



# La course de relais

1. Pourquoi programmer la course de relais
2. règlement
3. Logique interne
4. Problèmes fondamentaux
5. Les enjeux de formation
6. Niveaux de compétences
7. Filière énergétique
8. Mode de groupement
9. Analyse technique et tactique

## 1- Pourquoi programmer la course de relais :

- APS ne demande pas un gros investissement matériel.
- Les lieux de pratique peuvent être multiples. En dehors d'une piste d'athlétisme, un terrain de football, un plateau extérieur, le gymnase ...
- APS motivante présente des défis par rapport aux binômes et /ou le groupe
- Mobiliser à la fois des qualités physiques (vitesse) et morales (entraide, coopération, acceptation de l'autre).

## 2- Le règlement

Z .accélération



Zone de transmission pour 4x 100m et 4x200m:



**ZA = 10m**

**ZE = 20m**

### **Zone de transmission pour 4x 400 m:**

**ZA = Aucune**

**ZE = 20m**

- Seule la position du témoin par rapport aux zones est jugée
- Les marques des coureurs doivent être tracées à l'intérieur du couloir
- Témoin de 28 à 30cm ne doit pas dépasser 50g
- En cas de chute du témoin le concurrent peut la ramasser à condition de ne pas gêner les autres coureurs et ne pas prendre la course de la position de chute hors couloir

### **3-logique interne :**

- Utilisation de la vitesse optimale de 2 à 4 coureurs pour faire parcourir au témoin une distance donnée le plus vite possible en perdant un minimum de temps lors de la transmission.

### **4-Problèmes fondamentaux**

- **Problème d'ordre bio informationnel** : êtres vigilant tout le long de la course pour mettre en place une stratégie de transmission du témoin dans le bon moment
- **Problème d'ordre psychomoteur** : conserver au maximum la vitesse de déplacement du témoin pendant la phase de transmission

### **5- Les enjeux de formation**

- **stratégiques** : activité d'entraide collective au sein d'une APS individuelle.
- **énergétiques** : utiliser les qualités de vitesse de chacun des coureurs pour faire parcourir au témoin une distance donnée le plus rapidement possible.
- **informationnels** : diminuer le temps de réaction à différents signaux (visuel, auditif) afin de limiter l'échec lors de la transmission.



- **décisionnels:** reconnaître le moment qui permet de prendre la bonne décision au bon moment.

## 6-Niveaux de compétences

N1	N2	N3
Adopter une technique de transmission pour courir une distance 2xn m en respectant la zone de transmission du témoin	Réduire le temps de la phase de transmission pendant une Course de 2xn m pour réaliser une meilleure performance tout en respectant la zone réglementaire	Mettre en place une stratégie efficace pour courir une distance de 2xn m et transmettre un témoin en respectant la zone de transmission

## 7-Filière énergétique :

- **pour les courses de 2x 40 a 2x 80 : anaérobie alactique**  
C'est la première filière énergétique qui est mobilisée ATP-CP récupération passive de 3'entre répétitions et 5' entre séries (pour les adolescents)
- **Pour les course allons de 2ou4x100 a 2ou4x400 : anaérobie lactique :**  
2eme filière glycolyse anaérobie avec une récupération préférable de 5'entre répétitions et 10' entre séries (pour les adolescents)

## 8-Mode de groupement :

La formation des binômes par rapport aux objectifs du cycle :

1. **groupes affinitaires**
2. **groupes de niveaux**
3. **groupes de besoin**
4. **groupes hétérogènes**



## 9-Analyse technique et tactique

Plusieurs techniques existant pour la transmission du témoin à savoir :

- du bat en haut amériq
- de haut en bas
- de l'épaule

Phase de course	Au départ	Pendant la transmission	Après la transmission
<p><b>Le relayé</b></p> <p>c'est celui qui se trouve au départ de la course de relais, témoin à la main. Il transmet le témoin.</p> <p><b>N°1</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ départ en position accroupie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bousculer le relayeur</li> <li>• Ralentir nettement</li> <li>• être loin du relayeur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• continuer la course avec le relayé</li> <li>• s'arrêter brusquement.</li> </ul>
<p><b>le relayeur</b></p> <p>c'est celui qui reçoit le témoin et qui le transporte jusqu'à la ligne d'arrivée.</p> <p><b>N°2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tourner face au relayé</li> <li>• courir en regardant derrière soi,</li> <li>• piétiner, et attendre le relayé,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• être au milieu du couloir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• accélérer pour finir la course,</li> <li>• se ralentir avant de franchir la ligne d'arrivée</li> </ul>