

COACHER LE RECEVEUR :

- COURSE DE RELAIS -



CONSTAT

DIFFICULTÉ DES RECEVEURS D'ASSUMER LEUR RÔLE PLEINEMENT
PROGRESSION LENTE -> BAISSÉ MOTIVATION -> RÉPÉTITION
MANQUE DE RECU, IMPRESSION DE BIEN FAIRE

PRINCIPES

ON APPREND EN OBSERVANT
DONNER DES CONSEILS CONSTRUCTIFS PERMET DE PROGRESSER
TANT QUE LE RECEVEUR NE FAIT PAS SON TRAVAIL CORRECTEMENT, LA TRANSMISSION NE
POURRA PAS ÊTRE OPTIMALE.

OBJECTIFS

1ER TEMPS

RÔLE DU RECEVEUR :
PARTIR EN SPRINT / BRAS DANS L'AXE / TÊTE
DANS L'AXE

2ÈME TEMPS

RÉAGIR UNIQUEMENT AU TOP
DU DONNEUR

3ÈME TEMPS

Ajustement de la marque et
TRANSMISSION SANS PERTE DE
VITESSE DU TÉMOIN

-> Observer et conseiller son receveur pour qu'il s'améliore.

COMPÉTENCE ATTENDUE

Par groupe de 3 (donneur, receveur, observateur), être capable de **s'entraider** (observation, conseils constructifs et validations) afin de développer une **attitude de receveur** efficace, pour ensuite permettre un **ajustement** et une **stabilisation** de la prise de **marque** pour une **transmission** optimale.

(N1 : développer l'entraide, valider la compétence du receveur)

(N2 : + valider la prise de marque et la transmission donneur/receveur)

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER PUIS À VALIDER

-> PROGRESSIVEMENT, AU RYTHME DES ÉLÈVES

**RÔLE D'OBSERVATEUR
ET DE COACH**

**DÉPART DU
RECEVEUR**

prise de
marque
efficace

Transmission
sans perte de
vitesse



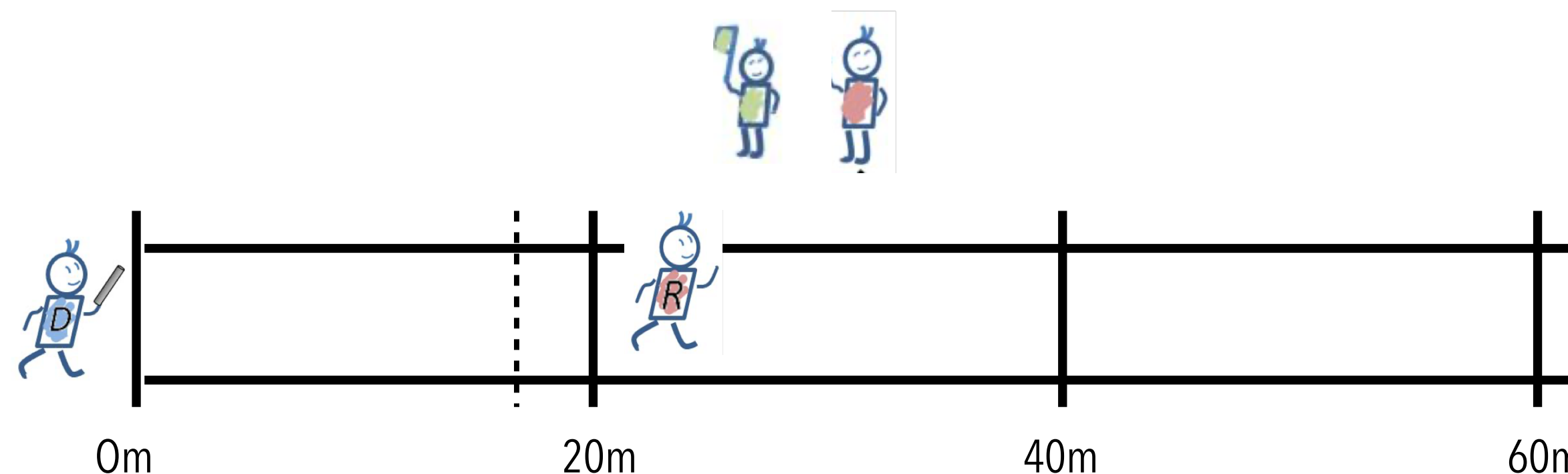
NOTRE SITUATION

CONSTRUCTION DU RÔLE DE RECEVEUR, PAR LE BIAIS DU COACH

SITUATION, ORGANISATION

Course de relais 2x30m.

Se centrer **UNIQUEMENT** sur le receveur



Plots :

- au départ du donneur (0m),
- au départ du receveur (20m)
- À la fin de la zone (40m) -> même si elle sera utilisée progressivement, suivant l'évolution des élèves.
- et à l'arrivée (60m).
- Je place des languettes au sol (marque placée aux 17m, qu'ils feront évoluer individuellement par la suite)

Les coachs se placent sur le côté de la piste, au niveau du départ du receveur. Ainsi que l'enseignant.

Possibilité d'ajouter une captation vidéo avec un délais pour faciliter l'observation

Gestion autonome des départs

GROUPEMENTS

Groupes de 3 ou 4
Élèves ayant une vitesse \pm similaire sur 30m
Groupes fixes

EXPLICITATION

Avec précision des 3 compétences du receveur à valider

TEMPORALITÉ

1) Routine observation / coaching à mettre en place

2) Validation du receveur par le coach et du coach par le receveur et l'enseignant.

3) Ajustement de la marque et réaction au TOP

4) Transmission efficace : *temps du relais (2x30m) inférieur aux 2 temps individuels cumulés (chacun sur 30m)*

1- ROUTINE CONSEILS - COACH/RECEVEUR

Observation de 2 receveurs
à chaque passage

L'annoncer pour que les observateurs / coachs se préparent

Chaque groupe (des receveurs observés)
viennent voir l'enseignant après leur
passage

Demander au coach (un par un)

Quelles sont les 3 compétences
du receveur ?

Est-ce que son receveur valide
chacune des compétences ?

Si non : que doit-il faire pour y remédier ?

Au fur et à mesure la routine s'installe et les coachs s'autonomisent.

1- ROUTINE CONSEILS - COACH/RECEVEUR

Est-ce que son receveur valide
chacune des compétences ?



Prénom du receveur 1 :																	
Prénom du donneur	départ en sprint				tête dans l'axe				bras dans l'axe				Prénom du coach	Validation du coach			

Si non : que doit-il faire pour y remédier ?



1- ROUTINE CONSEILS - COACH/RECEVEUR

Compétences à atteindre

Conseils à donner - remédiations

Départ en sprint :

Lorsque le donneur dépasse la marque, partir le plus rapidement possible, **comme si il n'était pas présent**. Emmagasiner le plus de vitesse avant la transmission.

Tête dans l'axe :

Dès que le receveur commence à courir, il doit toujours regarder en face. La tête ne se retourne à aucun moment, ni pour regarder où se situe le donneur, ni lors de la transmission, afin de ne pas ralentir son allure.

Bras dans l'axe :

Ne tendre le bras pour récupérer le témoin **uniquement** lors du signal du donneur. Les bras doivent rester dans l'axe de la course pour continuer de s'équilibrer et ne pas perdre de vitesse.

1- ROUTINE CONSEILS - COMPÉTENCES DU RECEVEUR

NA (1)	ECA (2)	A (3)	E (4)
Tête tournée vers l'arrière (regarde le donneur)	Tête fait des va-et-vient	Tête dans l'axe, mais se tourne vers l'arrière au moment du top du donneur	Tête dans l'axe tout le temps, même au moment de la transmission.
Bras reste tendu derrière	Bras dans l'axe au départ, mais se tend pour recevoir avant le top du donneur	Bras réagit au top mais reste longtemps derrière	Bras équilibrateur, réagit seulement au top du donneur et reçoit sans perturber le mouvement en course
Transmission à l'arrêt	Avance doucement	Départ en course (allure encore un peu faible)	Départ en sprint

LA SUITE VOUS APPARTIENT...

Video - delay

PISTES D'AMÉLIORATIONS

Validation avec support vidéo et un hootoo ou une EPSbox

Et certainement plein d'autres... !

Merci pour votre écoute,
en espérant avoir pu apporter des pistes de travail...

Si vous avez des questions n'hésitez pas !

manuelle.vilfroy@ac-poitiers.fr

Bonne fin de journée !