

Compétence attendue de niveau 4 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les points de règlement relatifs à l'organisation d'un relais (compétition). • Le vocabulaire et connaissances culturelles spécifiques (différentes distances de relais). • Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : efficacité musculaire (réactivité), placement segmentaire, actions des appuis, • Les principes d'efficacité relatifs à : la transmission : coordination des vitesses, organisation de la transmission en ligne droite et en virage, maintien du témoin au milieu du couloir,...). la répartition des rôles en fonction des ressources (départ, virage, fin). aux repères et code de communication adoptés pour une transmission efficace. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les différents exercices d'échauffement spécifiques pour se préparer à la course de relais ; leur utilité (les effets attendus). • Les exercices d'étirement adaptés aux groupes musculaires les plus sollicités. • Ses points forts, ses points faibles (conduites typiques, niveau des ressources). • Les repères internes pour la régulation des actions. (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, tempo, ...) et leurs liaisons avec les repères externes (informations à prendre sur la piste, sur son partenaire,...). • Sa zone de performance stabilisée. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les indicateurs sur le coureur partenaire ou le coureur observé pendant les différentes phases de son action en tant que relayé ou relayeur : mise en action, attitude de course, transmission... 	<p>Savoir faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transporter le témoin le plus rapidement possible en optimisant les vitesses et leur coordination. • Fixer la position des relayeurs dans la course en fonction des ressources de chacun. • Utiliser avec pertinence la zone d'élan : dans sa totalité, ou partiellement en fonction des vitesses. • Le relayé : <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser des appuis dynamiques, son équilibre et sa trajectoire sur toute la distance à parcourir. - Maintenir le témoin au milieu du couloir. - Préciser le lieu de la transmission à l'intérieur de la zone. - Préciser le moment du « hop » pour déclencher le placement de la main du partenaire. - Conserver sa vitesse de course jusqu'à la sortie de la zone de transmission. • Le relayeur : <ul style="list-style-type: none"> - Partir très vite à la marque et maintenir cette allure de sprinter. - Au signal du partenaire, en pleine vitesse, tendre efficacement le bras sans perturber l'attitude de course, ni le rythme de celle-ci et placer la main pour recevoir le témoin. - Conserver l'oscillation des bras avec le témoin tant que la main du prochain relayeur n'est pas fixée pour recevoir le témoin. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Automatiser la prise de repères sur l'ensemble de la course. • Observer pour soi et chez autrui les différents facteurs de continuité/discontinuité des actions, leur coordination, les stratégies possibles pour gérer la course et en rendre compte • Expliquer à son partenaire les conseils donnés. • Mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour identifier les procédures et comprendre le résultat des actions. • Réguler ses actions en fonction d'indicateurs proprioceptifs (contraction / relâchement, équilibre / déséquilibre, accélération / décélération...). 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimiser le travail (préparation physique, entraînement, récupération) dans la préservation et le développement de son potentiel physique. • Adopter une démarche réflexive sur sa pratique en utilisant des indicateurs variés sur soi,(ressentis ou observés par autrui), sur les effets de ses actions. • Assumer la conception d'un projet personnel articulé au projet collectif. • Assumer la conception d'un projet quantitatif et qualitatif pour progresser et l'assumer (en se donnant la possibilité d'expérimenter différents positionnements des coureurs dans le relais, de varier les marques...). <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être disponible pour observer et conseiller un partenaire. • Être disponible pour travailler en équipe et partager les expériences pour progresser. • Assumer la gestion en autonomie d'une prise performance.