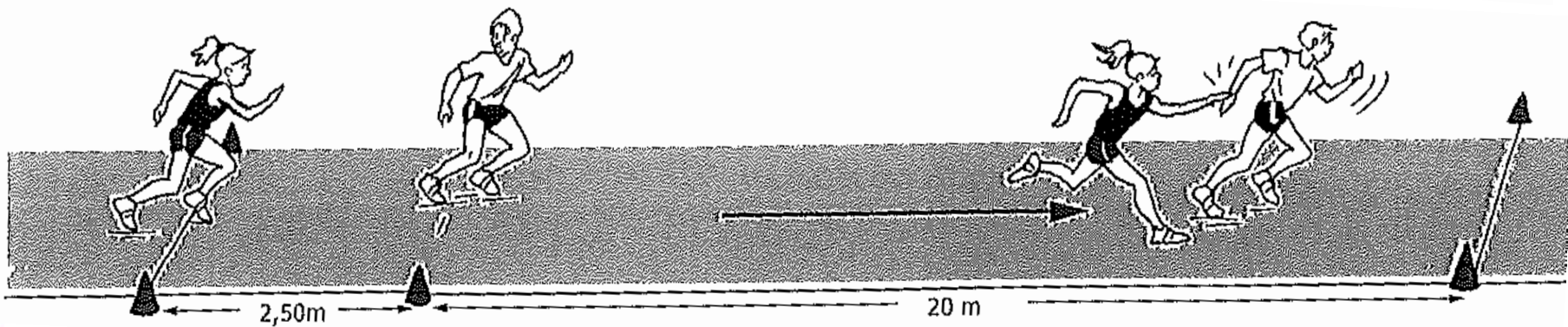
Situations d'apprentissage

- Réponse à un signal visuel.

Objectif: Sollicite la vigilance du relayeur avant sa mise en action.



- Exemple: sprint à réaction ou lièvre et chasseur



Etre capable de partager le couloir avec son partenaire

Etre capable de maintenir le témoin au milieu du couloir de sorte que les relayeurs se partagent le couloirs en deux parties lors de la transmission (intérieur –extérieur). [Cliquez ici](#)



Etre capable de partir le plus vite possible et saisir un témoin sans se retourner

[Cliquez ici](#)

[Cliquez ici](#)



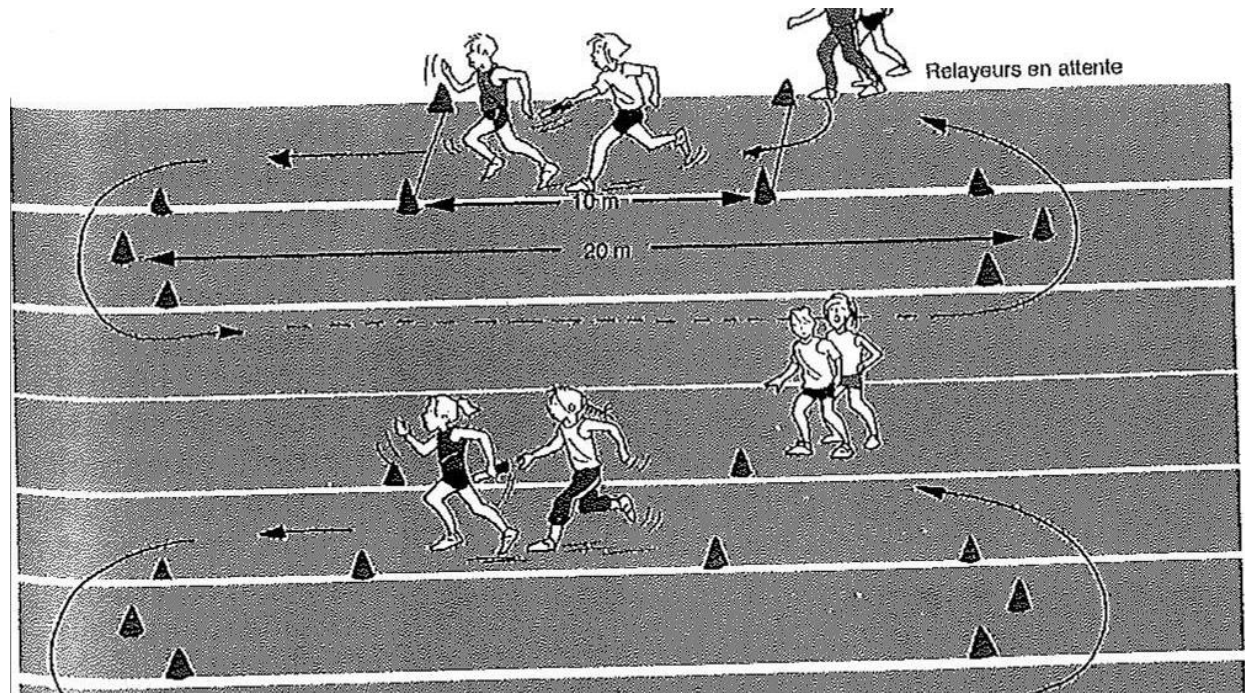
19/12/2013

VINCENT CLARICO CTN FFA

Etre capable de partir le plus vite possible et saisir un témoin Sans se retourner – situations d'apprentissage

Relais ovale.

Objectif: transmettre le témoin en pleine course, sans que sa vitesse diminue.



Valider les situations d'apprentissage en situation d'opposition

Objectif: Faire faire au témoin le parcours le plus rapide possible.

Apprécier la distance à laquelle a été transmis le témoin. [Cliquez ici](#)



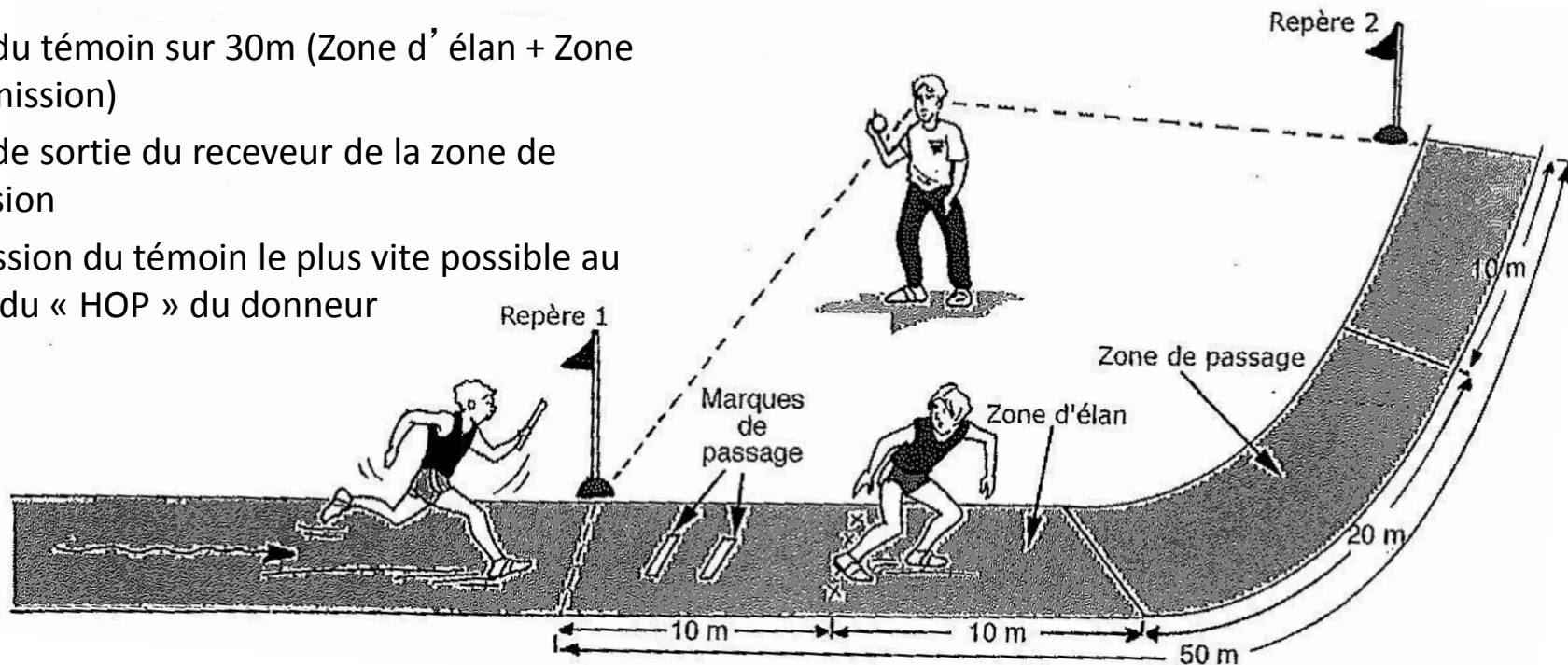
Valider les situations d'apprentissage en situation d'opposition

Objectif: Faire courir le témoin le plus rapidement possible- Charnière record.

Permet d' établir des repères et de situer les limites de la prise de risque. [Cliquez ici](#)

Les Observables

- Passage de la position d'attente à la mise en action
- Vitesse du témoin sur 30m (Zone d' élan + Zone de transmission)
- Vitesse de sortie du receveur de la zone de transmission
- Transmission du témoin le plus vite possible au moment du « HOP » du donneur



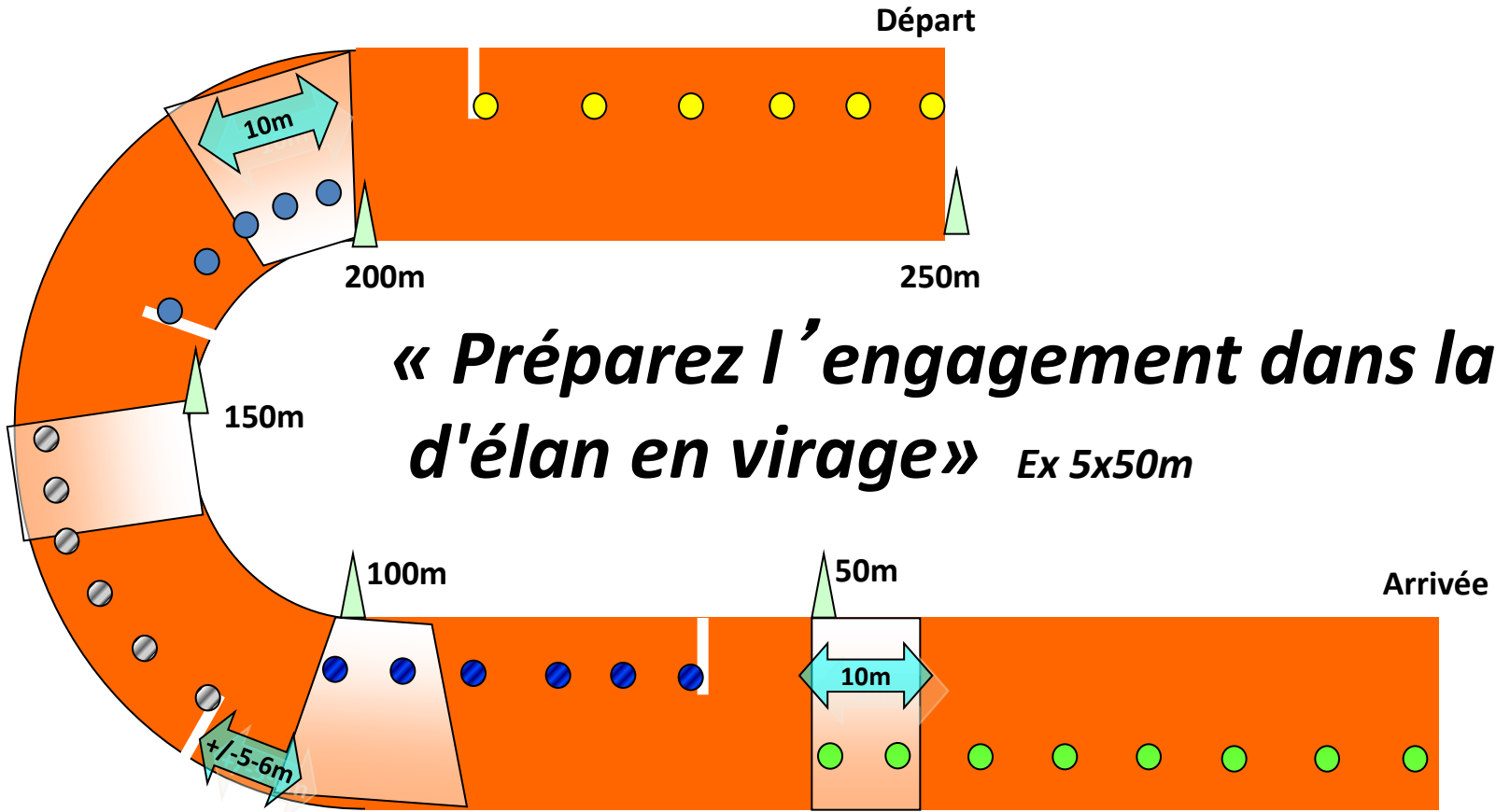
Valider les situations d'apprentissage en situation d'opposition

Parcours de 4x60m. [Cliquez ici](#)



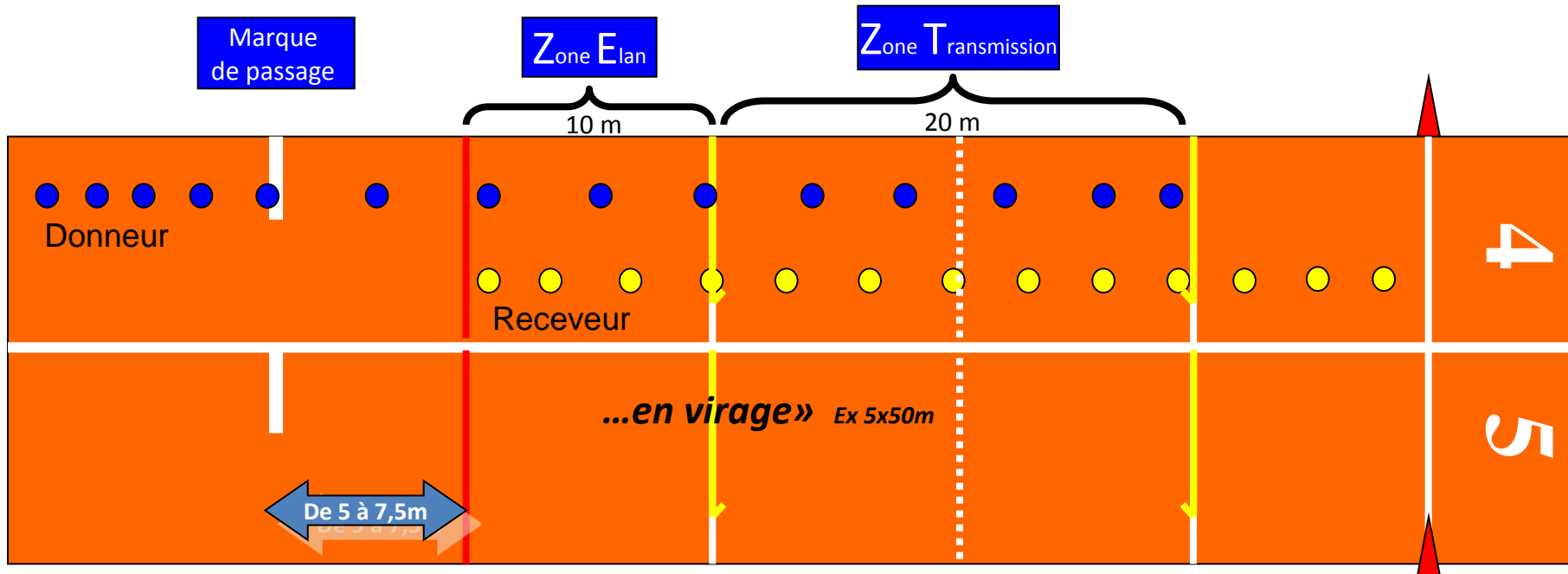
Situations d'apprentissage

Mise en action – De la course poursuite au relais



Situations d'apprentissage

Vitesse du témoin dans la zone de transmission



Construction de la zone de transmission

Une équipe de 2 athlètes au couloir 4, idem au couloir 5 + observateurs sur la pelouse.

- *L'un observe et vérifie le départ du receveur,*
- *L'autre regarde à quel point les deux athlètes sont proches dans la zone de transmission*

Vincent CLARICO

- CTN – CTS Ile de France
- Entraîneurs des équipes de France de relais 4x100m hommes et femmes de 2009 à 2012
- ½ finaliste aux Jeux Olympiques Atlanta 110m haies



Références Bibliographiques

- ***Athlétisme tome 3. les courses- Aubert et Choffin***
 - ***DVD entraîneur ou Planet athlé***
 - ***Photos Vincent Clarico***
 - ***Vidéos Vincent Clarico-Richard Coursaz***

