

Fiche activité : RELAIS-VITESSE		Niveau : 1	
Compétence attendue : Réaliser la meilleure performance possible dans un relais 2x30m en transmettant le témoin dans une zone imposée Tenir les rôles de donneur et receveur. Assumer au sein d'un groupe le rôle de receveur			
Connaissances	Capacités	Attitudes	Liens avec les compétences méthodologiques et sociales
<p>Le vocabulaire spécifique : Zone de transmission, donneur, receveur, foulée, marque, témoin.</p> <p>Le règlement et consignes de sécurité Secteur de réception, déroulement des essais, et mesure.</p> <p>Les principes d'un départ debout Pour augmenter l'efficacité pour les 2 relayeurs</p> <p>Les repères d'espace : Zone de transmission Code signal donneur et receveur Positionnement dans le couloir L'utilité de marque de passage pour coordonner vitesse et transmission</p> <p>Autre rôles Mise en place du matériel en toute sécurité Rôle du chronométrateur Rôle en tant qu'observateur lors du passage du témoin dans la zone de transmission Rôle du starter</p>	<p>Du pratiquant : Enchaîner des efforts de type anaérobie alactique en veillant à une récupération suffisante pour améliorer sa vitesse</p> <p>Pour le donneur adopter une attitude de départ permettant une mise en action rapide jusqu'à la transmission du témoin</p> <p>Pour le receveur adopter une posture de départ pour une prise d'information efficace au moment de la transmission</p> <p>Dissocier le train supérieur du train inférieur pour donner et recevoir sans diminuer sa vitesse</p> <p>Trouver la meilleure marque de passage Pour coordonner vitesse et transmission</p> <p>Autre rôles Identifier les moyens de mieux transmettre Observer la transmission d'un témoin en fonction de critères précis Communiquer des informations fiables</p>	<p>Du pratiquant : Être en permanence attentif aux règles de sécurité Respecter le fonctionnement d'un groupe Se concentrer au départ et au moment de la transmission Accepter les différences de performances entre élèves et continuer à travailler ensemble Faire confiance à son partenaire Prendre en compte les informations transmises pour mieux progresser</p> <p>Autre rôles Être stater et chronométrateur rigoureux Se montrer responsable des tâches qui lui sont confiées</p>	<p>CMS1 : <i>Agir dans le respect de soi, le respect des règles de sécurité et de fonctionnement</i></p> <p>CMS2 : <i>organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages : installer, utiliser, ranger du matériel, recueillir des informations, juger et travailler en équipe</i></p> <p>CMS3 : <i>se mettre en projet par l'identification individuelle ou collective des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec</i></p> <p>CMS4 : <i>se connaître, se préparer, se préserver par la gestion de ses efforts, en sachant s'échauffer, récupérer, identifier les facteurs de risque, maîtriser ses émotions, prendre des décisions adaptées</i></p>
<p>Liens avec le socle : Compétence 1 : utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la sécurité et à l'observation lors des transmissions Compétence 3 : Exploiter des données chiffrées, des mesures, des rapports de proportionnalité, espace/temps à travers la notion de vitesse. Compétence 6 : assumer l'observation pour transmettre des informations fiables. s'engager dans des rôles de donneur et receveur pour mener à bien le projet collectif Compétence 7 : apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action. Connaître la vitesse de chacun et la respecter dans le projet collectif</p>			