



**ACADÉMIE
DE GUADELOUPE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

FPC RELAIS/VITESSE

Enseigner le relais/vitesse au collège et au lycée

E. Moulins et C. Thiry

**21 et 23
avril
2026**



LES 4 PRIORITES ACADEMIQUES

- 1. **Cibler** à chaque étape **les objets d'enseignement prioritaires** adaptés aux besoins des élèves, au niveau de scolarité et aux conditions d'enseignement
- 2. Aborder **simultanément les acquisitions motrices, méthodologiques et sociales.**
- 3. Choisir des **formes de groupement** adaptées et mettre en place des **évaluations positives et formatives**
- 4. Créer **des formes de pratique scolaires contextualisées** qui permettent aux élèves de vivre une pratique authentique et d'être plus cultivés



PROGRAMME J1

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





PROGRAMME J2

- Travail en salle (matin)
 - Accueil
 - Retour sur la pratique de J1
 - Etape 2 et étape 3.
 - Création des petites boucles + outils pour ces deux étapes
- Travail pratique (après-midi)
 - Vivre une deuxième et troisième séquence
 - Tester les outils d'observation



LIRE L'ACTIVITE DES ELEVES

Allez sur wooclap.com et utilisez le code **IUETSG**

Pour chacune des vidéo , répondez à la question suivante (précisez le numéro de la vidéo avant votre réponse)

1 Etapes d'apprentissage

Video 1 Débutant

Vidéo 1 débutant

Début étape 1

Vidéo 1 N.1

Vidéo 2: intermédiaire

V2 fin étape 1 (FpS)

Vidéo 2 "leçon 2 ou 3 du cycle 1"

Vidéo 3: avancé

Vidéo 3 étape 2

2 Forme de pratique

Vidéo 1 : 2*30m? en ligne droite.
Différents rôles identifiés (starter,
observateur, chrono). Pas de zone
de transmission.

2 x 20m?, 4 couloirs, 1
transmission, rôle sociaux : Obs ?
Starter Oui, Chronométrateur Oui.

Vidéo 2: Une Zt avec différents
repères dans cette même zone.
Des observateurs avec des fiches

V1 petite boucle transmission du
témoin

V2 FPS 12s

3 La forme de pratique permet-elle aux élèves de progresser ?

La situation doit évoluer pour
permettre la progression des
élèves. Pourquoi plusieurs starter
?

Vidéo 1: non

Vidéo 2: oui, il y a des repères et
des observateurs qui permettent
de faire des retours

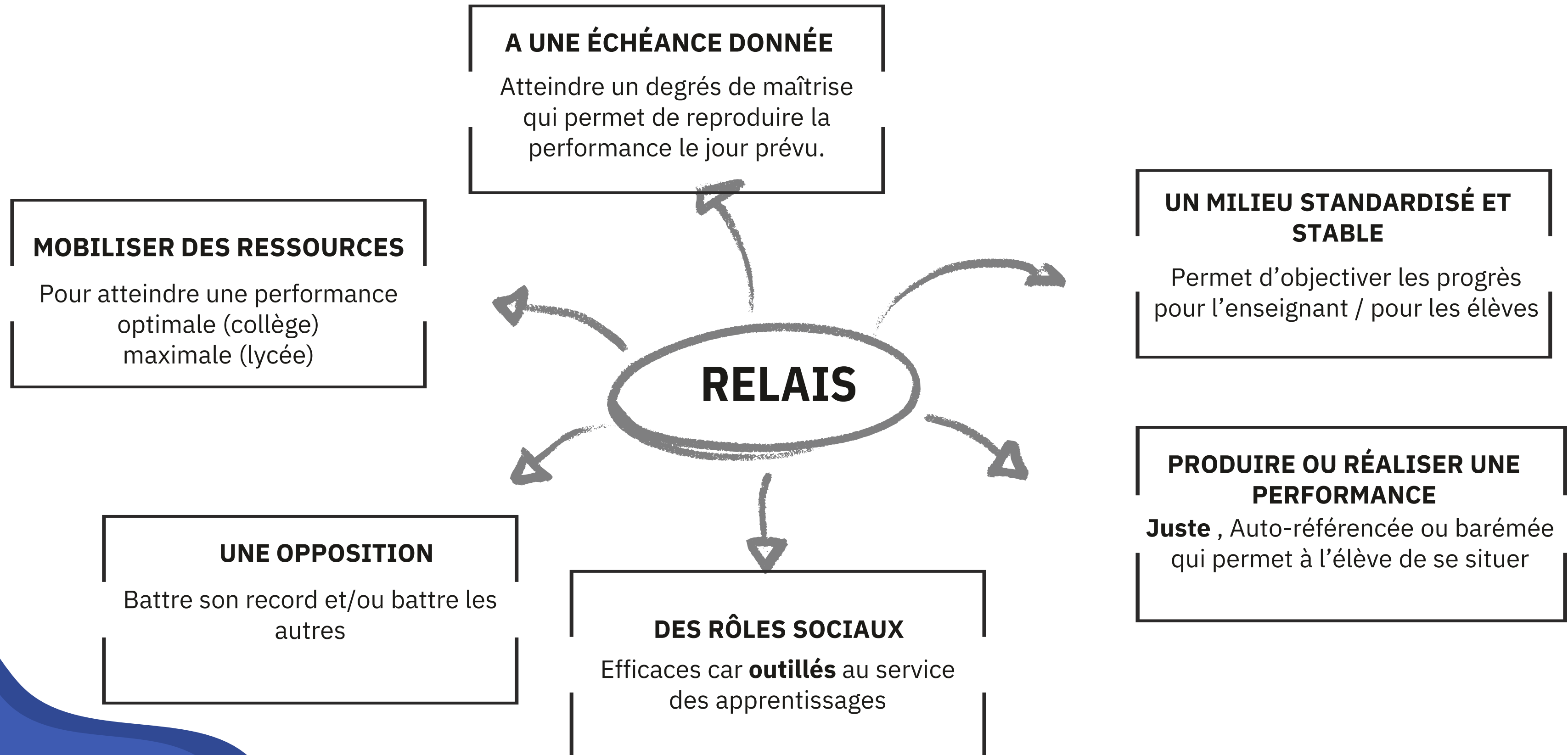
V1 bof bof

Plutôt oui, présence d'obs,
dispositif bien matérialisé, course
inversée permettant de se situer à

+ Ajouter une catégorie

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.

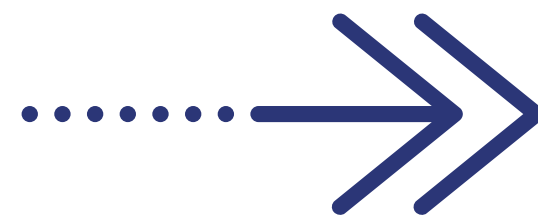
ETAPE 1

(PREMIÈRE SÉQUENCE)

PASSER DE

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

À...



UN DÉPART ANTICIPÉ DU RECEVEUR

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

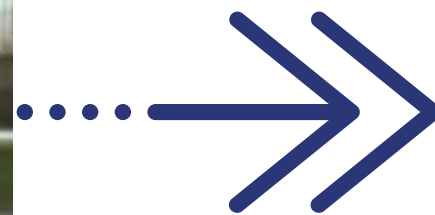
ETAPE 1

(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 ?

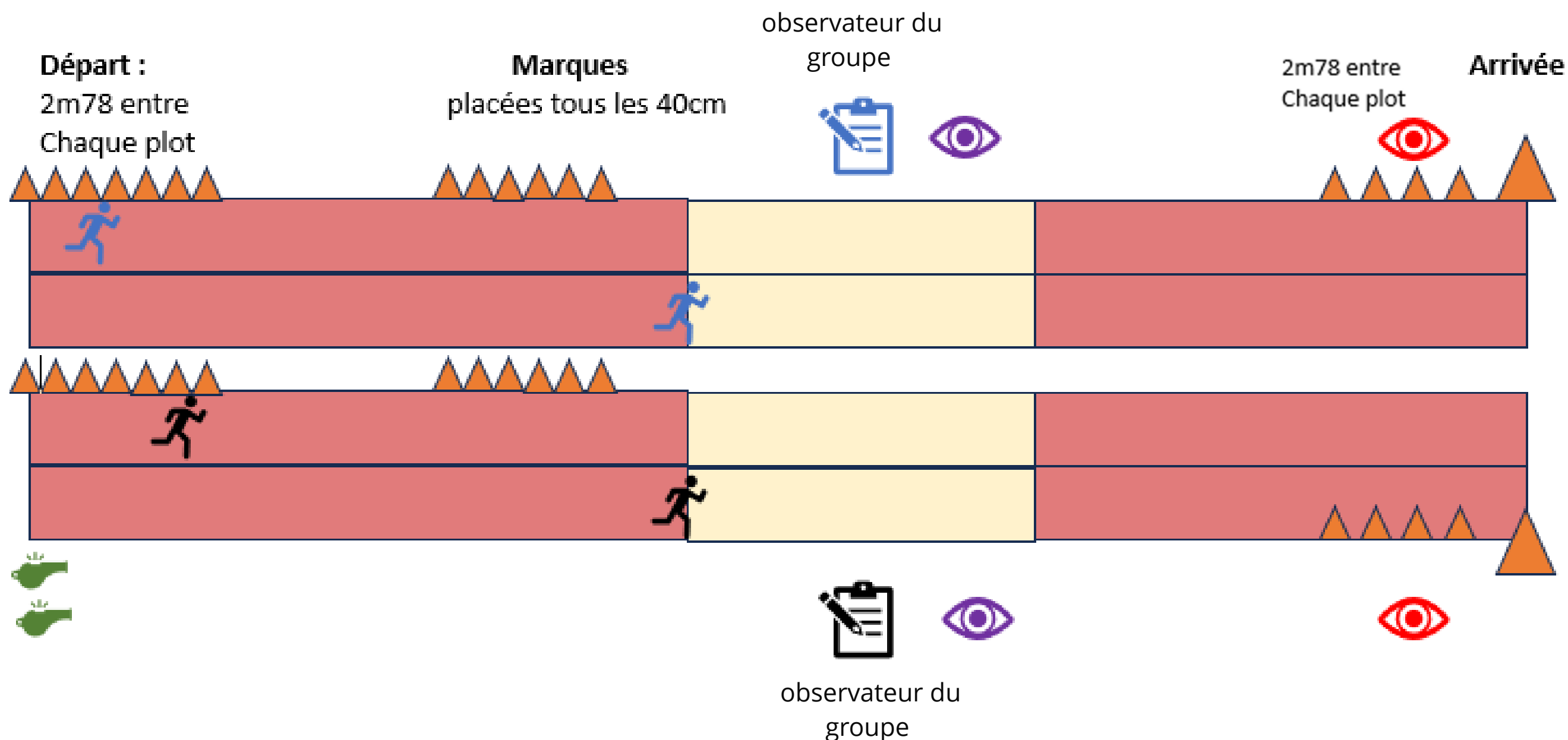
LES PRINCIPES QUE NOUS RETENONS :

- **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'' inversée



les bleus courent contre **les noirs**.

les verts gèrent le départ avec avantage

les rouges valident l'arrivée
les violets valident l'arrachage

Un tournoi est organisé par équipe de 3 ou 4 pour que **tout le monde se rencontre de façon équitable**. Les points se cumulent

victoire = 5 pts
 défaite accrochée (1 km/h) = 4.5 pts
 défaite prononcée (2km/h)= 2 pts
 défaite importante (3km/h)= 1pt
 défaite absolue (4km/h) = 0.5pt

Le 10'' inversé

Installation des plots pour le 5'' arrêté
Distance entre les plots de 1.40:

Vitesse	Distance en 5 s
16 km/h	22,2 m
17 km/h	23,6 m
18 km/h	25,0 m
19 km/h	26,4 m
20 km/h	27,8 m
21 km/h	29,2 m
22 km/h	30,6 m
23 km/h	31,9 m
24 km/h	33,3 m
25 km/h	34,7 m

Installation des plots pour le 2x5''
Distance entre les plots de 2.80

Vitesse	Distance en 10 s
16 km/h	44,4 m
17 km/h	47,2 m
18 km/h	50,0 m
19 km/h	52,8 m
20 km/h	55,6 m
21 km/h	58,3 m
22 km/h	61,1 m
23 km/h	63,9 m
24 km/h	66,7 m
25 km/h	69,4 m

Le 10'' inversé... Les outils

Pour les starters (4 élèves):

Utiliser le tableau pour

- Appeler et placer les coureurs
- Donner le départ / Rappeler les faux départs

Binôme	Nom	Plot de départ
Bleu 1	Laurence	24
Bleu 2	Caro	24
Noir 1	Sebastien	22
Noir 2	Anne Sophie	22
Vert 1	Dominique	25
Vert 2	Cherley	25
Rouge 1	Gueric	26,5
Rouge 2	Jef	26,5
Violet 1	Victor	30
Violet 2	Benjamin	30
Bleu 3	Arthur	30
Bleu 4 ou 1

Groupe des observateurs + validation d'arrachage :

Utiliser une tablette avec ou sans application pour :

- Valider les observations en s'aidant de l'arbre décisionnel + des fiches que vous avez créées.
- Discuter avec les coureurs sur la tactique à adopter.

Vérifier que les victoires sont cohérentes avec une bonne transmission sinon faire reculer les élèves d'un plot

Groupe « juge à l'arrivée »:

Utiliser une tablette ou non pour juger de l'ordre d'arrivée des courses + attribuer les points.

Binôme	Course 1	Course 2	Course 3	Course 4	Total
Bleu	5	5	5	...	
Noir	2	5	5	...	
Vert	5	4,5	2	...	
Rouge	1	2	0,5	...	
Violet	1	5	5	...	

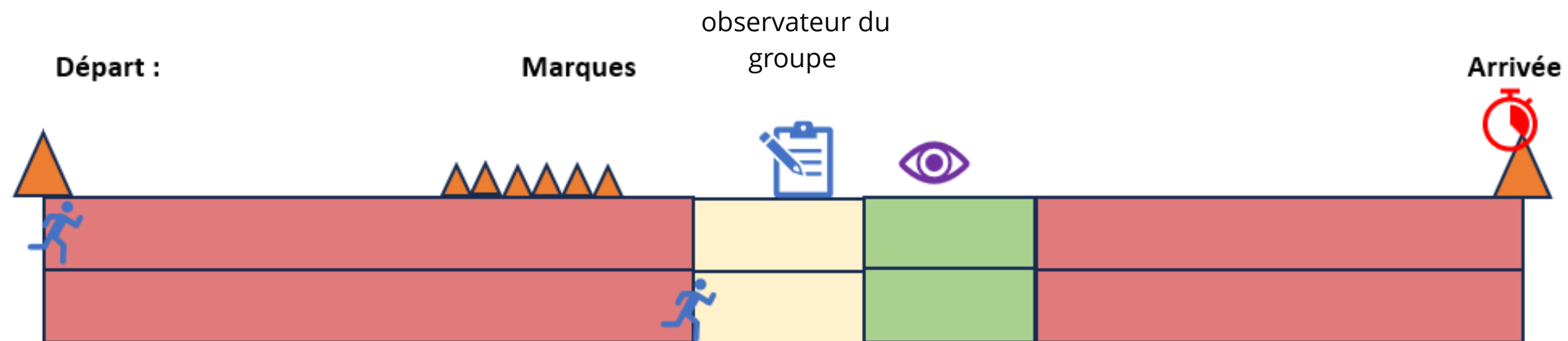
victoire = 5 pts
 défaite accrochée (1 km/h) = 4.5 pts
 défaite prononcée (2km/h)= 2 pts
 défaite importante (3km/h)= 1pt
 défaite absolue (4km/h) = 0.5pt



ETAPE 1

(PREMIÈRE SÉQUENCE)

PROPOSITION DE FSP 2 : 2X30M autoréférencé



les bleus et **les noirs** courent
les verts gèrent le départ
les rouges chronomètrent
l'arrivée
les violets 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 ...

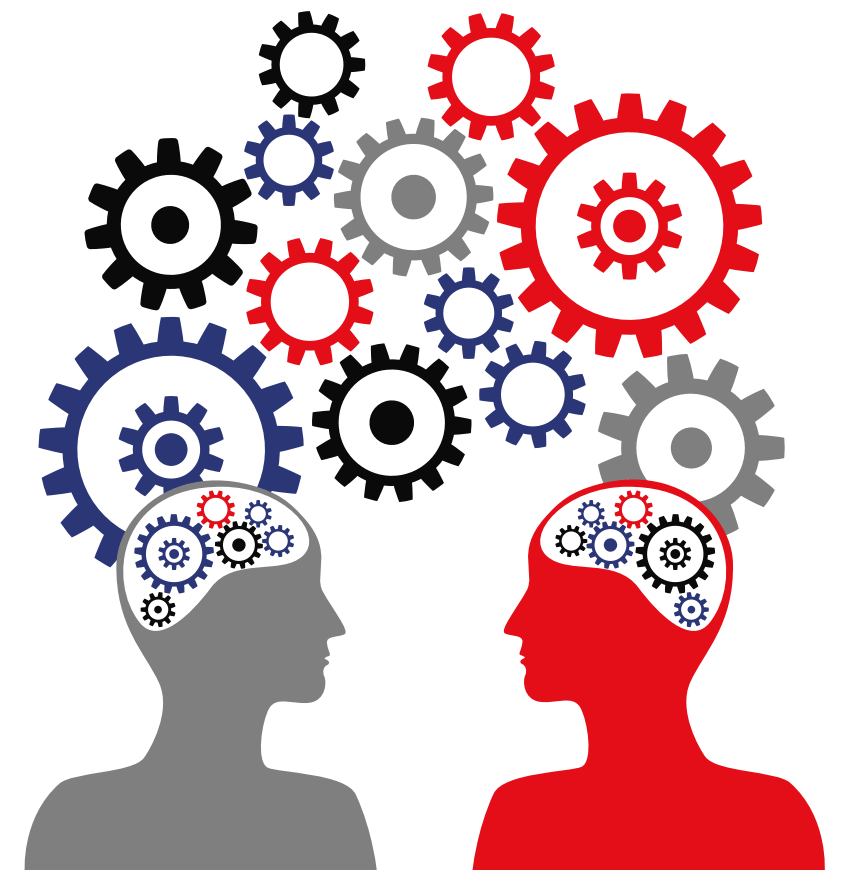


ACADÉMIE
DE GUADELOUPE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

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

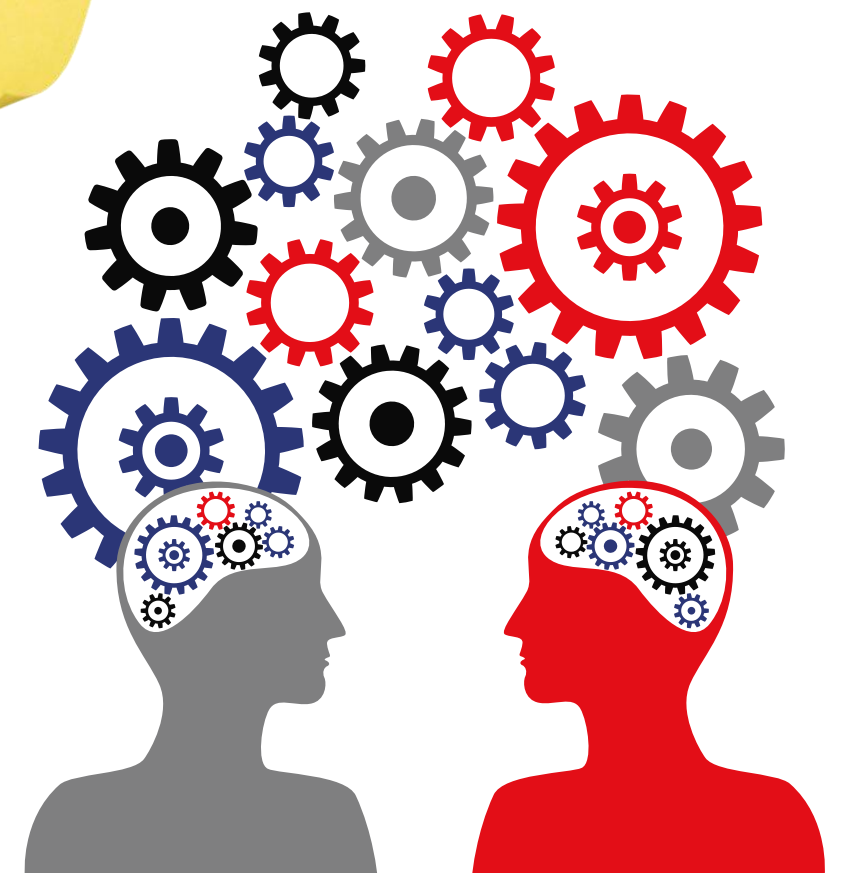
A VOUS DE JOUER !

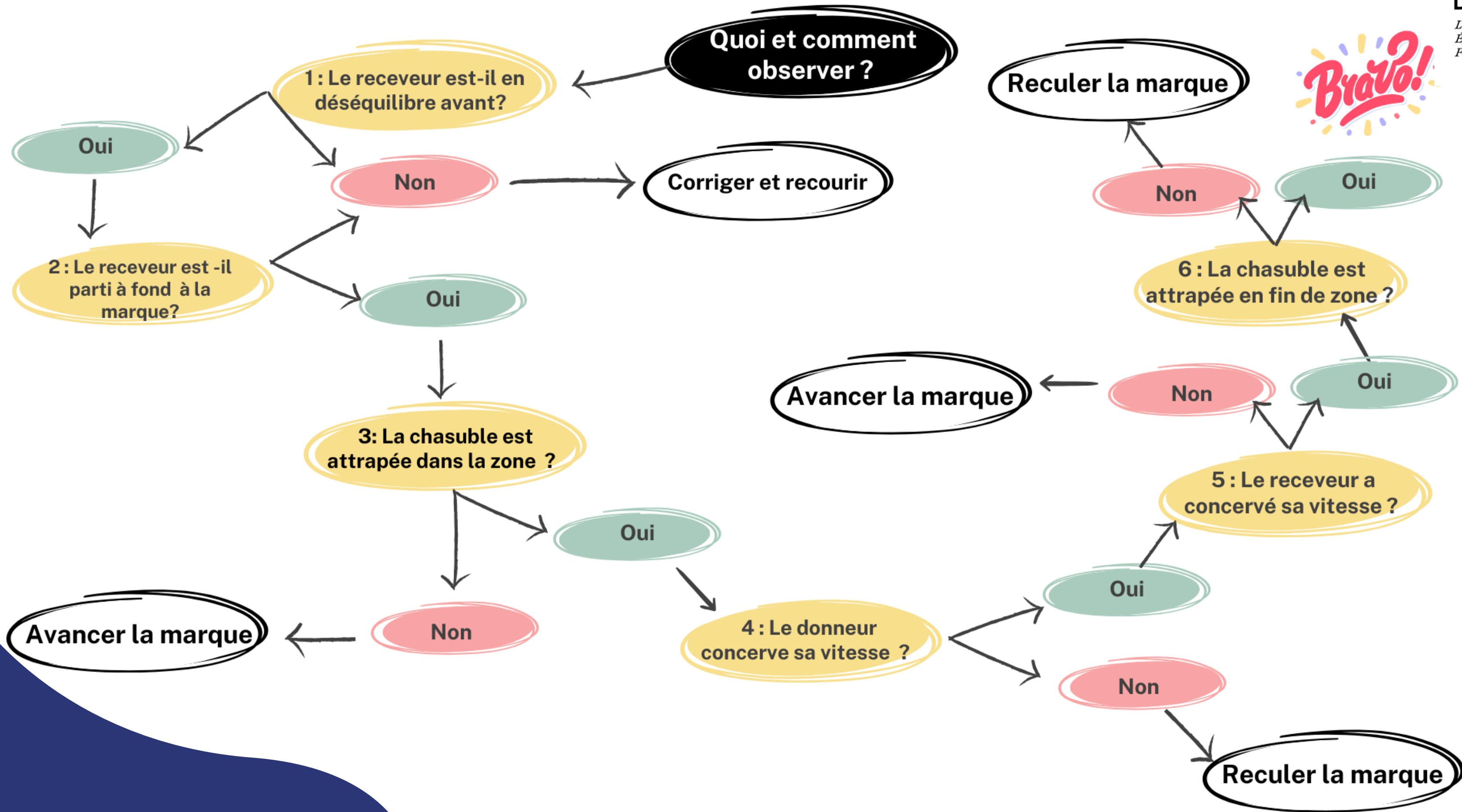


QUELS OUTILS POUR L'OBSERVATEUR A L'ETAPE 1 ?



- 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'élanche mais ralentit avant l'arrachage de chasuble : avancer la marque ;





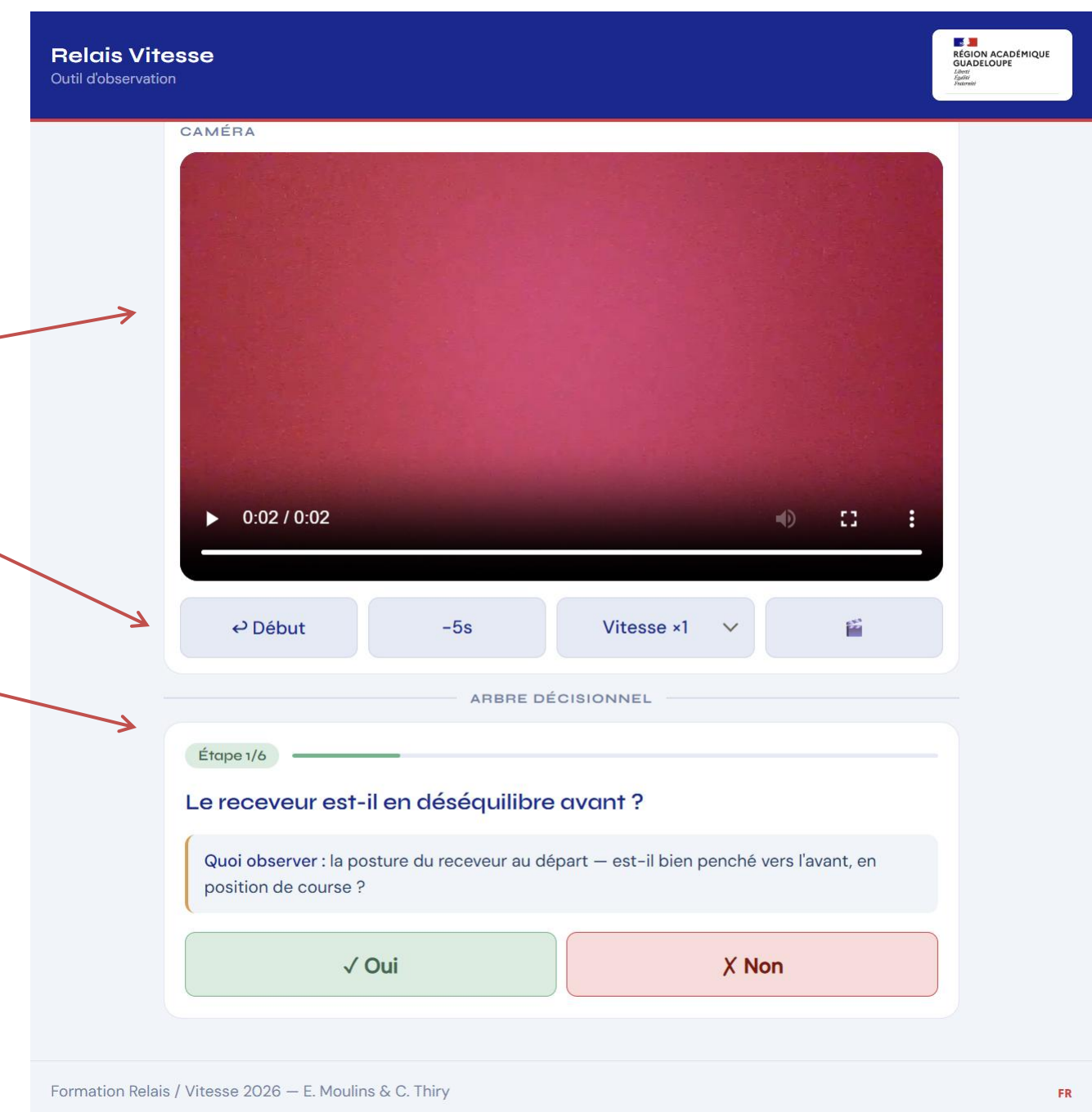
UNE APPLICATION NUMÉRIQUE D'OBSERVATION



Créée avec l'IA Claude (Anthropic) – Relais / Vitesse Étape 1
Hébergée sur **GitHub** (<https://github.com/>)

CE QUE FAIT L'APPLICATION

- ▶ Filme le passage de témoin en direct depuis la tablette
- ▶ Rejoue la vidéo immédiatement (ralenti $\times 0,25$ / $\times 0,5$ / retour 5s)
- ▶ Guide l'élève via l'arbre décisionnel en 6 questions
- ▶ Affiche la décision : avancer / reculer la marque, corriger, bravo !
- ▶ **100% RGPD** – les vidéos ne sont pas concervées
- ▶ Compatible tablette Android et iPhone / iPad



LE PROMPT

Version débutant

PROMPT DE DÉPART — saisi dans le chat de Claude.ai

“ Je souhaite créer une application pour que mes élèves filment un groupe d’élèves en relais vitesse et ensuite utilisent l’arbre décisionnel en pièce jointe que j’ai créé pour prendre des décisions. ”

LA CONVERSATION S’EST CONSTRUITE EN PLUSIEURS ÉCHANGES

- 1.** « Je souhaite créer une application pour que mes élèves filment un groupe d’élèves en relais vitesse et ensuite utilisent l’arbre décisionnel en pièce jointe pour prendre des décisions. » → Claude génère une 1ère version
- 2.** “ Est-il possible de leur proposer de visionner la vidéo prise ? ” → intégration du lecteur vidéo
- 3.** “ Je souhaite qu’ils filment en direct dans l’application ” → intégration de la caméra en direct
- 4.** “ Faciliter l’autorisation de la caméra ” → page de guidance par navigateur (Safari, Chrome, Firefox)

Leçon IA : pas besoin de tout décrire au départ — on affine en dialogue, comme avec un collaborateur. Chaque retour améliore le résultat. Pensez à enregistrer les étapes pour ne pas toujours recommencer à

LE PROMPT

On doit penser à être économe , l'IA consomme 10X plus de ressources
qu'une demande Google

JE DEMANDE A L'IA COMMENT JE DEVAIS FORMULER MA DEMANDE POUR GAGNER DU TEMPS ET EVITER DE GASPILLER DES RESSOURCES

« Je te joins un fichier: mon arbre décisionnel pour le relais vitesse.

- Crée une application web en un seul fichier HTML autonome. C'est un outil d'observation pédagogique destiné à des élèves sur tablette Android, utilisé **hors ligne**.
- **Lis l'arbre décisionnel** et reproduis fidèlement toutes les questions, la logique Oui/Non et les résultats finaux.
- L'application doit permettre de **filmer en direct** depuis la caméra de la tablette, puis de **revisiter immédiatement** la vidéo (ralenti $\times 0,5$ et $\times 0,25$, retour 5s) tout en répondant aux questions de l'arbre. La vidéo ne doit jamais être sauvegardée — elle disparaît dès qu'on passe à une nouvelle observation.
- Comme l'application tourne en local sur Android, **la caméra sera bloquée par défaut**. Prévois un écran d'accueil qui guide l'élève pas à pas pour autoriser la caméra selon son navigateur (Safari, Chrome, Firefox), avec un bouton Réessayer si l'accès est refusé.
- L'application doit être conforme au RGPD : aucune donnée collectée, aucun serveur, aucun stockage. »

L'APPLICATION ET LE RGPD

Les vidéos filmées sont-elles conservées ? L'application collecte-t-elle des données personnelles ?

NON
Conformité
RGPD native

POURQUOI L'APPLICATION EST CONFORME AU RGPD

- ✓ **Aucun stockage** : les vidéos existent uniquement en mémoire vive (RAM), jamais enregistrées sur la tablette
- ✓ **Aucune transmission** : zéro donnée envoyée vers un serveur, tout reste sur la tablette
- ✓ **Aucune collecte** : pas de nom, pas d'identifiant, pas de cookies, pas d'analytics
- ✓ **Effacement automatique** : la vidéo disparaît dès que l'élève appuie sur "Nouvelle vidéo" ou ferme l'app

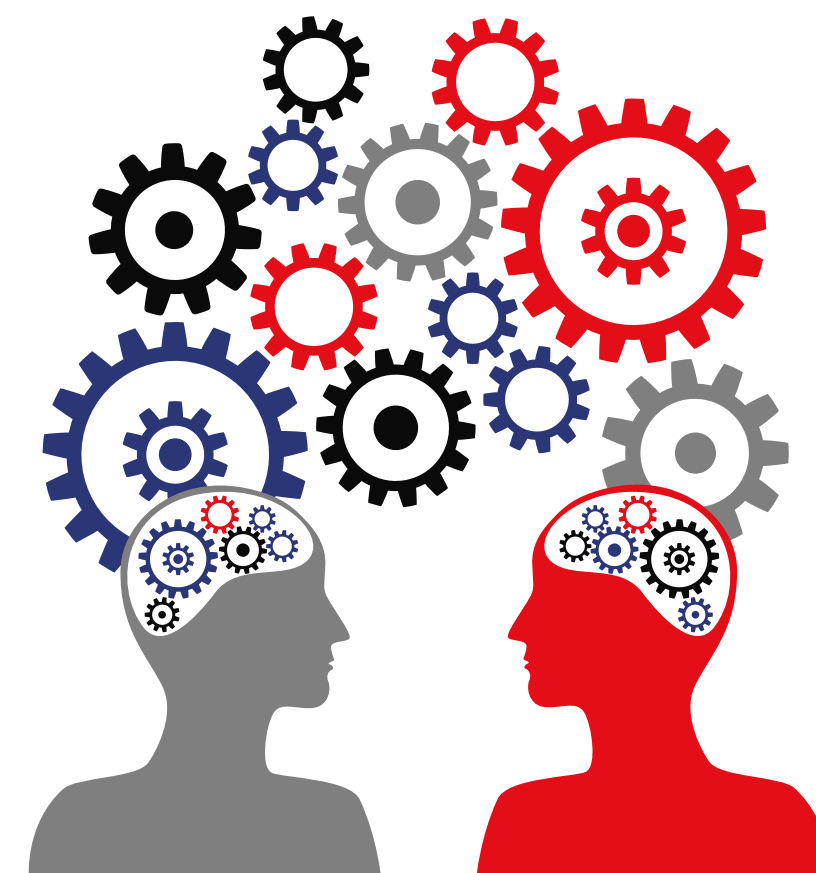
Point d'attention (élèves mineurs) : informer les familles de l'usage de la caméra en séance — même temporaire, le flux vidéo concerne des mineurs.

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

Éléments du socle	Attendus de fin de cycle	Acquisitions prioritaires	Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Très bonne maîtrise
Domaine 1.4 Les langages des arts et du corps	AFC 1 : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices pour aller plus vite	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.
Domaine 2 Les méthodes et outils pour apprendre	AFC 4 : Assumer des rôles de chrono et d'observateur	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 critères mais aussi de conseiller ses camarades
Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen	AFC3 : Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les traduire en représentations graphiques.	Chronométrer 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

Attention à vos chronos :

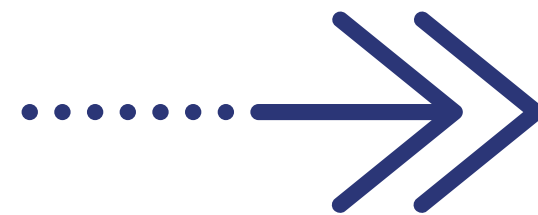
- Une erreur de 1 dixième doit être tolérée car présente même chez les meilleurs chronométreurs
- Un chrono 100% tablette (donc électrique) est de 0,24 seconde plus rapide qu'un chrono manuel.
- Un chrono 50% tablette (départ manuel et arrivée tablette) est 0,12 seconde plus rapide qu'un chrono manuel

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

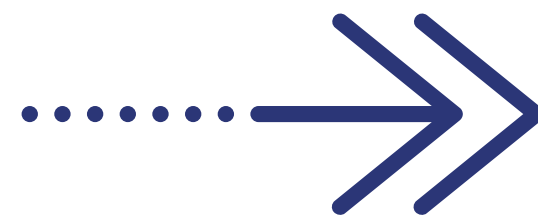
Des élèves capables de transmettre un témoin en fin de zone de transmission sans perdre de vitesse.

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...

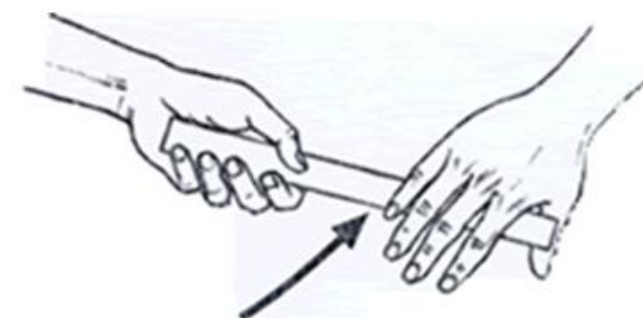
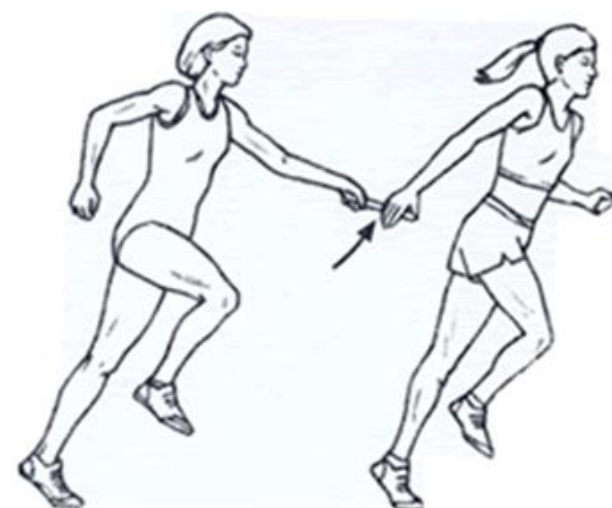


UNE TRANSMISSION DE TEMOIN EN PERDANT LE MOINS DE VITESSE POSSIBLE



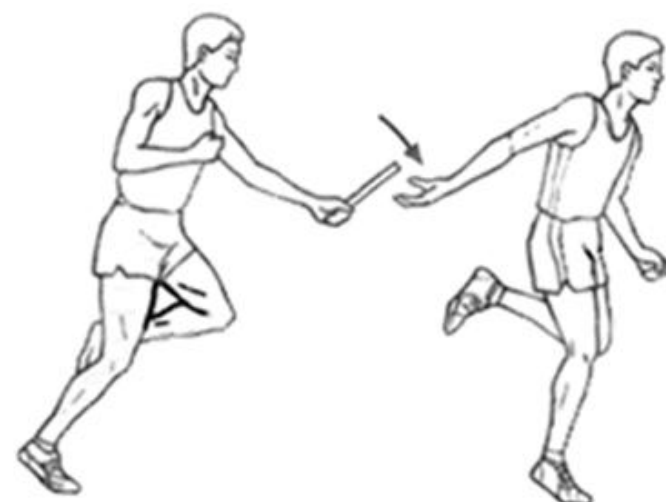
LES TECHNIQUES DE TRANSMISSION

À LA FRANÇAISE



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



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

PRENDRE DES INFORMATIONS POUR SE PREPARER 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.



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

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 le timing et le signal.

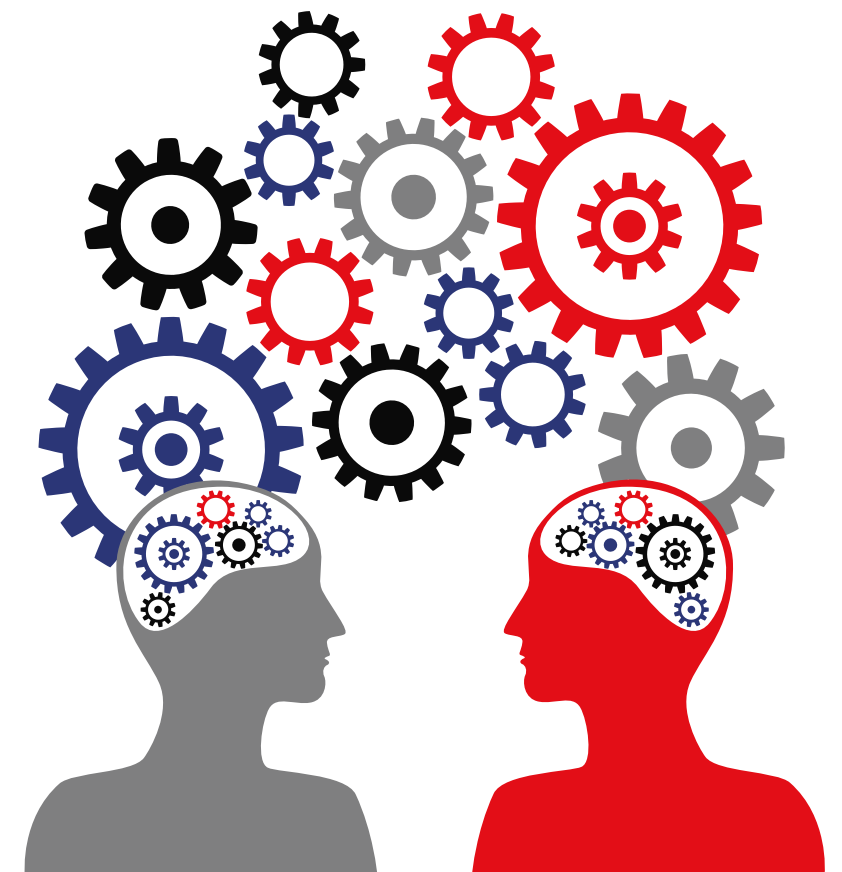


ACADÉMIE
DE GUADELOUPE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

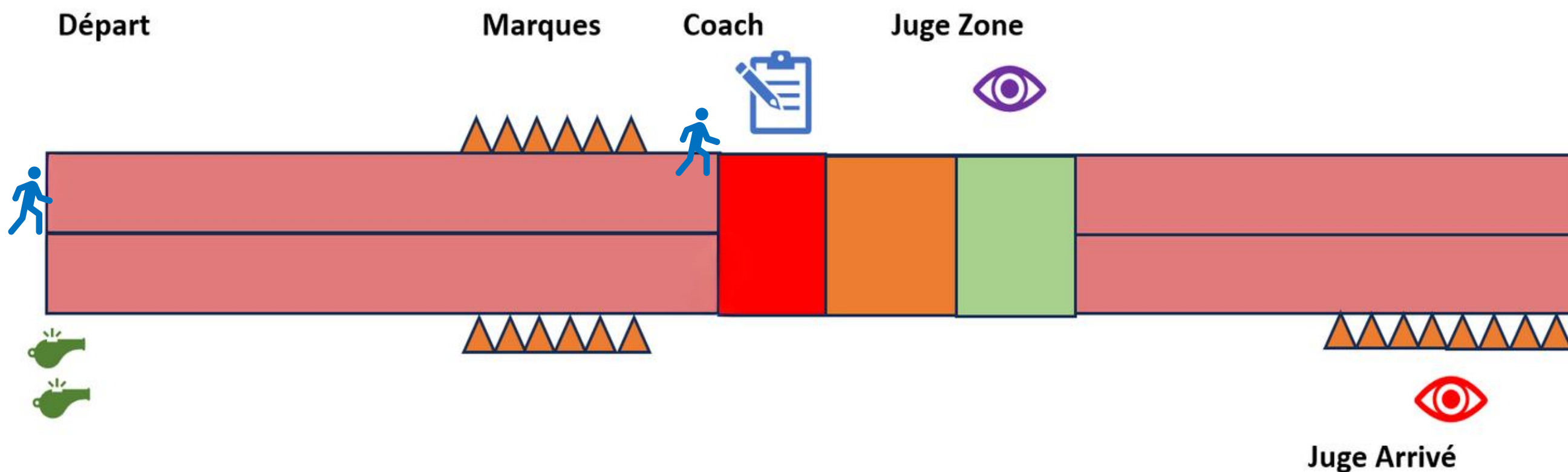
QUELS SITUATIONS POUR PROGRESSER A L'ETAPE 2 ?

A VOUS DE JOUER !



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

PROPOSITION DE FSP 1 : LE 12''



les bleus courent
les verts sont Starter
les violets 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 atteindre sa vitesse cible (addition du temps des 2 coureurs)

	Perf sur 6''	Perf sur 6'' lancée	VITESSE CIBLE
1 : Laurence	23	26	1 donne à 2 : $(23 + 31)/2 = 27$ km/h
2 : Benjamin	30	31	2 donne à 1 : $(30 + 26)/2 = 28$ km/h

Il existe des outils numériques vous permettant de tout calculer en direct

Le fichier : <https://eps.ac-normandie.fr/local/cache-vignettes/L64xH64/default-edd74.svg?1773045150>

La vidéo pour les explications : <https://dai.ly/x64iq1e>

PROPOSITION DE FSP 1 : LE 12''

Installation des plots pour le 6'' arrêté et lancé

Distance entre les plots de 1m70

Placer une latte entre chaque plot pour les ½ km/h

Vitesse	Distance en 6 s
16 km/h	26,7 m
17 km/h	28,3 m
18 km/h	30,0 m
19 km/h	31,7 m
20 km/h	33,3 m
21 km/h	35,0 m
22 km/h	36,7 m
23 km/h	38,3 m
24 km/h	40,0 m
25 km/h	41,7 m

Installation des plots pour le 2x6''

Distance entre les plots de 3m40

Placer une latte entre chaque plot pour les ½ km/h

Vitesse	Distance en 10 s	Fin de zone de transmission
16 km/h	53,3 m	15m de l'arrivée
17 km/h	56,7 m	20 m de l'arrivée
18 km/h	60 m	
19 km/h	63,3 m	
20 km/h	66,7 m	25m de l'arrivée
21 km/h	70 m	
22 km/h	73,3 m	
23 km/h	56,7 m	30m de l'arrivée
24 km/h	80 m	
25 km/h	83,3 m	

Le 12'' ... Les outils

Pour les starters (4 élèves):

Utiliser le tableau pour

- Appeler les coureurs
- Donner le départ / Rappeler les faux départs

Série	Binôme	Nom
1	Bleu 1	Laurence
	Bleu 2	Caro
2	Noir 1	Sebastien
	Noir 2	Anne Sophie
3	Vert 1	Dominique
	Vert 2	Cherley
4	Rouge 1	Gueric
	Rouge 2	Jef
5	Violet 1	Victor
	Violet 2	Benjamin
6	Bleu 3	Arthur
	Bleu 4 ou 1

Groupe des COACHS + validation d'arrachage :

Utiliser une tablette avec ou sans application pour :

- Filmer et prendre des décisions en s'appuyant sur l'arbre décisionnel
- Discuter avec les coureurs sur la tactique à adopter.

Revérifier les chronos
Et la cohérence avec ce qu'il se passe dans la zone de transmission

Groupe « juge à l'arrivée »:

Utiliser une tablette ou non pour juger du plot d'arrivé

Vous alerter si le plot est dépassé ou si l'écart est trop important

Binôme	Plot cible	Course 1	Course 2	Course 3	Total
Laurence	24	25	25	24	
Caro					
Sebastien	22	20	21	...	
Anne Sophie					
Dominique	25	24	25	...	
Cherley					
Gueric	26,5	
Jef					
Victor	30	
Benjamin					

ETAPE 2

(SÉQUENCE 2 OU FIN DE SÉQUENCE 1 LYCÉE)

PROPOSITION DE FSP 2 : le 12'' inversé



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 :

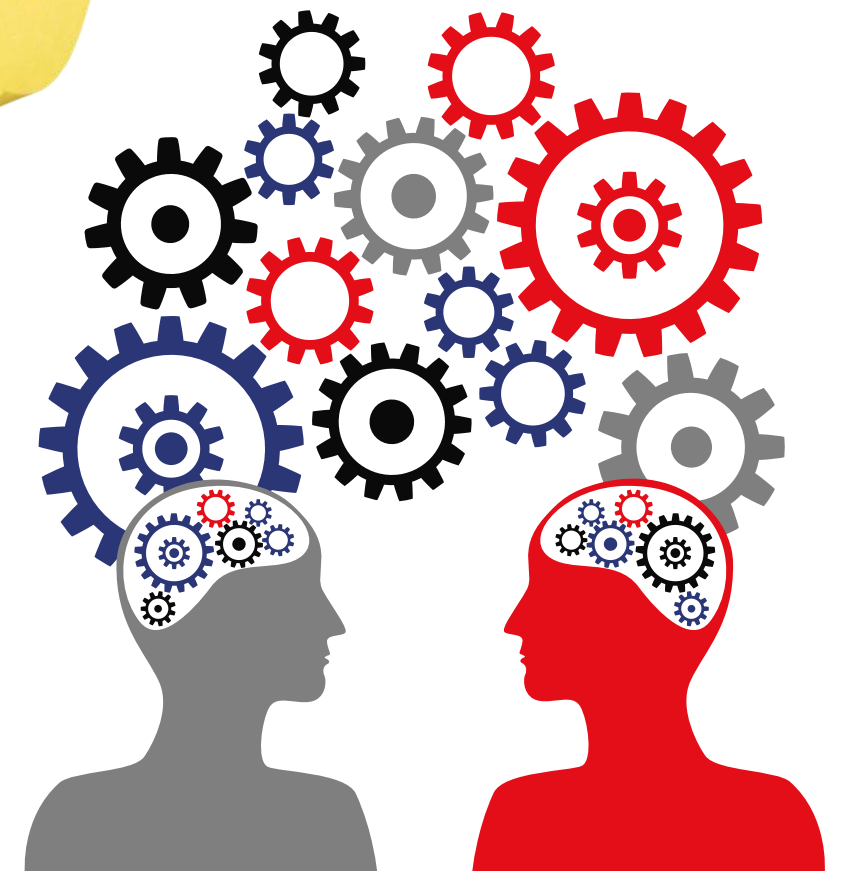
- **Disposer de valeurs précises concernant la vitesse des élèves.** (possibilité de les laisser s'organiser par affinité)
- **Prévoir un temps d'entraînement avant de passer à l'opposition.** Petite boucle/grande boucle.
- **Prévoir des temps de régulation par groupe ou avec le groupe classe.**
- **Conserver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

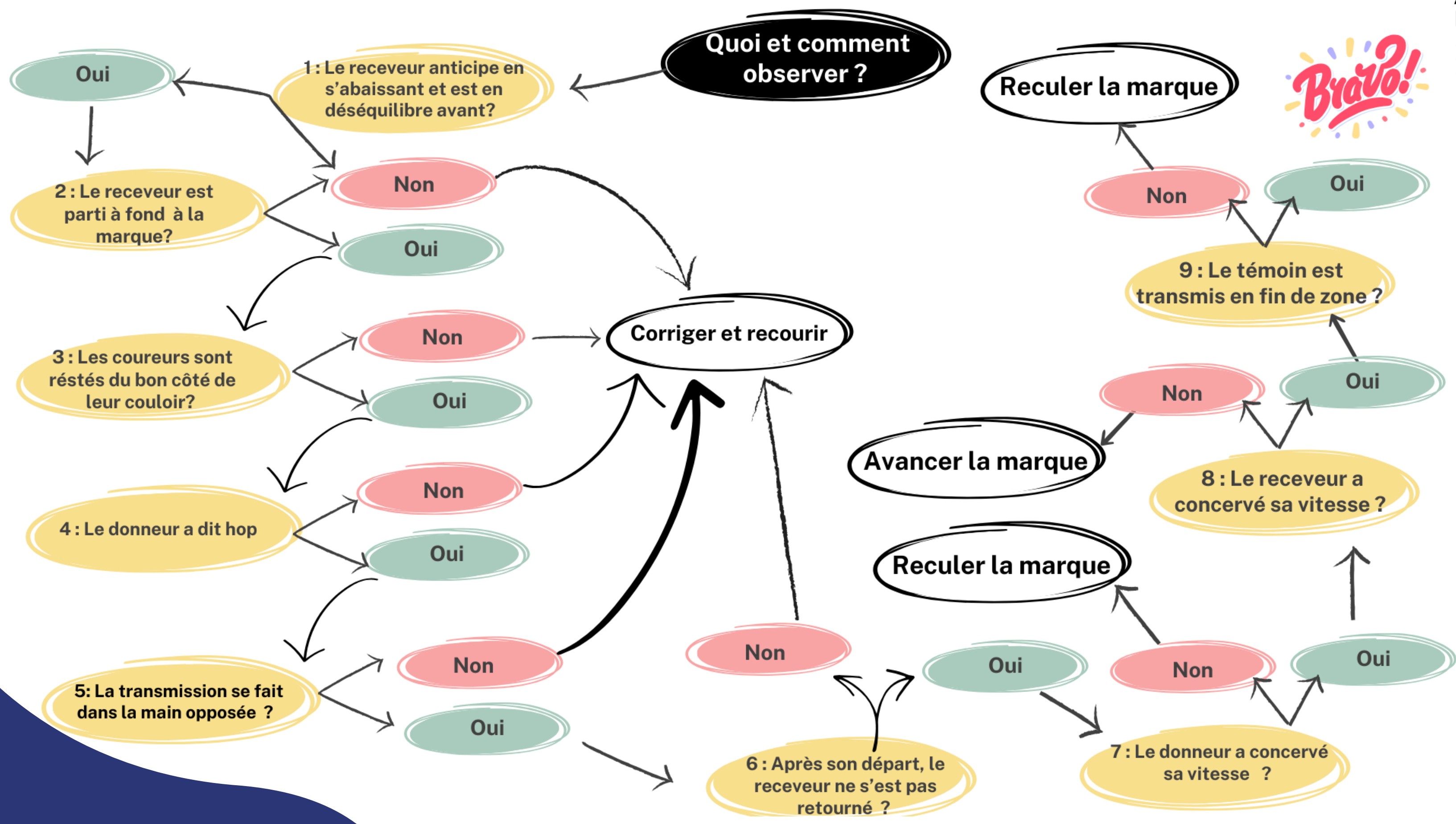
QUELS OUTILS POUR L'OBSERVATEUR A L'ETAPE 2 ?



- 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.



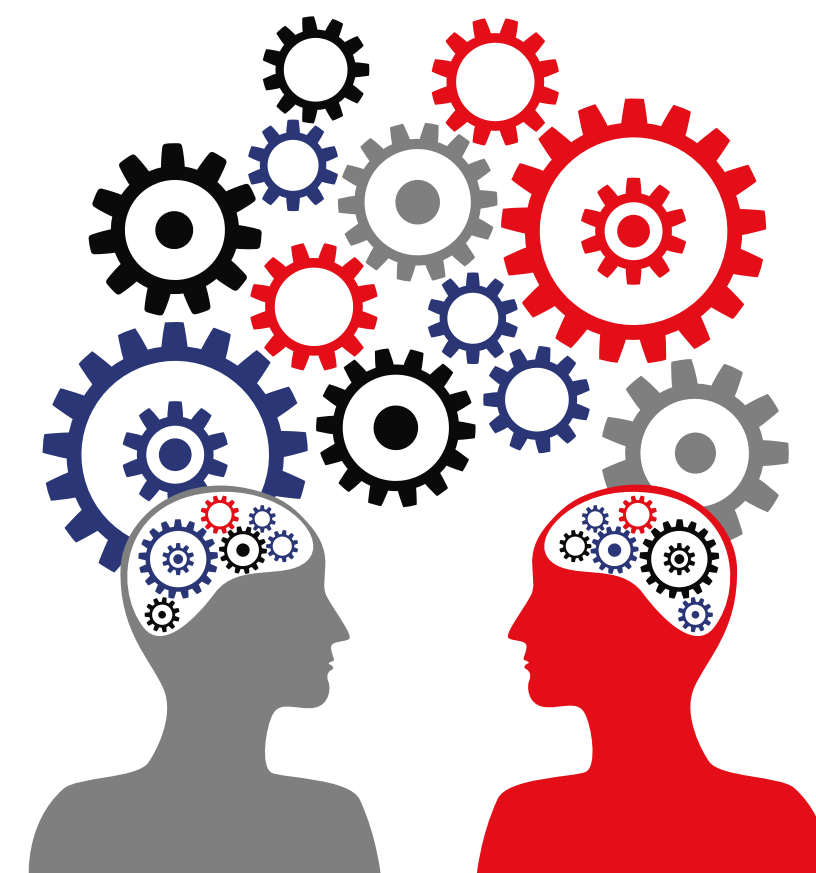


QUELS OUTILS POUR ÉVALUER L'ÉTAPE 2 ?

J'ÉVALUE CE QUE J'AI ENSEIGNÉ

**DES AFC AU
COLLEGE**

**DES AFL OU AFLP
AU LYCEE**

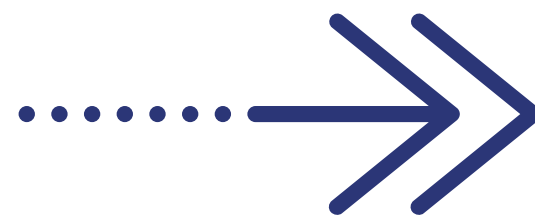


ETAPE 3 (SÉQUENCE 3 OU FIN DE SÉQUENCE 2 LYCÉE)

PASSER DE

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

À...



UN DÉPART ANTICIPÉ DU RECEVEUR

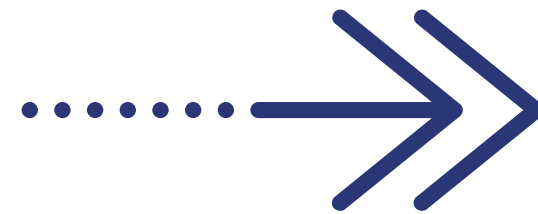
Des élèves capables de transmettre rapidement le témoin à pleine vitesse.

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



Observateur
INDISPENSABLE pour
valider la position

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.



Observateur INDISPENSABLE
pour valider si le mouvement
a été initié 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.
Rester dans son demi-couloir.



Observateur INDISPENSABLE
pour valider la position dans
le 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.



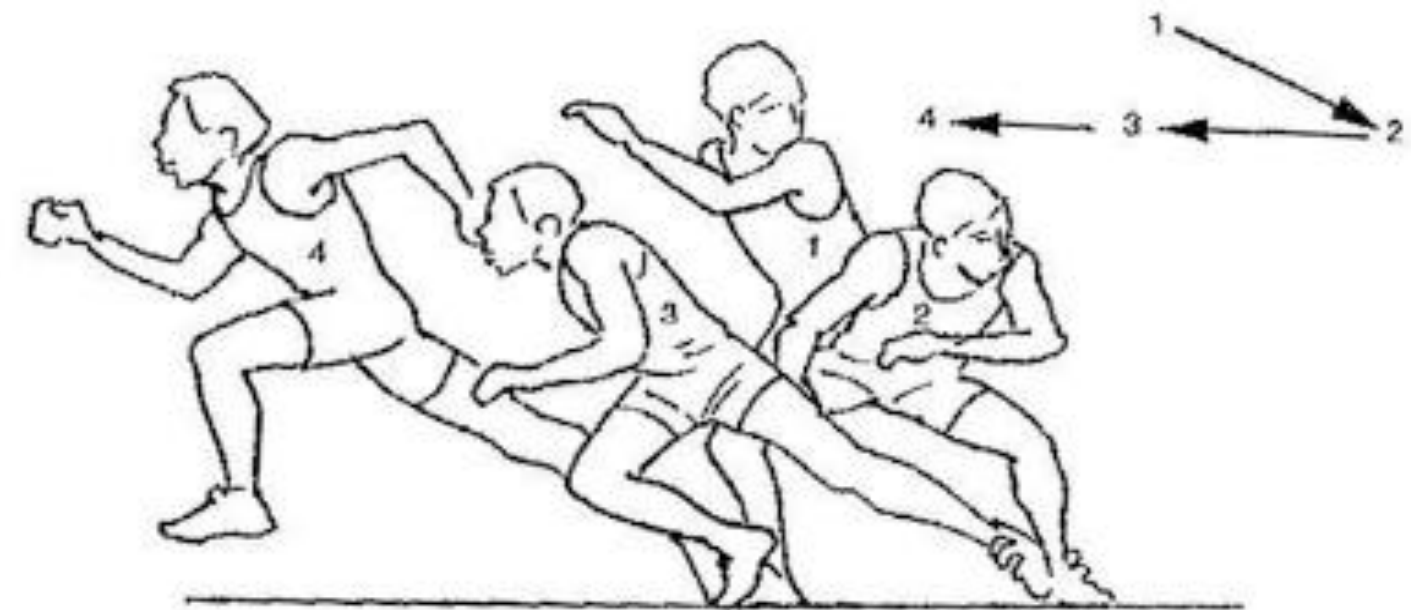
Observateur INDISPENSABLE
pour valider le timing et le
signal.



ACADÉMIE
DE GUADELOUPE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

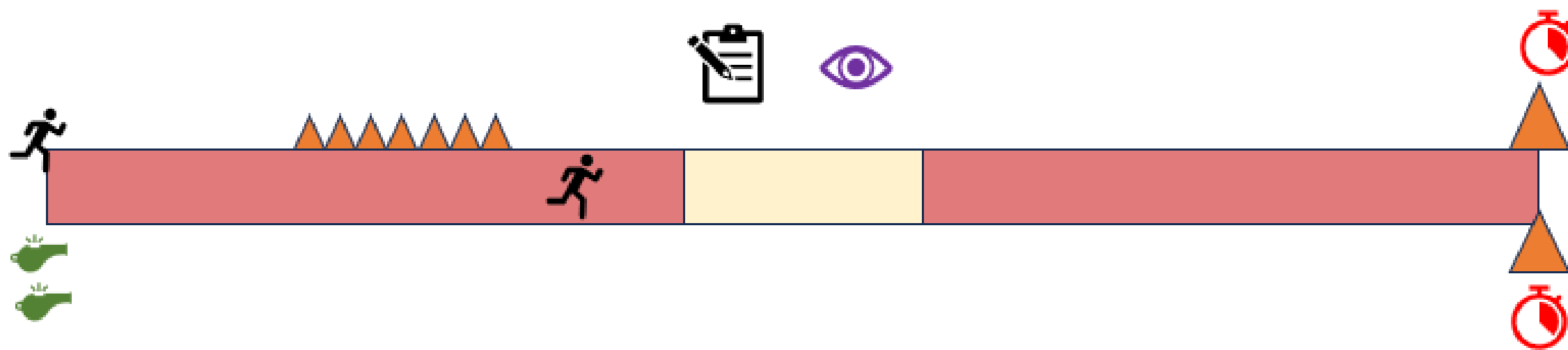
LA POSITION OPTIMALE DU RECEVEUR (bassin en mouvement)



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
chronométrateur
les violets jugent la zone

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

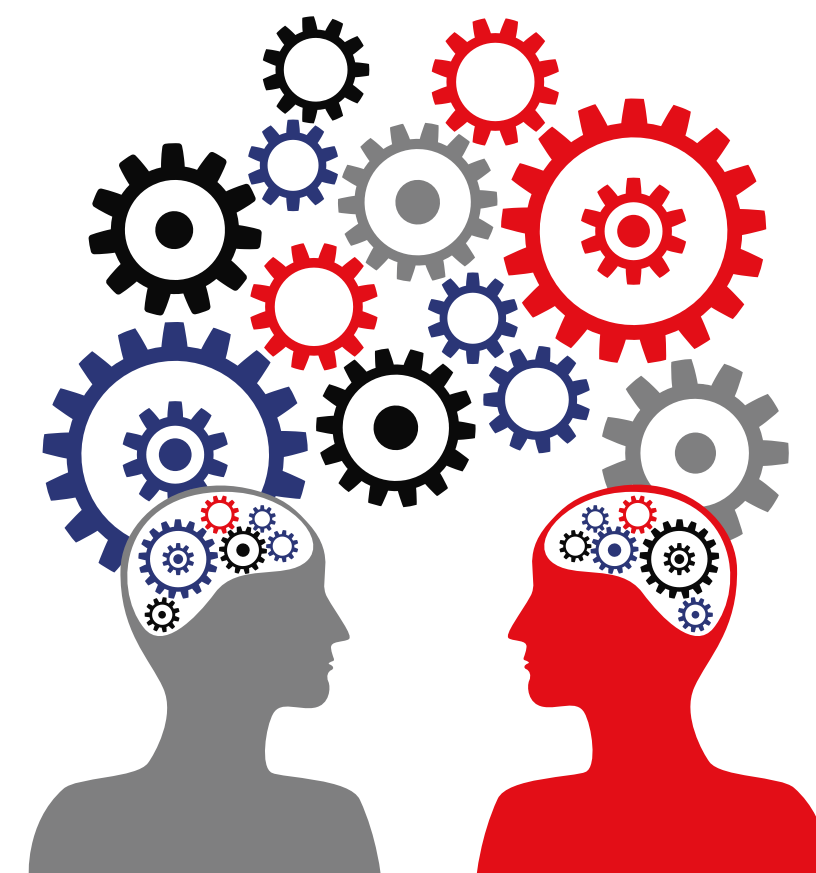
Dans le groupe , chaque
binôme cherche à battre son
record autoréférencé

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**
 - Création de cartes mentales : **Canva ou Mindmeister**



**ACADÉMIE
DE GUADELOUPE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION ACTIVE !

E. Moulins et C. Thiry