

## Progression EPS période 2

### Objectif spécifique : réaliser une meilleure performance en coopération que seul

**Compétence : courir, pour transmettre le témoin à un partenaire en maintenant une vitesse de déplacement la plus rapide possible, sur un parcours donné en respectant les règles de transmission**

#### Savoirs

Réagir vite à un signal ; y être attentif, et adopter la posture appuis décalés et orientés vers l'avant, jambes fléchies

Orienter sa course en ligne droite et construire une foulée efficace

Réduire le ralentissement du témoin dans le cadre d'une course de relais : comprendre que c'est le témoin qui est " chronométré ", et donc construire des repères spatiaux pour coordonner les 2 vitesses. dominer la crainte de ne pas être rattrapé : tendre la main sans se retourner

Annoncer et réaliser son projet de performance.

#### Séance 1 :

##### **Objectif : chronométrer la course de chaque élève**

- Echauffement : l'horloge
- Faire une course individuelle chronométrée (longueur du terrain de basket) pour pouvoir former ensuite des équipes équitables
- Faire courir un élève seul sur la longueur du terrain en même temps que 2 élèves sur 30 m (chacun devant se passer un témoin) > situation de référence

#### Séance 2 :

##### **Objectif : apprendre à éviter de ralentir**

- Echauffement : la course aux balises
- Circuit avec des repères. Chaque équipe se relaie pour que le témoin franchisse le plus grand nombre de repères en 3 minutes.

On insiste sur le fait que c'est le témoin qui est porteur du temps.

#### Séance 3 :

##### **Objectif : apprendre à connaître les principes d'efficacité lors du passage du témoin**

- Echauffement : manipulation du témoin (courir avec un témoin, changer de main, le tenir en bout)
- **Consignes** : ne pas ralentir pour le relayé, pour le relayeur regarder devant soi et recevoir le relais sans se retourner.

Relais 4 x 30 m sur un circuit, par équipes de 4 enfants.

Pour chaque équipe, réussir un temps le plus proche possible ou meilleur que l'addition des temps des 4 coureurs sur 30 m.

Attention la posture de départ (partir lancé).

#### **Séance 4 :**

##### **Objectif : apprendre à coordonner vitesse et transmission**

- Echauffement : coordination motrice sur petits bonds (courir en posant le pied gauche dans les cerceaux de gauche et le pied droit dans les cerceaux de droite)
- Par équipes de 4 sur un circuit. L'équipe doit parcourir 4 x 30 m à vitesse maximum. Chaque coureur rattrape son partenaire et lui touche l'épaule pour être relayé.

Repérer le bon moment pour partir afin d'être rattrapé juste dans la zone.  
Suivant le résultat, rapprocher ou éloigner la marque repère sur laquelle passe le partenaire relayé pour indiquer le bon moment.

#### **Séance 5 :**

##### **Objectif : apprendre à coordonner vitesse et transmission**

- Echauffement : course en slalom / petits bonds cerceaux / ballon horloge
- Equipes de 4 à 6 enfants, sur une distance de 30 m. Transmettre le témoin au bon moment dans la zone de transmission.

#### **Séance 6 :**

##### **Objectif : mesurer ses capacités**

Reprendre la situation de référence.

Faire courir un élève seul sur la longueur du terrain en même temps que 2 élèves sur 30 m (chacun devant se passer un témoin).

Le duo doit faire un temps égal sinon supérieur à l'élève qui court seul.