

<https://eps.ac-normandie.fr/spip.php?article1788>



Relais-Vitesse - Le 12" (Explication, Outil & Tuto)

- Ressources - Ressources par Champs d'Apprentissage - CA1 - Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée -



Publication date: dimanche 15 octobre 2017

Copyright © Éducation Physique et Sportive - Académie de Normandie - Tous
droits réservés

Relais-Vitesse - Le 12"

Article source : Ghislain Hanula et Eric Llobet - Les cahiers du CEDREPS N°11, Edition AEEPS, 2011
Le pôle TICE de l'Académie de Rouen vous propose une adaptation numérique.

L'objectif

A travers cette situation, nous voulons faire émerger une question vive pour le binôme de coureur (donneur & receveur) : **comment atteindre notre vitesse cible sur 12" ?** (notre distance à parcourir)








Outre le fait de réaliser un travail sur le départ, l'augmentation des qualités physiques des élèves,... nous orienterons le questionnement sur : **viser un moindre ralentissement du donneur coordonné au départ anticipé du receveur.**

Pour engager les élèves dans une recherche de solution, le problème a été traité à l'inverse de la situation de référence : **choisir de mesurer l'espace franchi sur un temps, plutôt que le temps franchi sur une distance** (30m)

Pourquoi réaliser un travail sur 12" plutôt que le traditionnel 2x30 mètres

Même si la compétence attendue ne fait plus référence à une « distance » (2 x 30 mètres), la culture de l'activité nous amène à proposer des enseignements respectant la logique de l'activité.

Néanmoins, se tourner vers le choix du 12" permet de :

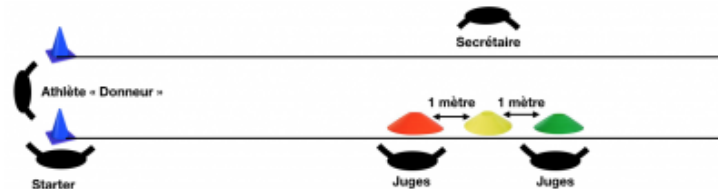
-  Réduire la difficulté des élèves à prendre un temps. Pour les élèves, le temps est **une notion « abstraite »** de leur degré de réussite.
-  Rendre directement accessible aux élèves **la connaissance des résultats**, de manière claire accessible et adaptée. L'effort et l'engagement sont « visuels », ils se concrétisent par l'atteinte d'une distance.
-  **Adapter le travail des élèves à leur potentiel**, en fonction de leurs ressources. La distance à parcourir est relative à leur potentiel physique.
-  **Susciter la motivation** : la situation est ludique et elle est chargée de sens pour les élèves (aller le plus loin possible en se rapprochant physiquement d'un objectif de « plot »)
-  **Rester authentique** en étant conforme à ce qui définit fondamentalement le relais vitesse. (Grâce à une organisation collective, faire parcourir au témoin une distance donnée le plus vite possible en perdant un minimum de temps lors de la transmission.)
-  **Porter l'objet d'enseignement** qui a été choisi « viser au moindre ralentissement du donneur coordonné au départ anticipé du receveur »`
-  **Emancipatrice** car elle permet d'accroître la connaissance de soi (ici la connaissance du résultat) dans l'action, source d'une plus grande **autonomie**.-

But des élèves

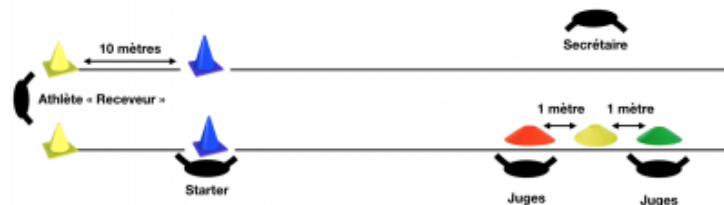
Courir le plus vite possible en se transmettant un témoin pour aller le plus loin possible et se rapprocher de sa « vitesse cible ».

La vitesse cible est le résultat de la moyenne de :

- la vitesse du **donneur** sur 6" départ arrêté

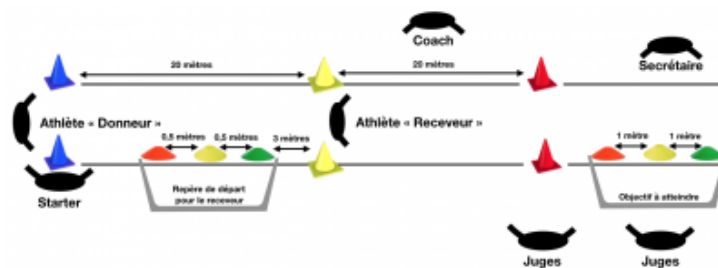


- la vitesse du **receveur** sur 6" départ lancé



Par exemple : le donneur court sur 6" départ arrêté, il réalise 38 mètres (22,8 km/h) et le receveur court sur 6" départ lancé, il réalise 42 mètres (25,2 km/h). Leur distance à parcourir sera de 80 mètres, soit une vitesse cible de 24 Km/h. Le coureur observateur ira se placer au plot 80 mètres et constatera l'écart entre l'objectif à atteindre et la réalisation.

Schéma global de la situation du 12"



Il est intéressant de **définir des zones de « progression »** pour identifier le degré de réussite du but à atteindre. En d'autres termes, si la distance réalisée en 12" est de - 6 mètres les élèves sont en zone rouge. Si leur distance réalisée est de - 3 mètres, ils sont en zone verte. Si leur distance réalisée est égale à leur distance cible, c'est le « bingo ».

Limites

En s'appuyant sur cette situation, nous **sortons de la culture de l'activité** qui est de réduire le temps en parcourant une distance. Ici, nous sommes toujours dans le champ d'apprentissage N°1 : « **Produire une performance optimale, mesurable a une e che ance donne e** ».

En revanche, elle est plutôt à rapprocher des activités de « lancer » : lancer le plus loin possible (**augmenter l'espace**). A contrario, sur les activités de « course », le raisonnement est plutôt d'aller le plus « vite » possible (**diminuer le temps**).

Cependant, dans la situation proposée, pour aller « loin » il faut aller « vite ». Nous devons soulever ce caractère car il a **des conséquences sur l'action motrice des coureurs**.

La conséquence : Les élèves réalisent un « saut » (à la Charley Paddock) dans **le dernier appui**. à l'annonce du « STOP ». Or, la logique de l'activité voudrait que le coureur casse son buste pour gagner du temps. Une remédiation possible : rappeler aux élèves que le temps s'arrête ou que l'objectif de distance est atteint à partir de la ligne des épaules et non du pied. Pour faire un lien culturel, il est intéressant de s'appuyer sur des **vidéos** d'athlétisme comme les Jeux Olympiques. L'apprentissage moteur du « cassé du buste » reste à acquérir, mais le travail est déjà amorcé en prenant appui sur une représentation de l'activité.

La visibilité du résultat (le plot à franchir) peut entraîner **une baisse d'estime de soi**. En effet, le résultat n'est plus affiché sur le chronomètre mais il est visible par l'ensemble des élèves. Il faut être attentif aux discours des élèves qui peuvent être « blessant ».

Conclusion

L'intérêt principal de cette forme de pratique repose sur **la visibilité immédiate du résultat**. Cette visibilité permet à l'élève de voir tout de suite s'il a réussi l'épreuve ou s'il doit continuer à travailler pour atteindre son objectif : le plot cible.

De plus, la distance étant relative aux prises de performances individuelles, les élèves travaillent sur **une quantité de travail adaptée à leur ressource**.

Source

Ghislain Hanula et Eric Llobet - Les cahiers du CEDREPS N°11, Edition AEEPS, 2011

Le fichier Numbers (Tableur Apple) à télécharger

Pour faciliter la collecte et le traitement des données, le Pôle de Compétences TICE/EPS vous propose un tableur.



Tableur Numbers - Relais-Vitesse - Le 12"

Le tableur permet de collecter et traiter les résultats des élèves sur 6" arrêté + 6" lancé afin d'**identifier la vitesse cible d'un binôme**.

L'intérêt de ce tableur est d'avoir **accès rapidement à la vitesse cible d'un binôme** afin qu'ils puissent réaliser des essais avec différent partenaire.

Attention : il ne faut pas que les élèves passent trop de temps à rechercher le "bon partenaire" mais **s'engage dans un processus d'amélioration de transmission du témoin**.

Pour faciliter la prise en main du tableur Numbers, un tutoriel :

par [epsrouen](#)

Pour évaluer l'activité relais-vitesse, nous vous proposons ce Gagne Etoile :



Evaluation Gagne Etoile - Relais-Vitesse en Cycle 4

+ d'information sur la situation du 12" :

<http://www.aeeps.org/fonds-documentaire/1212-faire-jouer-au-relais-vitesse-pour-permettre-dapprendre-le-12q.html>

http://www.aeeps.org/index.php?option=com_docman&task=doc_details&gid=1163

http://www.eps.ac-aix-marseille.fr/webphp/mediawiki/index.php/Relais_Vitesse-Coll%C3%A8ge-N1-Eric_LLOBET