



ACADEMIE  
DE GUADELOUPE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# FPC RELAIS/VITESSE

**Enseigner le relais/vitesse au collège et au lycée**

E. Moulins et C. Thiry

29 et 30  
janvier  
2025



# PROGRAMME J1

- Travail en salle (matin)
  - Accueil / Présentation
  - Lire l'activité à partir de vidéos
  - La logique de l'activité relais/vitesse
  - Les étapes d'apprentissage ciblées
  - Des outils pour valider la première étape
- Travail pratique (après-midi)
  - Construire et vivre une première séquence



# PROGRAMME J2

- Travail pratique (matin)
  - Accueil
  - Construire et vivre une deuxième et troisième séquence
- Travail en salle (après-midi)
  - Retour sur la pratique
  - Construction d'outils en lien avec le socle (collège) les AFL(P) ( lycée)



# RETOUR SUR LE QUESTIONNAIRE

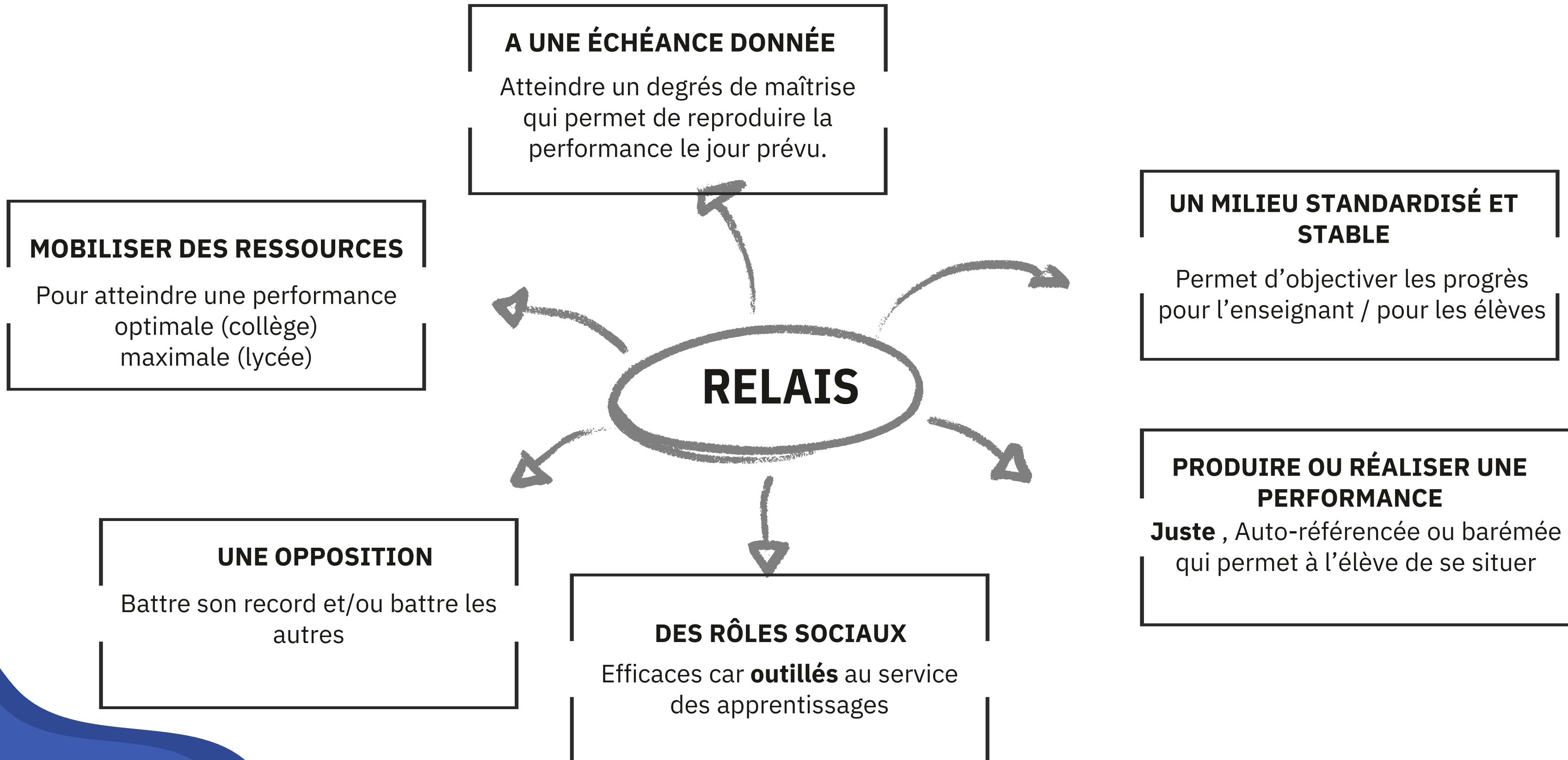
# LIRE L'ACTIVITE DES ELEVES POUR FAIRE DES CHOIX

Après avoir visionné la vidéo, pouvez nous dire

- Quelle est la forme de pratique ?
- Quel est l'aménagement ?
- Quelles formes de groupement sont utilisées ?
- Quel est l'objet d'enseignement ?
- Où en sont les élèves ?
- Quel est **le** pas en avant moteur, méthodologique et social à franchir ?

# LA LOGIQUE INTERNE

CE QUI DOIT ÊTRE PRÉSENT DANS LA FPS PROPOSÉE.



# LES ÉTAPES D'APPRENTISSAGE

DES CHOIX CIBLÉS CAR IL N'EST PAS POSSIBLE DE TOUT ENSEIGNER

**1**

Ajustement des  
vitesses

**2**

La transmission du  
témoin en perdant le  
moins de vitesse  
possible

**3**

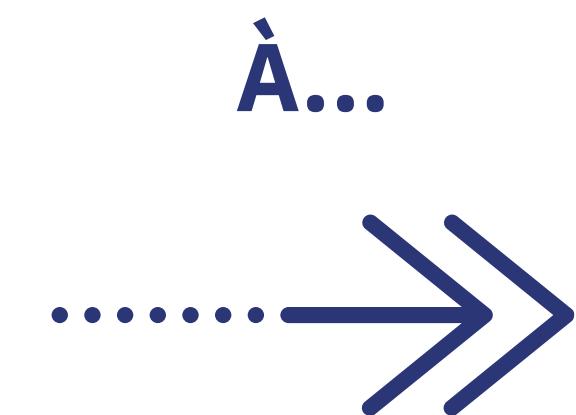
Donner un  
maximum de  
vitesse au  
témoin.

# ETAPE 1

( PREMIÈRE SÉQUENCE )

## PASSER DE ....

Un élève qui se fait percuter en début de zone car il ne s'élance pas.



## UN DÉPART ANTICIPÉ DU RECEVEUR

Un élève qui s'élance au moment où son partenaire passe sur un repère et qui se fait rattraper en fin de zone sans se faire percuter.

# ETAPE 1

( PREMIÈRE SÉQUENCE )

PASSER DE ....



À...  
.....  
→

UN DÉPART ANTICIPÉ DU  
RECEVEUR

Un élève qui s'élance au moment où son partenaire passe sur un repère et qui se fait rattraper en fin de zone sans se faire percuter.

# ETAPE 1 ( PREMIÈRE SÉQUENCE)

## LES CONTENUS NÉCESSAIRES POUR L'AJUSTEMENT DES VITESSES

### POSTURE EN DÉSEQUILIBRE AVANT



Observateur INDISPENSABLE pour valider la position ( le pied avant ne doit pas se soulever avant de partir) .

### PRENDRE DES INFORMATIONS POUR DÉCIDER SON DÉPART

Regard sur la marque de départ  
Corps de profil avec des appuis dans le sens de la course.  
Partir à fond au moment où le pied passe sur la marque.



Observateur INDISPENSABLE pour valider si le départ a été pris trop tôt ou trop tard

### ADOPTER UNE BONNE POSTURE DE COURSE

Départ fréquent , action des bras et des jambes dans l'axe du déplacement. Regard vers l'avant.



Observateur INDISPENSABLE pour valider la posture et/ou le rythme

# ETAPE 1

( PREMIÈRE SÉQUENCE )

## QUELLE(S) FSP POUR TRAVAILLER ET VALIDER CE NIVEAU DE PRATIQUE ?

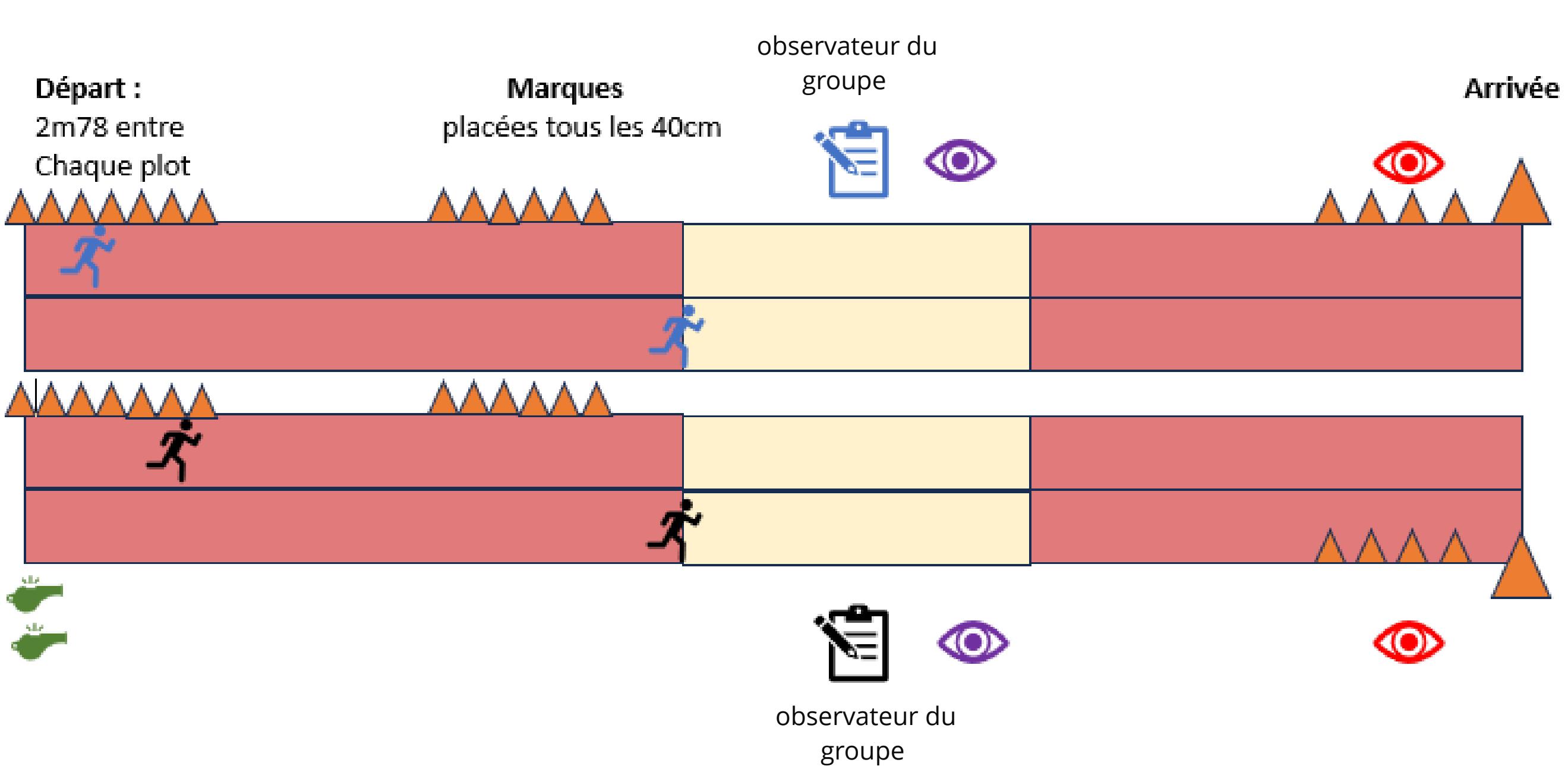
### LES PRINCIPES QUE NOUS RETENONS :

- **Pas de témoin mais un chasuble à arracher** pour effacer les contraintes de la transmission.
- **Un couloir pour le donneur et un couloir pour le receveur** pour faciliter la prise d'information du receveur et le mettre en sécurité
- **Des courses courtes** : 30m ou 5s pour permettre beaucoup de répétitions
- **Une organisation qui permet de gérer la récupération** : (coureur/arrivée/ juge de zone/ Starter)
- **Des repères placés au sol pour servir de marque de départ**
- **Un travail par groupe de 3 ou 4 interdépendants** : L'observateur a un intérêt personnel à faire progresser ses camarades
- **Des juges/observateurs outillés et formés** pour permettre le bon déroulement de la séquence et l'acquisition des principes d'efficacité technique l'OE visé et évaluer les progrès.

# ETAPE 1

( PREMIÈRE SÉQUENCE )

## PROPOSITION DE FSP 1 : LE 10” \*



**les bleus** courent contre **les noirs**.

**les verts** gèrent le départ avec avantage

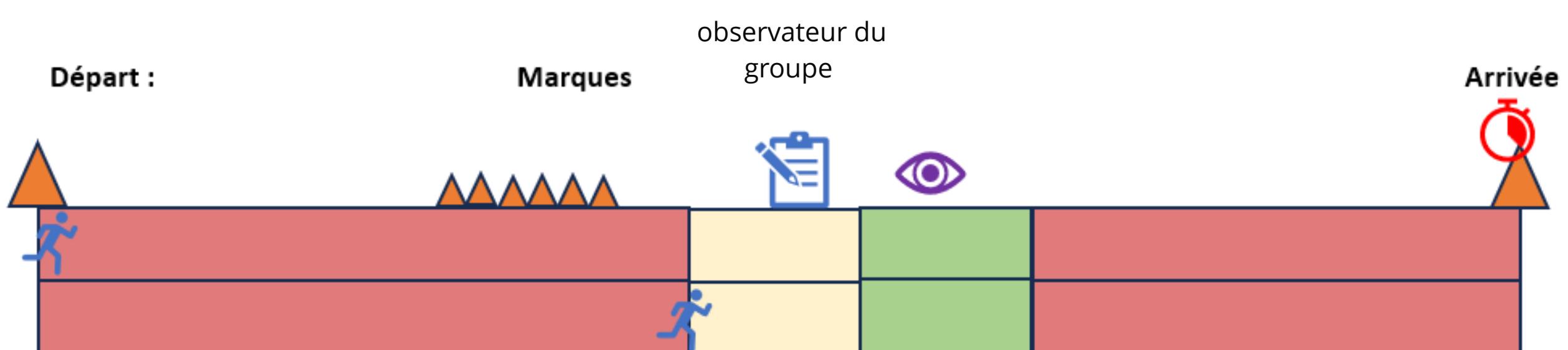
**les rouges** valident l'arrivée

**les violet**s valident l'arrachage

# ETAPE 1

( PREMIÈRE SÉQUENCE )

## PROPOSITION DE FSP 2 : 2X30M



**les bleus** et **les noirs** courent  
**les verts** gèrent le départ  
**les rouges** chronomètrent  
l'arrivée  
**les violettes** valident l'arrachage

Les groupes sont  
interdépendants. Les points  
de AB/BC et AC se cumulent

Tps relais = tps cible + 0"20 = 0.5 point  
Tps relais < au tps cible de 0"20 = 1 point  
Tps relais < au tps cible de 0"40 = 3 points  
Tps relais < au tps cible de 0"70 = 5 points

# ETAPE 1 ( PREMIÈRE SÉQUENCE )

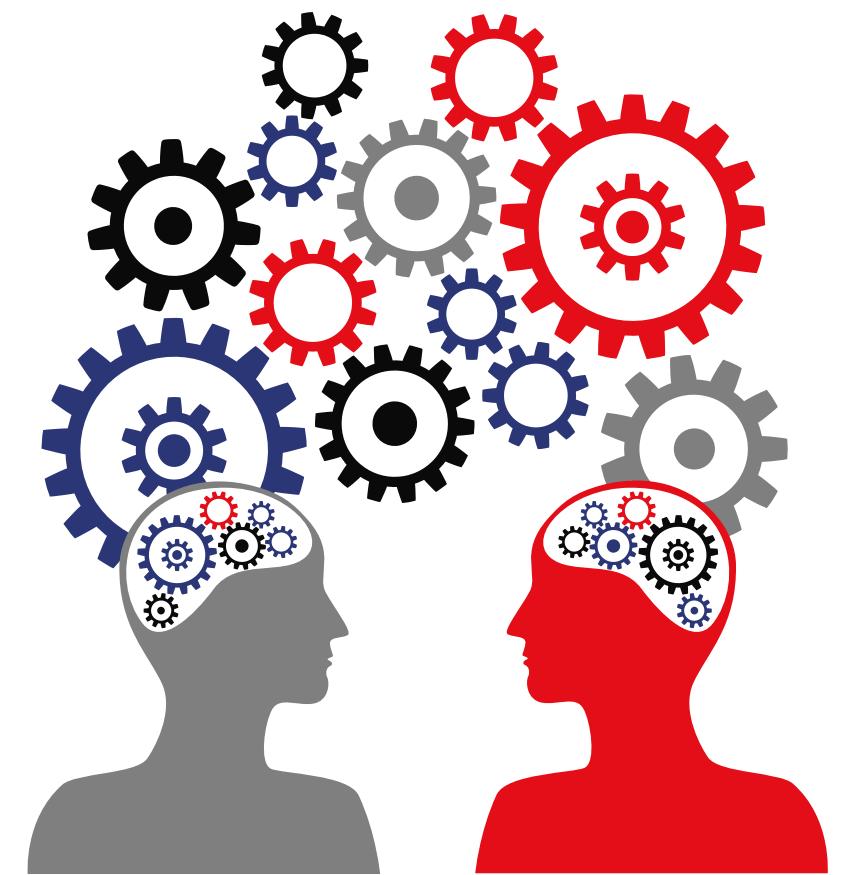
## PROPOSITION DE FSP : LE 10" OU 2X30

### LES INCONTOURNABLES POUR QUE CELA FONCTIONNE :

- **Disposer de valeurs précises concernant la vitesse des élèves et faire travailler ensemble des élèves dont les vitesses sont proches.**
  - Utiliser l'outil vidéo pour
    - Mesurer la distance parcourue sur 5" ou le 30 m
    - Refaire la mesure en opposition avec des élèves de vitesses proches
    - Refaire la mesure avec des courses à handicap.
- **Prévoir un temps d'entraînement avant de passer à l'opposition.** Petite boucle/grande boucle.
- **Prévoir des temps de régulation par groupe ou avec le groupe classe.**
- **Conserver les résultats** pour objectiver les progrès.
- **Outiller les observateurs pour qu'ils aident leurs partenaires**
  - Quoi observer ?
  - Si .... Alors ...

# QUELS INCONTOURNABLES POUR L'OBSERVATEUR A L'ÉTAPE 1 ?

A VOUS DE JOUER !

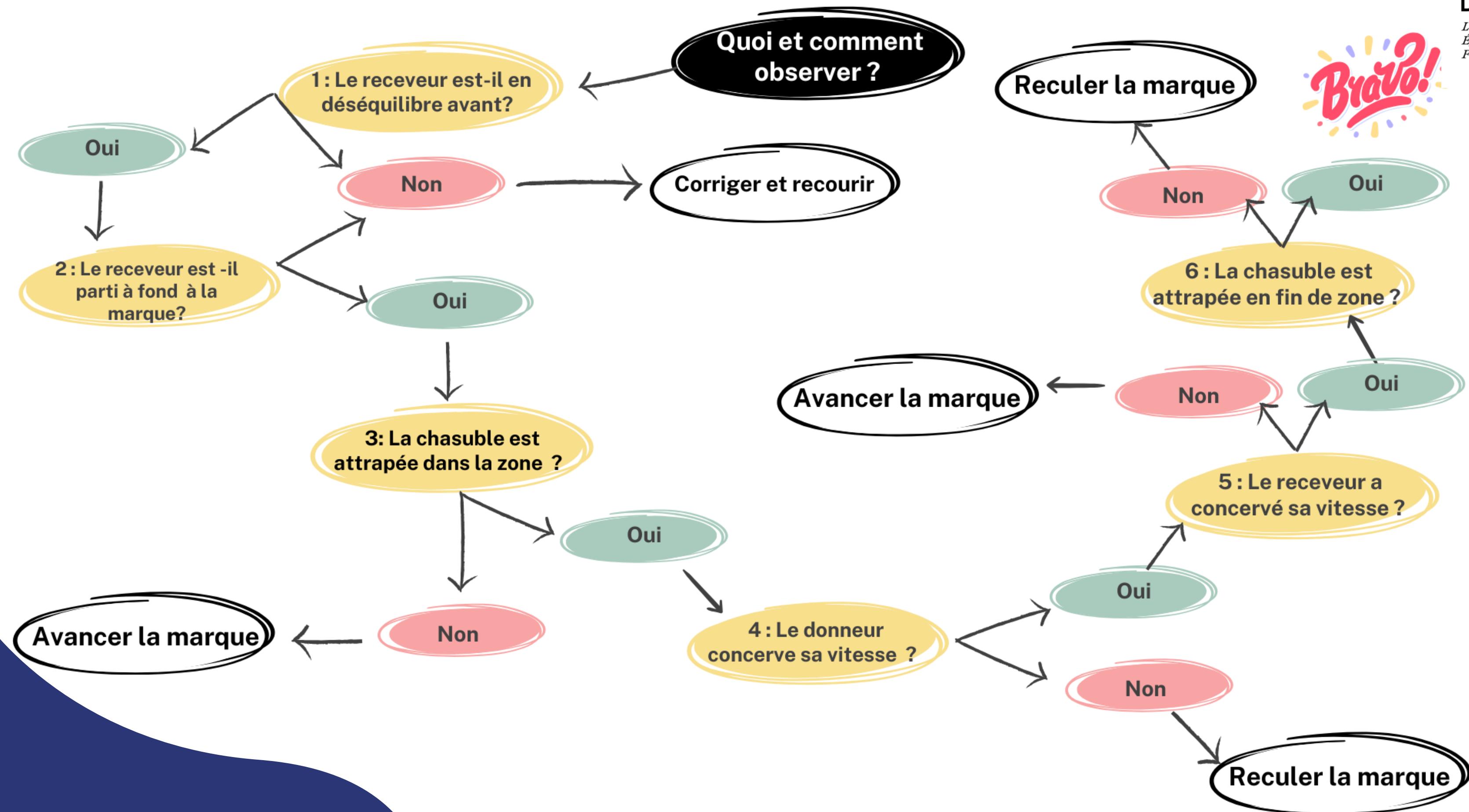


# QUELS OUTILS POUR L'OBSERVATEUR A L'ETAPE 1 ?

- Le receveur part bien à la marque indiquée ou choisie sinon ne pas corriger la marque ;
- La position de départ est partagée et en déséquilibre avant sinon ne pas corriger la marque ;
- La chasuble n'est pas arrachée ou arrachée hors zone : avancer la marque ;
- Le donneur ralentit avant d'arracher la chasuble : reculer la marque ;
- Le receveur s'élance mais ralentit avant l'arrachage de chasuble : avancer la marque ;

**INCONTOURNABLE :  
LES DEUX  
COURSEURS DOIVENT  
ÊTRE À FOND**





# QUELS OUTILS POUR ÉVALUER L'ÉTAPE 1 ?

**J'ÉVALUE CE QUE J'AI ENSEIGNÉ**

**DES AFC AU  
COLLEGE**

**DES AFL OU AFLP  
AU LYCEE**



# PROPOSITION EVALUATION 6ÈME

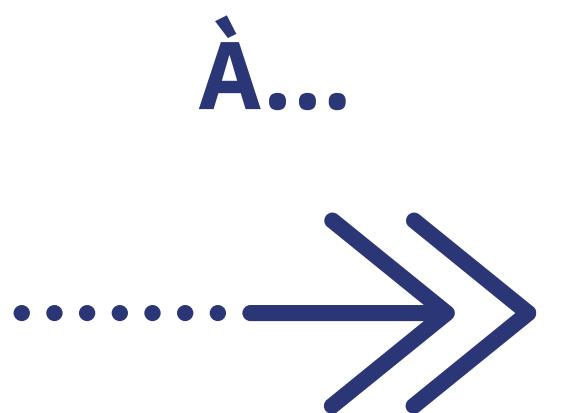
Eléments du socle	Attendus de fin de cycle	Acquisitions prioritaires	Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Très bonne maîtrise
<i>Domaine 1.4 Les langages des arts et du corps</i>	<b>AFC 1 : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices pour aller plus vite</b>	Adopter une attitude de départ et de course efficace	Tps relais = tps cible + 0"20 = 0.5 point	Tps relais < au tps cible de 0"20	Tps relais < au tps cible de 0"40	Tps relais < au tps cible de 0"70
		Prendre des informations pour décider son départ	Chasuble non arrachée ou arrachée hors zone	Chasuble arrachée en début de zone	Chasuble arrachée en fin de zone mais avec un des élèves qui ralentit	Chasuble arrachée en fin de zone sans ralentir.
<i>Domaine 2 Les méthodes et outils pour apprendre</i>	<b>AFC 4 : Assumer des rôles de chrono et d'observateur</b>	Assumer le rôle d'observateur pour être utile	Observateur capable d'observer un critère (chasuble arrachée ou non)	Observateur capable d'observer 2 critères (Chasuble arrachée + départ à la marque)	Observateur capable d'observer 3 critères (Chasuble arrachée + départ à la marque + ralentissement)	Observateur capable d'observer les 3 critère mais aussi de conseiller ses camarades
<i>Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen</i>	<b>AFC3 : Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les traduire en représentations graphiques.</b>	Chronométrier de façon précise pour permettre un recueil d'information	Chrono qui s'éloigne de + 0.4 du chrono prof	Chrono arrondi au 10ème qui s'éloigne de + 0.3 du chrono prof	Chrono arrondi au 10ème qui s'éloigne de + 0.2 du chrono prof	Chrono arrondi au 10ème qui s'éloigne de + 0.1 du chrono prof

# ETAPE 2

(SÉQUENCE 2 OU FIN DE SÉQUENCE 1 LYCÉE)

## PASSER DE ....

D'élèves capables de coordonner leurs vitesses pour arracher une chasuble en fin de zone de transmission sans perdre de vitesse



## UNE TRANSMISSION DE TEMOIN EN PERDANT LE MOINS DE VITESSE POSSIBLE

Des élèves capables de transmettre un témoin en fin de zone de transmission sans perdre de vitesse.

# ETAPE 2

(SÉQUENCE 2 OU FIN DE SÉQUENCE 1 LYCÉE)

## PASSER DE ....

D'élèves capables de coordonner leurs vitesses pour arracher une chasuble en fin de zone de transmission sans perdre de vitesse

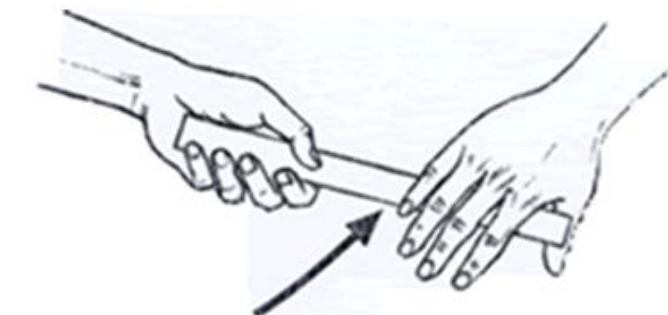
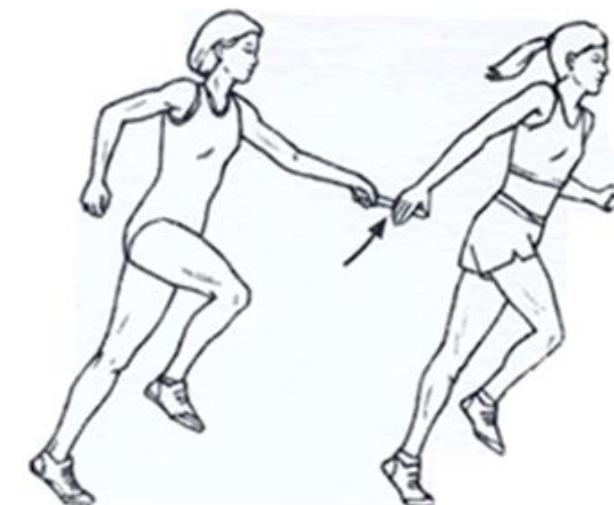
..... → **À...**

**UNE TRANSMISSION DE  
TEMOIN EN PERDANT LE  
MOINS DE VITESSE  
POSSIBLE**



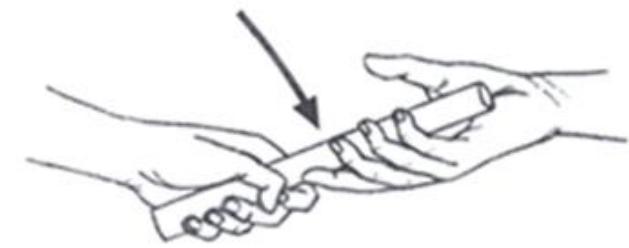
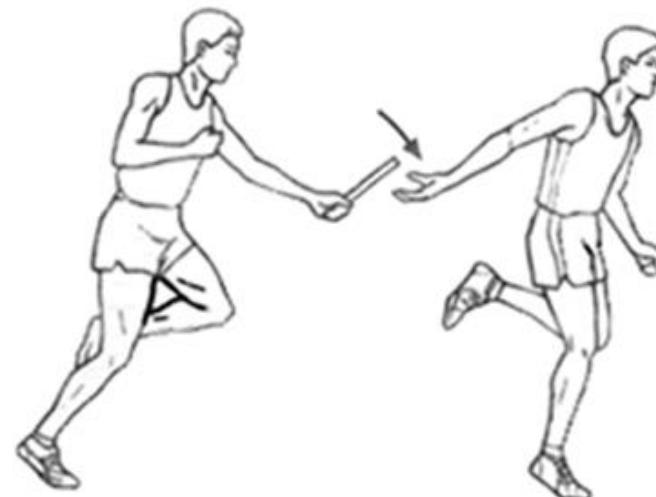
# LES TECHNIQUES DE TRANSMISSION

## À LA FRANCAISE



Par un mouvement rapide de **l'ARRIERE vers l'AVANT**, et du **BAS vers le HAUT**. Le donneur place le témoin entre le pouce et l'index du receveur.

## À L'AMERICAINE



Par un mouvement rapide de **l'ARRIERE vers l'AVANT**, et du **HAUT vers le BAS**. Le donneur place le témoin entre le pouce et l'index du receveur.

# ETAPE 2

## (SÉQUENCE 2 OU FIN DE SÉQUENCE 1 LYCÉE)

### LES CONTENUS NÉCESSAIRES POUR TRANSMETTRE UN TÉMOIN

#### POSTURE EN DÉSEQUILIBRE AVANT PRONONCÉE

Buste incliné vers l'avant , en léger déséquilibre, talons légèrement décollés.  
Jambes semi-fléchies

#### PRENDRE DES INFORMATIONS POUR SE PRÉPARER ET DE DECIDER SON DÉPART

Etape 1 +  
Se placer du bon côté du couloir!  
Partir à fond au moment où le pied passe sur la marque.

#### ADOPTER UNE BONNE POSTURE DE COURSE

Départ fréquent , action des bras et des jambes dans l'axe du déplacement. Regard vers l'avant.

#### CRÉER UN POINT DE RENDEZ- VOUS POUR UNE TRANSMISSION RAPIDE DU TÉMOIN

Une communication efficace entre donneur/receveur (HOP + mains).  
Une cible fixe pour assurer la transmission sans que le receveur se retourne.



Observateur  
INDISPENSABLE pour valider la position ( le pied avant ne doit pas se soulever avant de partir).



Observateur INDISPENSABLE pour valider si le départ a été pris trop tôt ou trop tard



Observateur INDISPENSABLE pour valider la posture et/ou le rythme

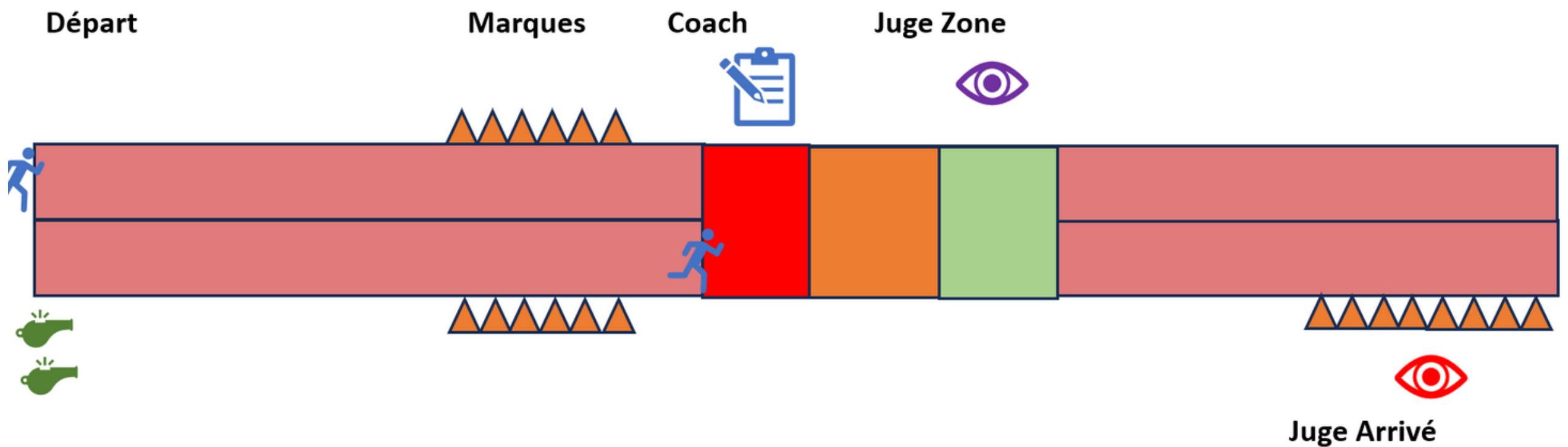


Observateur INDISPENSABLE pour valider le timing et le signal.

# ETAPE 2

(SÉQUENCE 2 OU FIN DE SÉQUENCE 1 LYCÉE)

## PROPOSITION DE FSP 1 : LE 12”



**les bleus** courent

**les verts** sont Starter

**les violet** s jugent la zone

**les rouges** jugent l'arrivée en  
fonction du plot cible

Les élèves sont répartis par groupes  
de 3 : 2 coureurs et 1 coach.

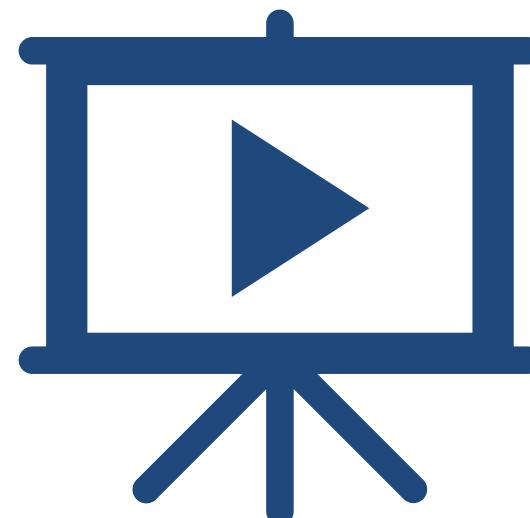
Les rotations juge d'arrivée / juge de  
zone / starter / coureur sont  
organisées et affichées.

Chaque binôme cherche à  
battre sa vitesse cible (   
addition du temps des 2  
coureurs)

# ETAPE 2

(SÉQUENCE 2 OU FIN DE SÉQUENCE 1 LYCÉE)

**PROPOSITION DE FSP 2 : le 12" inversé**



[https://youtu.be/jGbbsOoPSkg?si=EbqxnTHw\\_Ce2xrQN](https://youtu.be/jGbbsOoPSkg?si=EbqxnTHw_Ce2xrQN)

# ETAPE 2

(SÉQUENCE 2 OU FIN DE SÉQUENCE 1 LYCÉE)

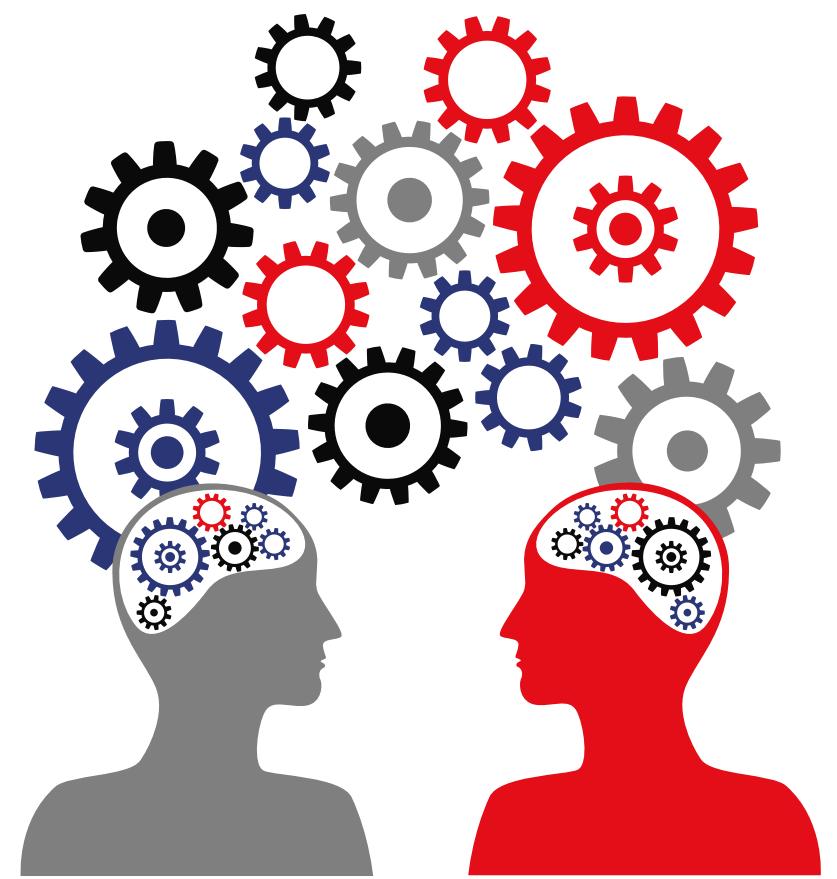
## PROPOSITION DE FSP : LE 12" OU 2X50

### LES INCONTOURNABLES POUR QUE CELA FONCTIONNE :

- **Disposer de valeurs précises concernant la vitesse des élèves.** (possibilité de les laisser s'organiser par affinité )
- **Prévoir un temps d'entraînement avant de passer à l'opposition.** Petite boucle/grande boucle.
- **Prévoir des temps de régulation par groupe ou avec le groupe classe.**
- **Conserver les résultats** pour objectiver les progrès.
- **Outiller les observateurs pour qu'ils aident leurs partenaires**
  - Quoi observer ?
  - Si .... Alors ...

# QUELS INCONTOURNABLES POUR L'OBSERVATEUR A L'ÉTAPE 2 ?

A VOUS DE JOUER !

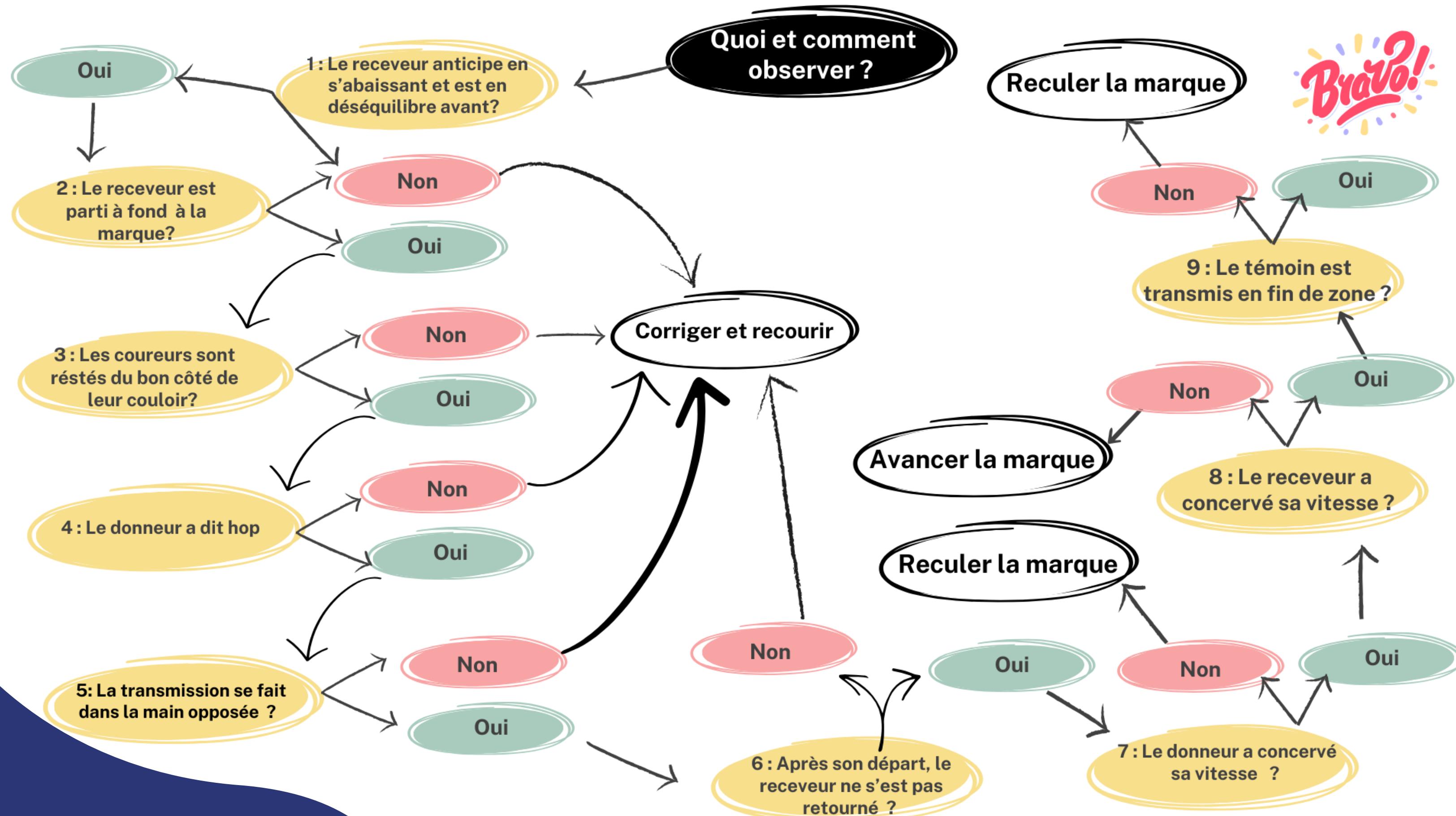


# QUELS OUTILS POUR L'OBSERVATEUR A L'ETAPE 2 ?

**INCONTOURNABLE :  
LES DEUX  
COURSEURS DOIVENT  
ÊTRE À FOND**

- La position de départ du receveur est en déséquilibre avant + anticipation en position semi-fléchie sinon ne pas corriger la marque ;
  - Le receveur part bien à la marque indiquée ou choisie sinon ne pas corriger la marque ;
  - Chaque coureur est resté du bon côté de son couloir;
- 
- La transmission se fait mains opposées
  - Le donneur dit « HOP » et transmet en 3 foulées max
  - Après son départ , le receveur ne se retourne plus
  - La transmission se fait en fin de zone.





# QUELS OUTILS POUR ÉVALUER L'ÉTAPE 2 ?

**J'ÉVALUE CE QUE J'AI ENSEIGNÉ**

**DES AFC AU  
COLLEGE**

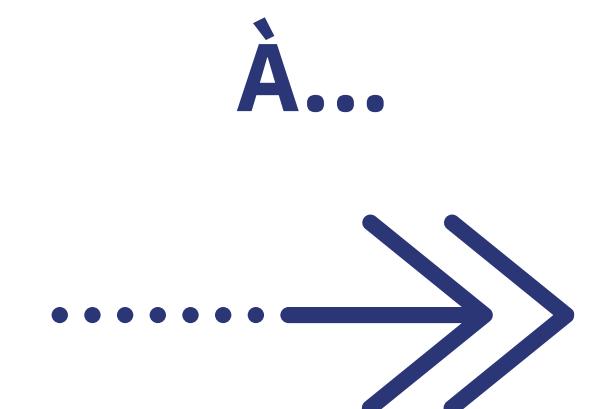
**DES AFL OU AFLP  
AU LYCEE**



# ETAPE 3 (SÉQUENCE 3 OU FIN DE SÉQUENCE 2 LYCÉE)

## PASSER DE ....

Elèves capables de transmettre un témoin en fin de zone de transmission en perdant un minimum de vitesse.



## UN DÉPART ANTICIPÉ DU RECEVEUR

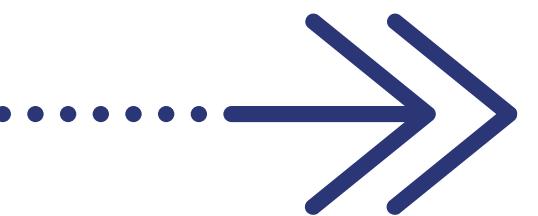
Des élèves capables de transmettre rapidement le témoin à pleine vitesse.

# ETAPE 3 (SÉQUENCE 3 OU FIN DE SÉQUENCE 2 LYCÉE)

PASSER DE ....



À...



UNE TRANSMISSION À  
PLEINE VITESSE



# ETAPE 3 (SÉQUENCE 3 OU FIN DE SÉQUENCE 2 LYCÉE)

## LES CONTENUS NÉCESSAIRES POUR TRANSMETTRE A PLEINE VITESSE

### UNE ATTITUDE DE DEPART POUR UNE EFFICACITE OPTIMALE

Etape 2 + Utiliser un pré-élan et poussée des 2 jambes en même temps

### PRENDRE DES INFORMATIONS POUR DÉCIDER SON DÉPART

Etape 2 +  
Mettre son bassin en mouvement avant le passage de son partenaire sur la marque pour réagir plus vite.

### ADOPTER UNE BONNE POSTURE DE COURSE

Départ fréquent , action des bras et des jambes dans l'axe du déplacement. Regard vers l'avant. Rester dans son demi-couloir.

### CRÉER UN POINT DE RENDEZ-VOUS POUR LE TÉMOIN

Etape 2 + après le HOP , regarder l'épaule du receveur pour engager la transmission au moment où le bras se tend pour gagner du temps.



Observateur INDISPENSABLE pour valider la position



Observateur INDISPENSABLE pour valider si le mouvement a été initié trop tôt ou trop tard,

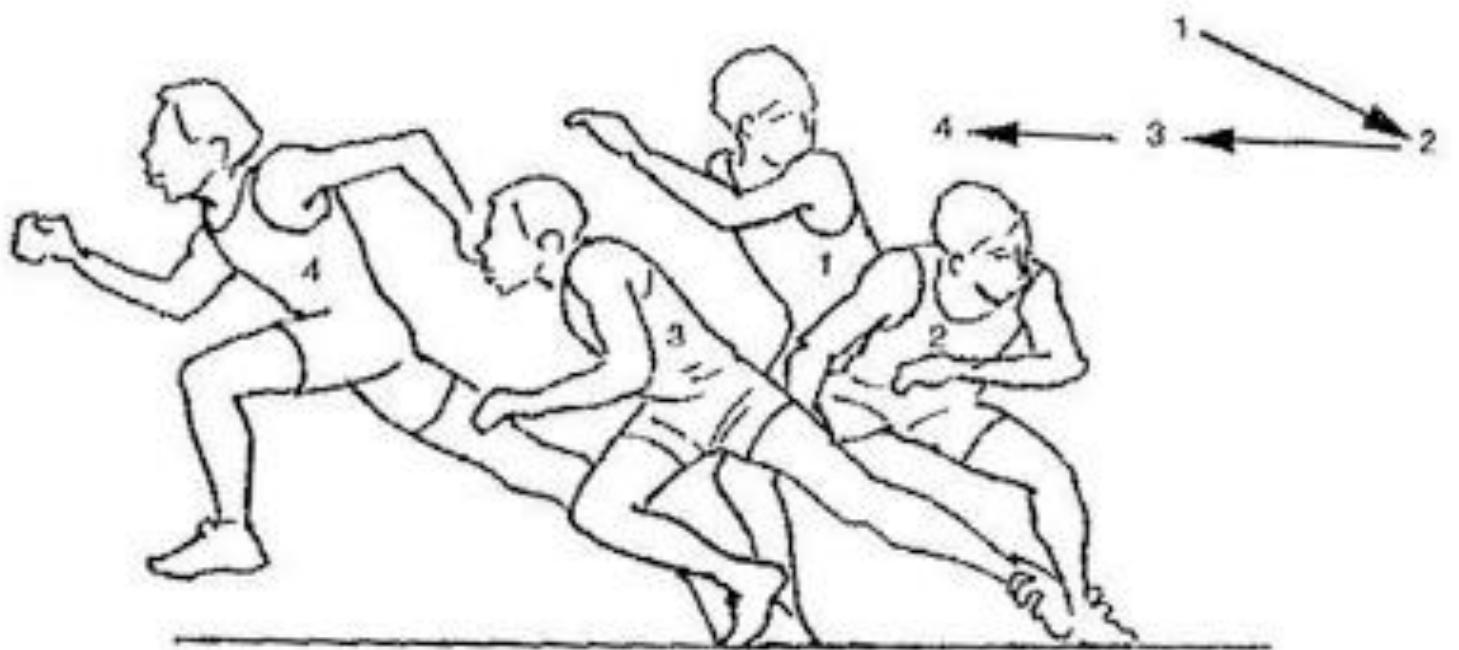


Observateur INDISPENSABLE pour valider la position dans le couloir



Observateur INDISPENSABLE pour valider le timing et le signal.

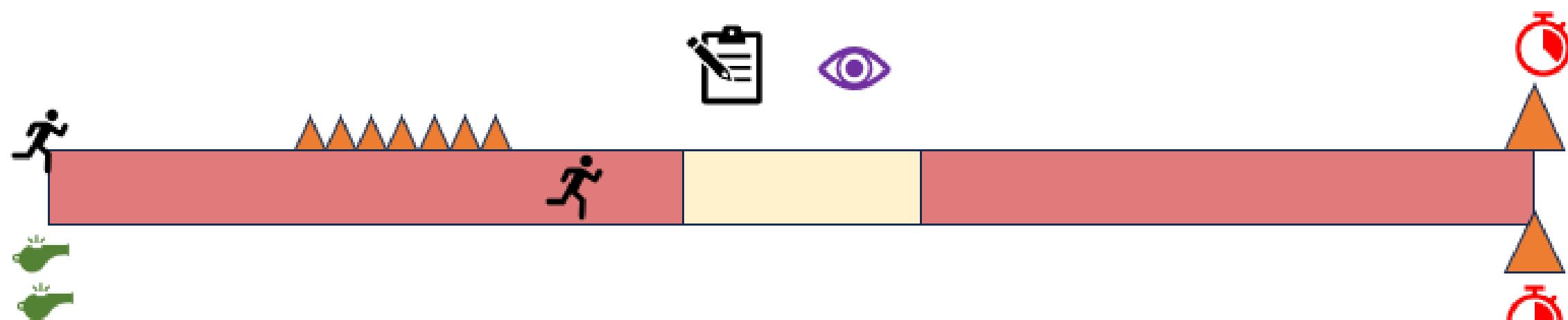
# LA POSITION OPTIMALE DU RECEVEUR (bassin en mouvement)



# ETAPE 3

(SÉQUENCE 3 OU FIN DE SÉQUENCE 2 LYCÉE)

## PROPOSITION DE FSP : LE 2 ou 3 X50M



**les noirs** courent

**les verts** sont Starter

**les rouges** sont  
chronométreur

**les violet**s jugent la zone

Les élèves sont répartis par groupes de 3 : 2 coureurs et 1 coach.

Les rotations sont organisées et affichées.

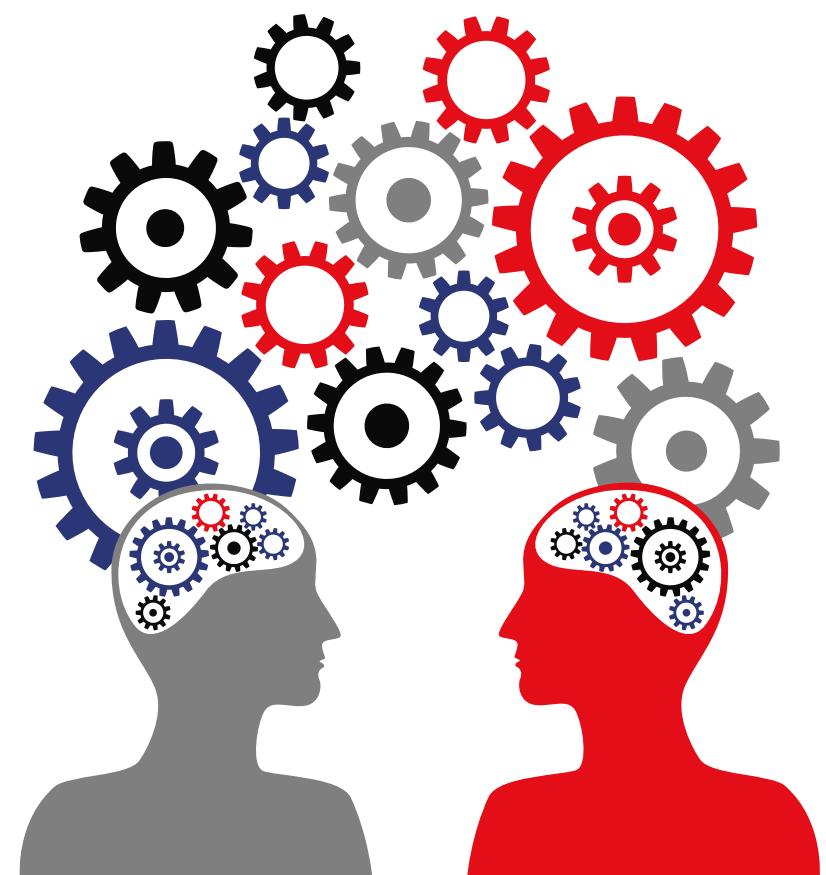
Dans le groupe , chaque binôme cherche à battre son record autoréférencé

# QUELS OUTILS POUR ÉVALUER L'ÉTAPE 3 ?

**J'ÉVALUE CE QUE J'AI ENSEIGNÉ**

**DES AFC AU  
COLLEGE**

**DES AFL OU AFLP  
AU LYCEE**



# BIBLIOGRAPHIE ET REFERENCES?

- Les Cahiers du CEDREPS n° 19, Repères pour enseigner-apprendre en EPS (2024)
- Teddy MAYEKO : Enseigner les activités athlétiques en EPS: des propositions atypiques pour une expérience culturelle authentique (2022)

# RESSOURCES NUMERIQUES

- Tableur pour calculer les distances : Numbers - Relais-Vitesse - Le 12" par François Lieury sur le Site EPS de l'Académie de Rouen
  - Chronométrer sous Apple : application **SprintTimer**
    - Chronométrer sous Android : **Photo-finish**
  - Application pour permettre aux élèves de faire de l'analyse vidéo facilement : **iCLOO**

# MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION ACTIVE !

E. Moulins et C. Thiry