MISSION 6E · EPS · PRODUIRE UNE PERFORMANCE OPTIMALE, MESURABLE À UNE ÉCHÉANCE DONNÉE · P3

La course de relais en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★★★ | ⏱ 30 min | Objectif : La course de relais | Vidéoprojection

Compétence visée (programme) : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin

Nova te résume l'essentiel

▶ Nova te le rappelle : dans un relais, ton équipe cherche à aller vite sans perdre le témoin.

- Pour réussir la transmission, le donneur et le receveur doivent courir, se parler et faire le même geste.
- Une équipe de relais gagne du temps quand chacun connaît son rôle et reste concentré jusqu'à la fin.

La leçon

Le relais : une course d’équipe

La course de relais est une épreuve de course réalisée en équipe. Chaque coureur effectue une partie du parcours, puis transmet un objet appelé témoin à un camarade. Le dernier coureur franchit la ligne d'arrivée avec le témoin. Le résultat appartient à toute l'équipe : un coureur très rapide ne suffit pas si les transmissions sont lentes ou si le témoin tombe. En relais, tu dois donc courir vite, mais aussi observer, écouter et agir au bon moment. Nova te confie une idée importante pour préparer l'entrée en 6e : la vitesse d'une équipe dépend de sa capacité à enchaîner des actions. Tu pars, tu accélères, tu reçois ou tu donnes le témoin, puis tu continues ton effort. Ces actions doivent

se suivre sans arrêt inutile. Le relais demande de la coopération, car chaque équipier a besoin des autres. Tu respectes ton rôle pour aider l'équipe entière.

Les mots utiles du relais

Mot	Ce qu'il signifie	Ce que tu fais
Témoin	Petit objet transmis entre les coureurs.	Tiens-le fermement sans le lancer.
Donneur	Coureur qui possède le témoin avant l'échange.	Rattrape ton partenaire et place le témoin dans sa main.
Receveur	Coureur qui attend puis reçoit le témoin.	Démarre, tends la main et serre le témoin.
Zone de transmission	Espace repéré où le témoin doit être donné.	Reste attentif aux repères installés par l'enseignant.
Signal	Mot bref convenu par les deux partenaires.	Utilise-le pour annoncer que tu arrives.

Relance	Accélération après avoir reçu le témoin.	Continue de courir sans regarder le témoin trop longtemps.

Avant de courir : prépare ton équipe

Commence par écouter les consignes et observe le parcours. Repère le sens de la course, les lignes à respecter, les emplacements des départs et la zone où tu transmettras le témoin. Demande-toi ensuite quel est ton rôle : pars-tu avec le témoin, attends-tu un partenaire ou termines-tu la course ? Avec ton équipe, choisissez une main pour donner et une main pour recevoir. Par exemple, si le receveur tend sa main droite derrière lui, le donneur place le témoin dans cette main. Gardez le même choix pendant les essais : cela évite les hésitations. Choisissez aussi un signal court, facile à entendre, comme « Hop ! ». Le signal n'est pas un cri lancé trop tôt : il indique au receveur qu'il doit préparer sa main. Échauffe-toi sérieusement avant les courses. Marche, trottine, mobilise doucement tes chevilles, tes genoux, tes bras et tes épaules, puis réalise quelques accélérations progressives. Porte des chaussures attachées et vérifie que ton lacet ne risque pas de se défaire. Respecte l'espace de chacun : ne coupe pas la route d'une autre équipe et ne pousse jamais un camarade.

Les repères d’un départ efficace

- Place-toi derrière la ligne de départ indiquée et regarde dans la direction où tu vas courir.
- Pose un pied légèrement devant l'autre pour pouvoir partir vite sans perdre l'équilibre.
- Fléchis un peu les jambes et garde ton corps légèrement penché vers l'avant.
- Au signal, pousse fort sur tes jambes, balance tes bras et accélère progressivement.
- Regarde devant toi pendant la course pour suivre ton couloir ou ta trajectoire.
- Cours jusqu'au bout de ton relais : ne ralentis pas avant la transmission ou avant la ligne d'arrivée.

Le défi du relais

> Le but n'est pas seulement de transmettre le témoin. Il faut le transmettre sans chute, dans la zone prévue, et avec le moins de ralentissement possible. Une transmission réussie permet au receveur de repartir déjà lancé.

Donner le témoin sans s’arrêter

Quand tu es donneur, cours jusqu'à ton partenaire. Ne ralentis pas brusquement dès que tu l'aperçois : continue ton effort et observe son départ. Lorsque le receveur commence à courir, rapproche-toi de lui. Donne le signal choisi au moment convenu. Garde le témoin dans une main et

avance ton bras vers la main tendue de ton partenaire. Pose le témoin dans sa paume : ne le jette pas. Attends de sentir que le receveur l'a serré avant de relâcher ta prise. Ensuite, continue quelques pas dans ta direction afin de ne pas gêner les autres coureurs. Si le témoin tombe, ne panique pas. Ramasse-le calmement, en respectant les règles données par l'enseignant, puis reprends la course. Il vaut mieux repartir avec le témoin que courir vite sans lui. Pendant l'apprentissage, tu peux regarder la main de ton partenaire pour viser correctement. Quand le geste devient plus sûr, tu peux conserver davantage ton regard vers l'avant, car cela t'aide à garder ta vitesse.

Recevoir le témoin en restant en mouvement

Quand tu es receveur, place-toi à l'endroit prévu. Écoute et regarde l'arrivée de ton partenaire au début de l'action. Dès que le repère choisi est atteint ou que tu entends le signal convenu, démarre dans le sens de la course. N'attends pas immobile avec le bras tendu : tu dois courir pour que la transmission se fasse en mouvement. Tends ensuite ton bras derrière toi, à une hauteur facile pour ton partenaire. Ouvre la main, paume tournée dans la position que vous avez choisie, et garde les doigts écartés. Ne ferme pas la main avant de sentir le témoin. Dès qu'il est posé dans ta paume, serre-le fort et continue à accélérer. Évite de tourner tout le corps vers l'arrière : tu risques de ralentir, de dévier de ta trajectoire ou de gêner un autre coureur. Un bref regard peut être utile au

début des essais, mais ton objectif est de réussir grâce au signal, au repère et au geste préparé ensemble.

La main-cible

> Imagine que ta main est une petite cible. Receveur, garde-la stable et bien ouverte. Donneur, vise cette cible et pose le témoin dedans. Deux gestes stables rendent l'échange plus sûr.

Une méthode pour répéter la transmission

- Commence sans courir : placez-vous face à la même direction et entraînez-vous à donner puis à recevoir le témoin.
- Ajoutez quelques pas de marche afin de coordonner le signal, la main tendue et la prise du témoin.
- Courez lentement dans la zone de transmission et gardez toujours le même signal.
- Accélérez seulement quand plusieurs transmissions sont réussies sans arrêt ni chute.
- Après chaque essai, échangez une remarque précise : « Ma main était trop basse », « J'ai donné le signal trop tard » ou « Nous avons bien continué à courir ».

- Modifiez un seul élément à la fois, puis refaites un essai pour vérifier si cela améliore votre transmission.

Observer pour progresser

En relais, le chronomètre peut aider à mesurer une performance, mais il ne dit pas tout. Observe aussi la qualité de votre course. Le receveur est-il déjà en mouvement ? Le donneur garde-t-il sa vitesse ? Le témoin est-il transmis dans la zone prévue ? Les coureurs restent-ils sur leur trajectoire ? Après une course, prends le temps de décrire ce qui s'est réellement passé. Dis par exemple : « Nous avons perdu du temps parce que le receveur a démarré trop tard. » Cette phrase est plus utile que « C'était raté », car elle indique ce qu'il faut améliorer. Compare une équipe avec elle-même après plusieurs essais, dans les mêmes conditions de parcours et avec le même nombre de coureurs. Tu peux alors voir si l'enchaînement devient plus fluide. Par exemple, chronométrez trois essais sur le même parcours et notez chaque temps dans un tableau : si le temps du troisième essai est inférieur à celui du premier, c'est la preuve que votre enchaînement d'actions s'est réellement amélioré. Un objectif chiffré, comme gagner au moins une seconde entre le premier et le dernier essai, rend le progrès plus facile à vérifier. Pour progresser, fixe-toi un objectif simple :

partir plus vite, garder le bras stable, écouter le signal ou continuer à courir après la prise du témoin.

Faire face aux situations particulières

Il arrive qu'une transmission ne se passe pas comme prévu. Si le receveur part trop tôt, le donneur peut avoir du mal à le rejoindre. Lors de l'essai suivant, le receveur attendra un peu plus longtemps avant de démarrer. Si le receveur part trop tard, le donneur risque de freiner ou de le dépasser. Le receveur devra alors réagir plus vite au repère ou au signal. Si les deux partenaires ne choisissent pas la même main, le témoin peut être difficile à attraper : annoncez clairement la main décidée avant le départ. Si tu entends mal le signal, prévoyez aussi un repère visuel autorisé par l'enseignant, comme l'arrivée du donneur près d'une marque. Si un camarade tombe ou se sent mal, arrête-toi lorsque l'enseignant le demande et préviens immédiatement un adulte. La sécurité passe avant la performance. Enfin, accepte les rôles différents : partir avec le témoin, transmettre, recevoir ou finir sont tous des rôles importants. Une équipe solidaire encourage chacun, même après une erreur.

La règle à retenir

Pour aller vite en relais, garde le témoin en main, cours jusqu'au bout de ton rôle et transmet-le dans la zone prévue. La vitesse est utile seulement si elle reste contrôlée et si elle respecte les consignes de sécurité.

Exemples résolus

Choisir le rôle du donneur

Énoncé. Lina arrive avec le témoin vers son camarade Adam, qui doit poursuivre la course. Que doit faire Lina pour transmettre efficacement ?

1. Étape 1 : Lina garde sa vitesse en approchant d'Adam.
2. Étape 2 : Elle donne le signal convenu pour annoncer son arrivée.
3. Étape 3 : Elle pose le témoin dans la main tendue d'Adam sans le lancer.
4. Étape 4 : Elle relâche le témoin seulement quand Adam l'a serré.

Résultat : Lina réussit son rôle de donneuse : elle transmet le témoin à Adam pendant que les deux coureurs restent en mouvement.

Corriger un départ trop tardif

Énoncé. Pendant un essai, le donneur ralentit beaucoup avant de transmettre le témoin. Le receveur était encore immobile. Que peut faire l'équipe au prochain essai ?

1. Étape 1 : L'équipe identifie la cause : le receveur a démarré trop tard.
2. Étape 2 : Les partenaires choisissent un repère ou un signal plus clair.
3. Étape 3 : Le receveur commence à courir dès ce repère.
4. Étape 4 : Les deux partenaires gardent le même geste de transmission.

Résultat : Le receveur démarre plus tôt et la transmission peut se faire avec moins de ralentissement.

Les astuces de Nova

Le mot de passe

Nova te conseille un signal court et toujours identique. Quand tu entends ce mot de passe, prépare ta main-cible.

Main ouverte, jambes actives

Pour recevoir, pense à deux choses en même temps : ta main s'ouvre derrière toi et tes jambes continuent de courir.

Le témoin voyage, l'équipe avance

Ne regarde pas seulement ton propre rôle. Aide ton équipe en encourageant, en respectant la zone et en restant attentif jusqu'à la fin.

Mes exercices

1 Les mots essentiels ★☆☆

Associe chaque mot à sa définition.

1. Témoin
2. Donneur
3. Receveur

2 Les bons gestes ★☆☆

Indique si chaque phrase est vraie ou fausse.

1. Le donneur peut lancer le témoin vers son partenaire.
2. Le receveur doit continuer à courir lorsqu'il reçoit le témoin.
3. Le signal choisi par les partenaires doit rester le même pendant un essai.

3 Une transmission dans l’ordre ★☆☆

Remets les actions dans l'ordre en écrivant les lettres.

1. A. Le donneur pose le témoin dans la main. B. Le receveur démarre. C. Le receveur serre le témoin. D. Le donneur donne le signal.