

**DE L'OPPOSITION A LA COOPERATION**

OU

comment construire la confiance en soi et en l'autre pour mieux agir ensemble.

Lors de leur pratique quotidienne dans l'activité relais, les enseignants d'E.P.S. sont fréquemment amenés à observer le comportement spontané et typique de beaucoup d'élèves, (souvent débutants), qui consiste avant tout à obéir, pour ceux qui occupent le poste de *relayeur* (1), à une logique de sécurité. Cette logique a pour particularité de ne laisser aucune place au risque d'échec quant à la transmission du témoin, du fait qu'il n'y a pas la moindre présence d'incertitudes perceptivo motrice. (2)

Ce comportement consiste pour le relayeur :

Soit à démarrer lentement en trottinant, donc à prendre le témoin avec un léger déplacement, le plus souvent en étant retourné de $\frac{3}{4}$, avec le bras receveur tendu en arrière, (voir le schéma N°1),

Soit à ne pas avoir de départ anticipé par rapport à la vitesse de course du *relayé* (3) et à démarrer, à partir d'une position le plus souvent statique et de profil, une fois le témoin saisi, (voir le schéma n°2).

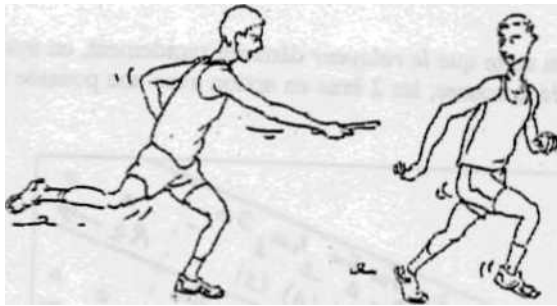


Schéma n° 1

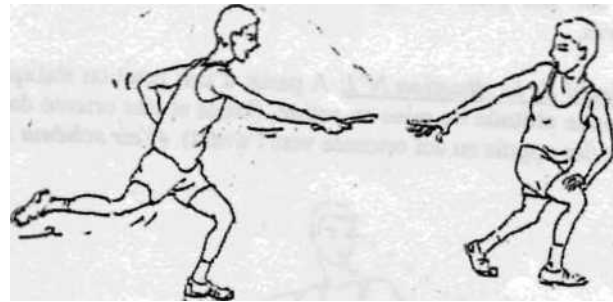


Schéma n°2

Dans les deux cas, l'élève *relayeur* se met réellement et efficacement en action, c'est à dire en phase d'accélération, seulement après avoir récupéré le témoin. Cette mise en action tardive et donc non anticipée, amenant *le relayeur* à prendre le témoin avec une faible vitesse, est synonyme de perte de temps puisqu'elle fait évidemment chuter considérablement la vitesse moyenne de déplacement du témoin sur la distance totale à parcourir.

Explications possibles de ce constat :

Si *le relayeur* agit ainsi, c'est que très probablement celui-ci manque de confiance en son partenaire, (*le relayé*). L'appréhension du *relayeur* de ne pas se faire rattrapé par *le relayé*, (s'il était amené à faire un départ rapide et anticipé) et par conséquent, la crainte de ne pas pouvoir récupérer le témoin, ramène à jouer la carte de la sécurité. Ainsi, la non confiance en son partenaire le fait hésiter sur son propre comportement, dans la mesure où il ne va pas oser agir comme il le devrait, de peur de se sentir responsable en cas d'échec lors de la transmission.

Ceci peut s'expliquer par le fait, qu'en règle générale, l'inconnu, accompagné de son lot de doutes et d'incertitudes, engendre, pour tout acte moteur, plutôt de la méfiance et de la prudence que de la confiance ou de la non retenue. Dans le cas qui nous intéresse ici, la part d'inconnu, (représentée par la course du *relayé*), est d'autant plus prégnante qu'elle n'est pas sous le contrôle visuel du *relayeur*, celui-ci étant théoriquement de dos une fois lancé. En arrivant dans son dos, *le relayé* représente donc pour *le relayeur* une situation d'incertitudes, que celui-ci va devoir gérer tout en se préoccupant également de l'espace avant qu'il doit investir correctement en s'élançant efficacement, c'est à dire en démarrant vite tout en tournant le dos à son partenaire. Ainsi, en raison du fait que *le relayeur* soit amené à

douter de la supposée présence dans un espace proche de son partenaire, (*le relayé*) et par conséquent, parce qu'il lui est difficile de croire en « une rencontre possible » sur la base d'un contact bref, (s'il décide d'effectuer un départ rapide et anticipé), celui-ci va opter pour une solution lui permettant de résoudre cette double difficultés. Cette solution va alors consister soit à partir en étant retourné, soit à démarrer une fois le témoin récupéré. En adoptant ce comportement, certes *le relayeur* réduit à néant l'incertitude quant à la transmission du témoin, mais il le fait au détriment d'une mise en action efficace. Ce qui prime alors et qui conditionne le comportement du *relayeur*, c'est davantage la prise du témoin, qui agit comme un signal déclencheur de son départ, que les conditions dans lesquelles il devrait s'en saisir pour optimiser la transmission.

D'autre part, il est à noter que bien souvent le comportement du *relayeur* agit sur celui de *relayé*, dans la mesure où ce dernier, pour limiter les risques de choc, est souvent amené à freiner sa course à l'approche du *relayeur*, ce qui réduit encore la vitesse moyenne de déplacement du témoin. On peut donc penser que *le relayé* ne maintiendra sa vitesse de course qu'à la condition où il aura confiance en la faculté du *relayeur* à partir vite et de manière anticipée.

Tout l'enjeu éducatif est donc de transformer cette incertitude en certitude, à la fois pour *le relayeur* et pour *le relayé*, certitude qui relève de quatre ordres :

- *Certitude événementielle qui renvoie à « QUOI faire », (« pour quel motif dois-je agir ? »).*
- *Certitude temporelle qui renvoie à « QUAND faire », (« à quel moment dois-je agir ? »).*
- *Certitude spatiale qui renvoie à « d'OU faire », (« de quel endroit dois-je agir ? »),*
- *Certitude opérationnelle, qui renvoie à « COMMENT faire », (« de quelle façon dois-je agir ? »)*

Ainsi, la confiance en soi, (facteur organisateur de la motricité) se construit grâce à la confiance que l'on accorde à son partenaire. Par conséquent, *le relayeur*, parce qu'il a confiance en la capacité de son partenaire à le rattraper, va partir vite et de manière anticipée, donc en toute confiance. De même, *le relayé*, parce qu'il a confiance en son partenaire à partir vite et de manière anticipée, va maintenir sa vitesse de course et ce également en toute confiance. C'est à cette double condition qu'une confiance mutuelle pourra s'installer entre les deux coureurs, élément indispensable qui devient un préalable pour une entente efficace. C'est en cela que progresser consiste à gagner en certitude sur l'incertitude.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Pour des raisons de simplicité, les aspects relatifs à l'organisation pédagogique de la classe ne seront pas abordés. Il conviendra à chaque enseignant d'adapter les mises en situations proposées au regard des caractéristiques de ses élèves, (nombre, âges, ressources, profils ...etc.)

D'autre part, nous tenons à préciser que les situations proposées sont envisagées dans le cadre d'une course de relais sur une piste en ligne droite qui correspond le plus souvent aux installations dont disposent les établissements scolaires.

SITUATION n° 1

- Objectif de la situation n°1: A partir d'une position statique, faire en sorte que *le relayeur* démarre rapidement, en ayant une bonne attitude de mise en action, (buste et tête orienté dans l'axe de la course, les 2 bras en action avec une poussée au niveau des appuis au sol orientée vers l'avant). (Voir schéma N°3)



Schéma N°3

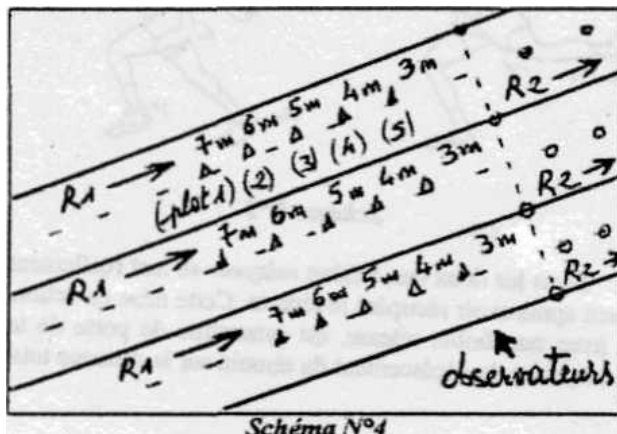


Schéma N°4

- But pour le relayeur, (le partant): Franchir la ligne d'arrivée sans se faire doubler par *le relayé*.
- But pour le relayé, (le poursuivant): Dépasser *le relayeur*.

Ici, les 2 élèves sont dans une situation d'opposition. Ils ne sont donc pas partenaires mais adversaires.

- Organisation : (Voir schéma N°4)

Humaine : 1 relayé, 1 relayeur et un 3^{em} élève qui joue le rôle d'observateur pour repérer de quel plot est parti *le relayeur*. Ce rôle d'observation est important car bien souvent *le relayeur*, parce qu'il focalise son attention sur *le relayé*, ne regarde pas en direction du sol et ne sait donc pas précisément à partir de quel plot il est parti.

Matérielle : Utilisation d'un couloir divisé en 2 parties avec 5 plots délimitant 5 zones, (1 zone à 3m, 1 zone à 4m, 1 zone à 5m, 1 zone à 6m, 1 zone à 7m...).

Spatiale : Distance de course totale : environ 40 mètres. Chaque coureur étant positionné dans un demi-couloir.

- Consignes : *Le relayeur* choisi son plot de départ, ou l'enseignant impose un passage à chaque plot en commençant par un des deux plots extrêmes.

Si *le relayeur* atteint le but en étant parti du plot 1, il marque 1 point.

Si *le relayeur* atteint le but en étant parti du plot 2, il marque 2 points etc... jusqu'à 5 points s'il part du plot 5. Le plot de référence retenu sera celui qui aura été atteint par *le relayé* au moment du démarrage du *relayeur*. Cette clarification permet d'éviter les litiges si *le relayeur* démarre lorsque *le relayé* se trouve entre 2 plots.

Si *le relayé* double *le relayeur*, c'est lui qui marque les points.

Dans la mesure du possible, il est préférable de constituer des binômes homogènes sur le plan de la vitesse de course.

- Variables didactiques de réputation :

Faire varier la distance totale de course et/ou les espaces entre chaque plot en fonction des ressources des élèves, (ceci faisant appel au bon sens pédagogique de l'enseignant).

- Critères de réussite :

Pour *le relayé* : Doubler *le relayeur*.

Pour *le relayeur* : Franchir la ligne d'arrivée sans se faire doubler.

- Critères de réalisation :

Pour *le relayé* : Rattraper *le relayeur* le plus vite possible

Pour *le relayeur* : Partir vite et le plus tard possible.

Ainsi, plus *le relayeur* va partir tôt, plus il aura des chances de réussir le but, mais moins il marquera de points. A l'inverse, plus il voudra marquer des points, plus il devra partir tard mais plus le risque de se faire dépasser par *le relayé* sera grand. Avec cette situation, nous assistons à une transformation du comportement du *relayeur*. En effet, une fois la décision prise de partir, celui-ci s'élance avec une réelle mise en action telle qu'elle a pu être définie auparavant, (à l'image d'un départ de course individuelle.)

A partir de cette situation, l'enseignant a toute la liberté pédagogique pour multiplier les duels entre élèves, en intervertissant les postes et en constituant des groupes de 2, 3, voir plus.

SITUATION n° 2

• Situation n°2 : Elle est semblable à la situation n° 1 dans son organisation, mais elle comporte un changement de but pour *le relayé*. On pourra en effet lui demander de ne plus essayer de doubler *le relayeur*, mais de *le toucher au niveau de l'omoplate avec le bras intérieur* (Voir schéma N°S)



Schéma N°S

Intérêts de ces 2 premières situations:

- 1) Ces situations permettent de faire prendre conscience *au relayeur* que *le relayé* peut le rattraper même s'il effectue un départ rapide et anticipé. Cette prise de conscience est fondamentale pour la construction de la confiance du *relayeur* envers *le relayé*, puisqu'elle lui fait admettre que son partenaire, (*le relayé*) peut se trouver dans un espace proche permettant une éventuelle transmission malgré tous les efforts entrepris pour éviter d'être rattrapé.
- 2) D'autre part, elles permettent la construction de ce que l'on pourrait appeler « l'espace de confiance » entre 2 coureurs, espace à partir duquel les élèves vont pouvoir affiner leurs marques. Cet espace correspond à la distance entre le point de départ du *relayeur* et le plot choisi pour le départ qui lui rapporte le plus de points. Il devra ainsi permettre, soit au *relayé* d'arriver à hauteur du *relayeur* quand il s'agira de le doubler, soit au *relayé* d'effleurer *le relayeur* quand il s'agira de le toucher.
- 3) Enfin, elles font comprendre aux élèves l'intérêt et l'utilité du positionnement de chacun dans un demi couloir et de la nécessité du décalage entre les 2 coureurs.

Dans la situation N° 1, le décalage permet au *relayé* de doubler *le relayeur*.

Dans la situation N°2, le décalage permet au *relayé* de toucher *le relayeur* sans risquer de provoquer une chute. En effet, si *le relayé* veut toucher *le relayeur*, il va devoir s'approcher de lui. Or, en restant dans l'axe de la course du *relayeur*, il y a un risque important de chute lié aux cycles de jambes des deux coureurs. Par conséquent, il lui sera plus facile de le toucher en étant décalé. Ainsi, il devient alors plus évident pour *le relayé* de toucher *le relayeur* avec le bras intérieur, qui se trouve être le plus proche et qui sera utilisé plus tard pour la transmission du témoin. Il deviendra alors logique et « naturel » pour les élèves, parce qu'ils en auront compris la signification et donc l'intérêt sur le plan moteur, de se placer dans le couloir en position inversée, afin d'optimiser la transmission du témoin.

A ce stade de l'apprentissage, il devient nécessaire de passer d'une situation d'opposition à une situation de coopération dans laquelle les élèves vont désormais se retrouver partenaires. L'enjeu de cette situation est de leur faire prendre conscience qu'ils vont devoir se transmettre un témoin les obligeant à ne plus agir l'un contre l'autre, mais l'un avec l'autre.

Sur la base *des espaces de confiance* de chaque binôme ainsi déterminés, les élèves peuvent maintenant entamer un travail qui consiste à affiner leurs marques respectives. En ayant compris l'intérêt du placement inversé dans le couloir, il devient alors logique pour *le relayeur* de se tourner du côté d'où arrive *le relayé* et donc de placer sa marque au sol sur ce même côté de couloir afin de mieux visualiser les informations nécessaires à son départ. (Voir schéma N°6)

SITUATION n° 3

- Objectif de la situation n° 3 : Affiner l'espace de confiance.

Ce qui est fondamental, lors de cette situation, c'est d'amener les coureurs à respecter ce qui a fait l'objet des apprentissages précédents malgré leur nouveau statut de partenaire. Il est donc impératif que *le relayeur*, une fois la décision prise de partir, se mette en action de manière rapide et que *le relayé* ne freine pas sa course à l'arrivée de son coéquipier. Il est clair que l'enseignant a un rôle essentiel à jouer pour réguler le comportement des élèves, si certains étaient amenés à modifier leur course par peur de ne pas se faire rattraper par leur partenaire, ou par crainte de se tamponner. L'enseignant doit donc dédramatiser l'échec et amener les élèves à prendre conscience que les erreurs sont nécessaires au progrès, du moins qu'elles sont intimement liées à l'apprentissage. Tout l'enjeu réside dans la capacité qu'auront les élèves à tirer profit de leurs tâtonnements, afin d'ajuster au mieux leurs marques respectives et ce, par capitalisation de leur expérience en connaissance.

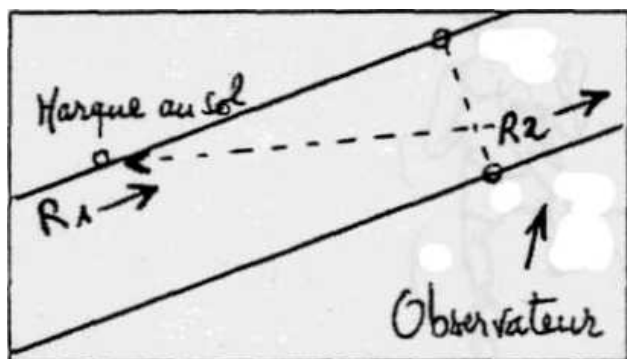


Schéma n° 6

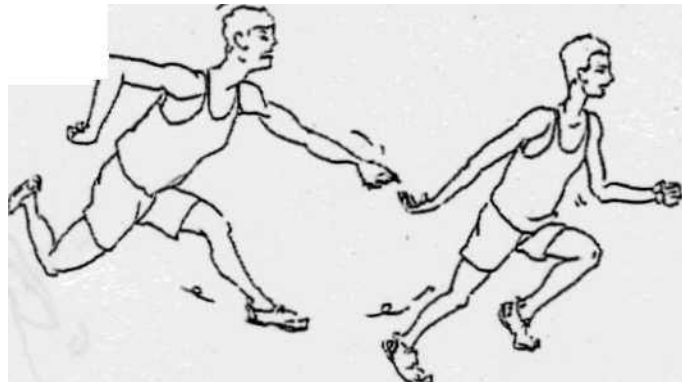


Schéma N° 7

- But commun entre le relayé et le relayeur : Se toucher au niveau de la main.
- Organisation : (Voir schéma N°6)

Humaine : 1 relayé, 1 relayeur et un 3^e élève ou l'enseignant qui joue le rôle d'observateur pour juger l'attitude des coureurs.

(« Tu n'arrives pas à fond. » « Tu ne pars pas à la marque. » « Tu pars trop lentement. » « Tu pars en étant retourné. » « Tu ne cours pas dans ton côté de couloir. » « Tu ne donnes pas de signal, » « Tu ne tends pas ton bras. » etc...

Matérielle : 1 couloir par relais. Chaque *relayeur* utilise un plot pour matérialiser sa marque au sol.

Spatiale : Distance de course totale : environ 40 mètres. (Variable selon les caractéristiques des élèves.)

• Consignes :

- Pour *le relayé* : A l'approche du *relayeur*: Ne pas ralentir sa course et envoyer un signal sonore à son partenaire pour l'avertir de sa présence à distance d'environ 1 bras,

- Pour *le relayeur* : Partir vite et tendre le bras au signal sonore du *relayé*.

- Exiger du *relayé* qu'il renseigne *le relayeur* sur ce qu'il doit faire entre reculer ou avancer sa marque si il doit la modifier. (*«Je te rattrape facilement. Il faut que tu recules un peu ta marque. » A l'inverse, « tu pars d'un peu trop loin, il faut que tu avances ta marque si je veux te toucher »*).

- En fin de leçon, demander à chaque *relayeur* qui a utilisé une marque de la mesurer en nombre de pieds et de la mémoriser. D'une part, cela permet à l'élève de s'en souvenir pour la leçon ultérieure et d'autre part, cela permet de la réutiliser dans un autre lieu que celui utilisé dans le cadre des cours d'E.P.S., (compétitions U.N.S.S.).

• Variables didactiques de régulation :

Faire varier la distance totale de course en fonction des ressources des élèves et du nombre d'élèves constituant le relais, (ceci faisant appel au bon sens pédagogique de l'enseignant.)

• Critères de réussite :

Le relayé touche la main du *relayeur*.

• Critères de réalisation : (Voir schéma n° 7)

Les mains doivent se toucher, les bras étant orientés à environ 45° par rapport à la verticale.

Les deux coureurs doivent être à pleine vitesse.

Le relayeur doit garder son bras tendu et rigide dès le signal sonore du *relayé*.

Dans cette situation, le retour d'informations est essentiel pour permettre aux coureurs d'ajuster leurs marques. Même si les élèves eux-mêmes sont impliqués dans ce processus de régulation, l'enseignant doit toujours avoir une remarque à faire lorsqu'il observe le passage d'un relais, que celle-ci soit relative à une approbation, à une gratification ou à des encouragements, (feedback positif), ou qu'elle vienne signaler un manque ou une maladresse de la part de l'élève. C'est en cela que le feedback terminal est essentiel à une optimisation du couple risque/sécurité. Dès lors, nous voyons bien que ce n'est pas la pratique en tant que telle qui permet d'apprendre, mais la pratique dont le résultat de l'action est connu. Ainsi, *« la communication d'informations utiles au mouvement, par l'intermédiaire de la connaissance du résultat, représente un facteur déterminant du processus d'acquisition »* (4).

Dans la suite logique de l'apprentissage, il devient nécessaire de complexifier la situation en introduisant un témoin. Avant de viser l'objectif de se le transmettre à grande vitesse, l'enseignant devra mettre en place des situations permettant aux élèves d'acquérir la technique de transmission qui relève de compétences spécifiques.

SITUATION n° 4

- Objectif de la situation N°4 : Se transmettre un témoin efficacement, c'est à dire rapidement
- But pour le relayé : Envoyer un signal sonore et offrir correctement le témoin au *relayeur*.
- But pour le relaveur : Au signal du *relayé*, tendre correctement le bon bras en sachant présenter sa main.

- Organisation :

Humaine : 3,4, (ou plus) élèves les uns derrière les autres à distance d'un bras à l'horizontal.

Matérielle : Utilisation d'un couloir.

Spatiale : Chaque coureur étant positionné dans un demi-couloir et de manière inversée par rapport au coureur situé devant et derrière lui.

- Consignes :

Ne pas se retourner pour prendre le témoin, (renforcement de la prise d'informations tactiles.)

Une fois le témoin transmis, *le relayé* se trouvant « en queue de peloton » quitte sa position pour doubler ses partenaires

et se retrouver en tête.

- Variables didactiques de régulation ;

Faire varier la vitesse de déplacement, (en marchant, en trotinant, en course soutenue.)

Faire varier le rythme de transmission en imposant un nombre minimum de passages de témoin sur une distance donnée.

- Critères de réussite :

Pour le *relayé* et *le relaveur* : Donner et revoir le témoin en 1 seule tentative, (< ou= à 3 secondes.)

• Critères de réalisation :

Pour *le relayé* : Donner un signal clair et placer le témoin en visant entre le pouce et les autres doigts de la main du *relayeur* par un mouvement de bas en haut.

Pour *le relayeur* : Tendre son bras en le gardant bien rigide, main ouverte en serrant les doigts avec le pouce écarté. (Voir schéma N°8)

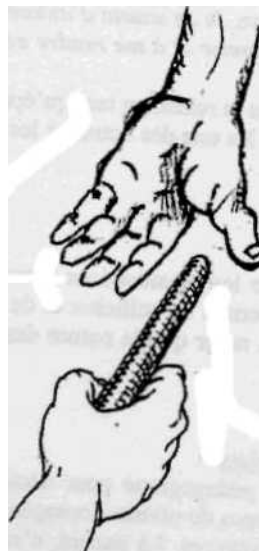
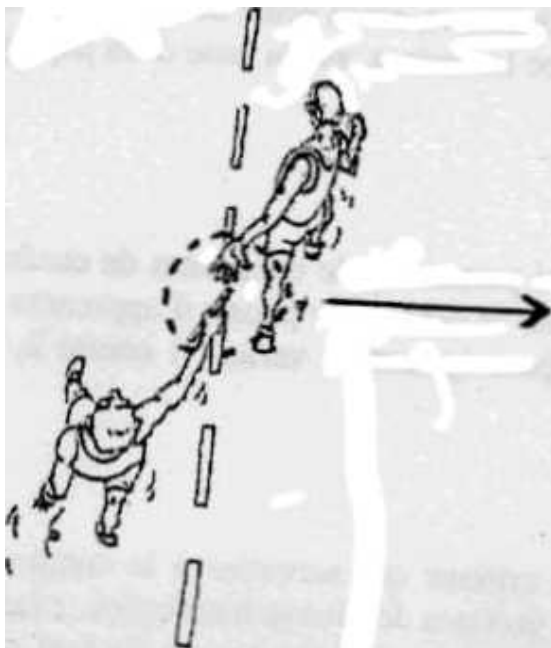


Schéma N°8

SITUATION n° 5

Elle est semblable à la situation N°3 dans son organisation. L'objectif étant de se transmettre le témoin à grande vitesse, à partir des marques qui ont été précédemment repérées.

Quelques informations sur les conditions d'enseignement à respecter :

1) Nécessité de travailler sur des distances courtes :

Ce qui nous intéresse principalement, du moins immédiatement, lorsque nous programmons cette activité, c'est ce qui se passe lors de la transmission et non pas les compétences de création et de conservation de la vitesse.

Par conséquent, il nous semble essentiel de veiller à réduire les distances de course, faute de quoi, elles provoqueraient un état de fatigue chez les élèves, ce qui ne leur permettrait pas de maintenir leur vitesse quasi maximale sur la dernière partie de la course. En effet, cela engendrerait une déperdition de la vitesse acquise au moment même de la transmission, ce qui nuirait à la richesse de l'activité qui perdrait alors tout son intérêt. Ceci nous semble fondamental, notamment au début de l'apprentissage.

D'autre part, les situations proposées, qui relèvent d'une pédagogie «de l'essai et de l'erreur», ont pour objectif de construire un certain nombre d'automatismes, sur la base de régulations et d'ajustements moteurs. Cette démarche nécessite donc des répétitions, (condition essentielle pour que des apprentissages apparaissent), ce qui va induire une quantité d'engagement moteur non négligeable, puisque l'élève est amené à s'engager à chaque fois à 100% de ses possibilités. Par conséquent, si l'intensité des efforts et leurs conséquences sur le plan physiologique ne permettent pas aux élèves de répéter les courses en reproduisant les mêmes conditions de réalisation, toute l'activité de régulation motrice, qui repose sur la connaissance du résultat de l'action précédente, ne pourra être mise en œuvre, du moins en sera fortement affectée. De même, un temps de récupération suffisant doit être proposé aux élèves entre chaque course, afin qu'ils puissent s'engager à chaque fois avec un niveau de ressources équivalent garantissant par là même une utilisation pertinente des repères au sol. Il ne faudrait pas que les marques utilisées se révèlent systématiquement inappropriées et inadaptées du fait de la variation de vitesse des coureurs.

L'augmentation des distances de course sera donc dépendante du niveau qu'auront atteint les élèves lors de la phase de transmission, avec tout ce qu'elle implique du point de vue de l'apprentissage.

Pour ce qui concerne les distances de course de la situation d'évaluation, il est souhaitable qu'elles se rapprochent au plus près de celles utilisées lors des situations d'apprentissage. Ceci est important pour permettre de reporter la prise de marques, construite lors des situations d'apprentissage, au moment de la situation de référence. Selon nous, il est tout à fait possible de pratiquer l'activité relais sur mie piste longue de 100m. Peuvent être proposés un relais à 3 sur 60m pour des élèves de 6^{TM*} ou 5^{TM*} et un relais à 3 sur 80m ou 90m pour des élèves de 4^{TM"} ou 3^{oTM}. Nous tenons à faire la distinction entre un 3 fois 30m à 3 et un 90m à trois dans la mesure où dans le dernier cas, l'enseignant à la liberté pédagogique de ne pas faire courir exactement la même distance à tous ses élèves en introduisant la notion de zone de transmission et ce, dans le cadre d'un travail plus approfondi.

2) Importance du double statut « relayé-relayeur » :

L'enseignant doit impérativement veiller à ce que les élèves occupent les deux statuts. Les amener à changer de poste, c'est à dire à être successivement relayé et relayeur, c'est leur permettre de mieux appréhender ce qu'il est nécessaire de faire à chacun des deux postes. En effet, les erreurs de chacun des deux coureurs aux deux postes vont être source de renseignements sur ce qu'il faut faire ou ne pas faire. (*«Je saurai d'autant mieux ce que l'on attend de moi lorsque je dois prendre le témoin, si je suis moi-même amené à le donner et à me rendre compte de ce qu'il ne faut pas faire par le biais des erreurs de mon partenaire. »*)

D'autre part, gardons à l'esprit que le relais, en tant qu'épreuve athlétique, est la seule activité collective et que de ce point de vue là, les élèves ont à apprendre les uns des autres et les uns avec les autres, sur la base d'un partage de leur expérience qui permet un enrichissement mutuel.

31 Privilégier l'aspect ludique :

Il semble important de privilégier les organisations humaines qui permettent le maximum de confrontations entre les relais. Ceci est source d'émulation et permet de solliciter et de renforcer le désir et le plaisir d'apprendre des élèves dans le cadre d'un processus motivationnel.

A noter que la nature des duels peut également varier : 1 contre 2, 2 contre 2, 2 contre 3, 3 contre 3 etc..

4) Constitution des équipes de relais :

L'enseignant a toute la liberté pédagogique pour décider des critères qui serviront à la composition des relais. Ceux-ci peuvent relever à la fois de groupes de niveau homogène ou de groupes de niveau hétérogène, sans oublier l'importance que peuvent revêtir les groupes affinitaires. Là encore, c'est à l'enseignant de faire preuve de bon sens pédagogique et ce en fonction des caractéristiques de ses élèves.

5) Tableau récapitulatif des compétences spécifiques et des contenus d'enseignement visés par les situations proposées :

Selon le niveau de pratique et le rythme d'apprentissage des élèves, l'enseignant pourra être plus ou moins exigeant sur les contenus d'enseignement visés.

Compétences spécifiques visées	Contenus d'enseignement visés
1) <i>Relayeur : Se concentrer sur le repère visuel.</i>	1.1.) Orienter son regard vers l'arrière en effectuant une légère rotation au niveau de la tête, des épaules et du bassin pour bien fixer, par dessus le bras, le repère au sol. (te plot). 1.2.) Rester immobile et attentif à l'instant du franchissement du plot effectué par le relayé, (être en éveil maximum).
2) <i>Relayeur : Partir selon un départ en position debout.</i>	2.1.) Avoir une attitude stable en ayant les pieds décalés, (écart cohérent), en positionnant devant « sa jambe la plus forte. » 2.2.) Fléchir les jambes. 2.3.) Orienter le pied avant dans l'axe de la course et le pied arrière à 45° par rapport à ce même axe de course. 2.4.) Avoir des appuis pré-dynamiques, c'est à dire être en appui sur l'avant des pieds. 2.5.) Coordonner le placement des bras par rapport à celui des jambes.
3) <i>Relayeur : Etre à la limite du déséquilibre avant pour engager la mise en action, par un transfert du poids du corps de l'arrière vers l'avant.</i>	3.1.) Incliner son tronc vers l'avant en se penchant.
4) <i>Relayeur : S'élancer rapidement.</i>	4.1.) Avoir une poussée complète des jambes. 4.2.) Avoir des foulées de faible amplitude, mais avec une grande fréquence, en ayant des appuis en arrière du centre de gravité. 4.3.) Poser les pieds sur l'avant en griffant le sol vers l'arrière. 4.4.) Regarder devant soi, (en direction de l'axe de course.) 4.5.) Courir avec les deux bras en action.
5) <i>Relayeur : Développer le rôle équilibrateur et propulseur des segments libres, en mettant en action les deux bras.</i>	5.1.) Laisser monter et descendre ses bras, en position fléchie, « en tirant avec les coudes », avec un relâchement maximal
6) <i>Relayeur : Maintenir une inclinaison du corps vers l'avant, (alignement tête-tronc-jambes) en restant à la limite du déséquilibre le plus longtemps possible.</i>	6.1.) Conserver la tête dans l'axe du tronc incliné en regardant devant en direction du sol, pour permettre un redressement progressif du corps et ce sur 5 à 6 foulées.
7) <i>Relayeur : Rester dans son couloir.</i>	7.1.) Ouvrir les yeux et regarder droit devant soi.
8) <i>Relayeur : Partir au bon moment avec un départ anticipé.</i>	8.1.) Prendre ses marques à l'aide d'un repère visuel au sol pour connaître l'instant de son départ, (savoir quand démarrer) par rapport à la vitesse d'arrivée du relayé.
9) <i>Relayé : Maintenir sa vitesse jusqu'à la transmission.</i>	9.1.) Ne pas ralentir au moment où le relayeur s'élance, ou à l'approche de la transmission.
10) <i>Relayé et relayeur : Se placer correctement dans le couloir.</i>	10.1.) Se positionner et courir chacun dans son côté de couloir respectif.
11) <i>Relayé et relayeur : Coordonner l'action des bras.</i>	11.1.) Se donner le témoin en inversant les bras pour chaque transmission. 11.2.) Relayé : Donner le signal sonore distinctement quand le relayeur est à distance de bras. 11.3.) Relayeur : Tendre son bras en arrière, au signal sonore du relayé.
12) <i>Relayé : Présenter correctement le témoin.</i>	12.1.) Relayé : Placer sa main dans celle du relayeur, afin de ne pas transmettre le témoin par son extrémité, par un mouvement de bas en haut.
13) <i>Relayeur : Saisir correctement le témoin.</i>	13.1.) Relayeur : Tendre son bras de manière rigide et vers le bas, (environ à 45° de la verticale), avec la main ouverte, doigts serrés et pouce écarté.

Conclusion :

Nous défendons ici l'idée selon laquelle, éduquer en éducation physique et sportive, c'est faire naître des significations de tous ordres, significations qui seront d'autant plus pertinentes qu'elles correspondront à des préoccupations ou à des problèmes rencontrés. L'attribution de sens doit donc passer par l'intimité du vécu, c'est à dire par une mise en situation concrète qui permettra à l'élève d'accorder davantage de sens à ses actions. Par un processus d'attribution causale, il comprendra les raisons ou motifs d'une action motrice qui induisent sa raison d'être. Pour cela, il faut laisser les élèves expérimenter, les amener à se confronter aux problèmes, aux situations critiques, afin que les ajustements « s'imposent d'eux-mêmes », jouant le rôle d'un régulateur qui, en même temps qu'il précise et clarifie le message pédagogique, oriente, ordonne et structure l'activité de l'élève.

*Benjamin Blache
Enseignant agrégé d'E.P.S.
Collège Michel Bégon de Blois*

Etablissement sensible situé en Z.E.P., classé A.P.V. et relevant du dispositif « Ambition Réussite ».

- (1) *Relayeur = R2 = Celui qui reçoit le témoin, (le receveur).*
- (2) *Capacité relative à une prise d'information effectuée à partir, soit de la vitesse de course du relayé, soit d'un repère fixe au sol. qui permet une mise en action motrice anticipée.*
- (3) *Relayé = R1 = Celui qui transmet le témoin, (le donneur ou le poursuivant).*
- (4) *« Apprentissages moteurs : processus et procédés d'acquisition », Pierre Simone t, Vigot, 1985.*