

Compétence attendue de niveau 3 :

- 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"> • La logique de l'activité (organisation, sens). • Les points de règlement : départ, chute du témoin, respect du couloir, zones d'élan et de transmission... • Le vocabulaire spécifique : relayeur, relayé, témoin, zones... • Les données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : coordination des vitesses, relation, temps de travail et temps de récupération. • Les principes d'efficacité liés à la qualité de mise en action, de la réaction au signal, de la transmission. <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes d'un échauffement spécifique (parties du corps les plus sollicitées). • Les repères sur soi (relayeur, relayé) : placement au départ, en situation d'attente, des appuis, des segments libres, du regard... • Les repères sur le résultat de son action : gestion de la course (régularité/rupture), dans le couloir, le niveau de performance atteint... • Les repères en relation avec l'extérieur : ses marques <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les règles de sécurité collectives : rester dans son couloir, transmettre avec la main opposée pour éviter de courir dans la foulée du receveur au risque de le percuter,... • Les indicateurs (visuels, sonores) sur l'organisation posturale du coureur, relayeur, relayé. • Les indicateurs (visuels, sonores) sur la gestion de la course de la mise en action à la transmission ou arrivée. 	<p>Savoir-faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assurer la meilleure coordination des vitesses au service d'une transmission efficace pour réaliser la meilleure performance. • Le relayé : <ul style="list-style-type: none"> - Conserver sa vitesse de course jusqu'à la transmission du témoin. - Garder son équilibre en présentant le témoin. - Construire et affiner le moment de la transmission : préciser les marques pour la mise en action du relayeur, communiquer efficacement (« hop ») pour le placement de la main du relayeur, transmettre correctement le témoin sur main ouverte du relayeur en maintenant la vitesse du témoin la plus élevée possible. • Le relayeur : <ul style="list-style-type: none"> - Automatiser une attitude d'attente « dynamique » pour réagir efficacement dès l'arrivée du partenaire au repère bien identifié. - Orienter ses appuis puis son regard dans l'axe de la course. - Acquérir rapidement sa vitesse maximale sans regarder derrière soi. - Placer et fixer sa main au signal du relayé pour prendre le témoin rapidement en ayant atteint une vitesse optimale. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'échauffer en sollicitant les groupes musculaires particulièrement ceux du train inférieur. • Mener une récupération adaptée aux efforts réalisés (étirements, footing...). • Identifier le résultat de ses actions (ressenti, remarques des autres relayeurs et des observateurs) pour réguler. • Conseiller les coureurs à partir de critères simples (attitudes, respect des marques, situation dans le couloir, lieu de la transmission, gestion des vitesses,...). • Fonctionner ou travailler par petits groupes hors de la présence immédiate de l'enseignant. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique. • Définir un projet collectif de réalisation et d'entraînement à partir des courses précédentes et l'assumer. • Se mobiliser de façon continue pendant l'entraînement ou lors d'une prise de performance. • Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils). • Apprécier l'efficacité de ses actions à partir des observations et des résultats. • Rester très vigilant sur les règles de sécurité. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecter ses partenaires, leur faire confiance et accepter leurs erreurs. • S'adapter à leurs ressources et affiner le projet collectif (position dans le relais). • Développer un esprit d'entraide pour faire progresser collectivement. • Participer à l'installation et au rangement du matériel. • Assumer les rôles sociaux (d'observateur, entraîneur, starter, chronométrateur, juge de zone...).