

**Compétences attendues : réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2x30m en transmettant le témoin en déplacement dans une zone imposée. Tenir les rôles de donneur et de receveur. Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle de chronométreur et/ou de starter.**

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Connaître les repères sur la piste désignant le départ, l'arrivée et la zone de transmission</li> <li>▪ Connaître le vocabulaire spécifique : donneur, receveur, zone de transmission, témoin, starter, chronométreur, marques, ordres de départ</li> <li>▪ Connaître les consignes de sécurité : témoin au milieu du couloir, ne pas traverser la piste</li> <li>▪ Connaître son temps sur 30m et le temps du groupe (2x30m)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Savoir réagir vite au signal (le relayé et le relayeur)</li> <li>▪ Courir vite du début jusqu'à la fin de la course</li> <li>▪ Savoir s'échauffer (utilité de l'échauffement, notamment N2)</li> <li>▪ Relayeur : savoir se placer pour recevoir en courant</li> <li>▪ Rester dans son couloir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respecter le matériel (témoins, chronomètres)</li> <li>▪ Accepter son équipe et accepter les différents rôles (chronométreur, juge, secrétaire)</li> <li>▪ Ne pas tricher : respecter la zone de transmission</li> </ul>

**Compétences méthodologiques et sociales**

**Dans l'activité (priorités) :** organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités (CMS 2) / se connaître, se préparer, se préserver (CMS 4)

**Démarche pédagogique (et didactique) spécifique :**

- formes de relais jouées, compétitives
- routines de rotation sur les rôles sociaux
- privilégiez les repères visuels pour les observations
- routines d'échauffement

**Evaluation : Repères prioritaires (auto-évaluation) qui attestent la maîtrise de la capacité au niveau moteur**

- temps au 2x30 inférieur ou égal à l'addition des 2 x 30 individuels
- le relayeur est parti au moment ou le donneur arrive à la marque
- il n'y a pas de contact entre les coureurs, le témoin ne tombe pas

**Evaluation : Repères prioritaires (auto-évaluation) qui attestent la maîtrise de la capacité au niveau méthodologique**

- STARTER : 3 commandements clairs et audibles, attends le signal du chronométreur, attends l'immobilité du coureur au prêt
- Chronométreur : déclenche au TOP, arrête à la ligne d'épaule et remet à zéro

**Prise en compte des compétences du socle commun :**

- compétence 1
- compétence 6