Rel1e ★★★★★

MATÉRIEL
* plots
* témoin de relais

OBJECTIF : S'exercer à prendre et transmettre un témoin.

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / COLLECTIF

CONSIGNES :

A : Au signal, cours le plus vite possible transmettre le témoin à B.
B : Dès que A est parti, avance toi sur la ligne pour attraper le témoin, puis cours pour le donner à C.
C : Dès que B est parti, avance toi sur la ligne pour attraper le témoin et cours le plus vite possible jusqu'à l'arrivée.
Passe 3 fois en A (donneur); 3 fois en B (donneur et receveur); 3 fois en C (receveur).

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

* Transmettre le témoin sans le faire tomber,
* Courir avec le témoin en main.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Rester concentré sur l'arrivée du donneur.
Ne pas faire perdre de vitesse au témoin.

ASTUCES :

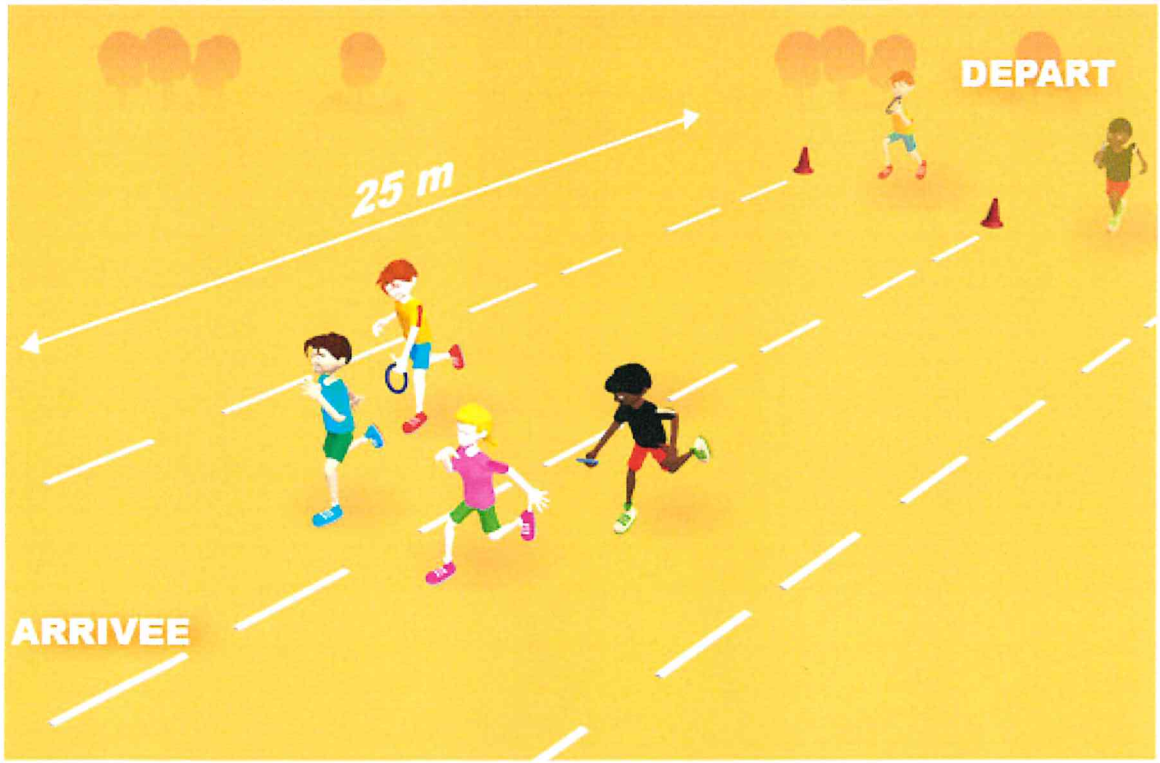
Possibilité de relais à 3,4 … en adaptant le nombre de postes de relayeurs.
Chaque équipe peut faire 1,2 … tours selon la règle choisie.
Organiser des rencontres entre vainqueurs, 2è …

Rel2e ★★★★★

MATÉRIEL
* plots
* matérialiser les zones de départ
* témoins

OBJECTIF : Ajuster son départ et transmettre un témoin

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / COLLECTIF



CONSIGNES :

Positions des relayeurs au départ : debout de part et d'autre du couloir (le témoin toujours au milieu du couloir).
Au signal, cours le plus vite possible et va transmettre le témoin au coureur suivant.

3 fois A donneur témoin main gauche; 3 fois A donneur témoin main droite.
3 fois B receveur témoin main droite; 3 fois B receveur témoin main gauche.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

* A court avec le témoin main droite et B prend le témoin main gauche.
* A court avec le témoin main gauche et B prend le témoin main droite.
* Le témoin fait toute sa course au milieu du couloir.

COMPORTEMENT ATTENDU :

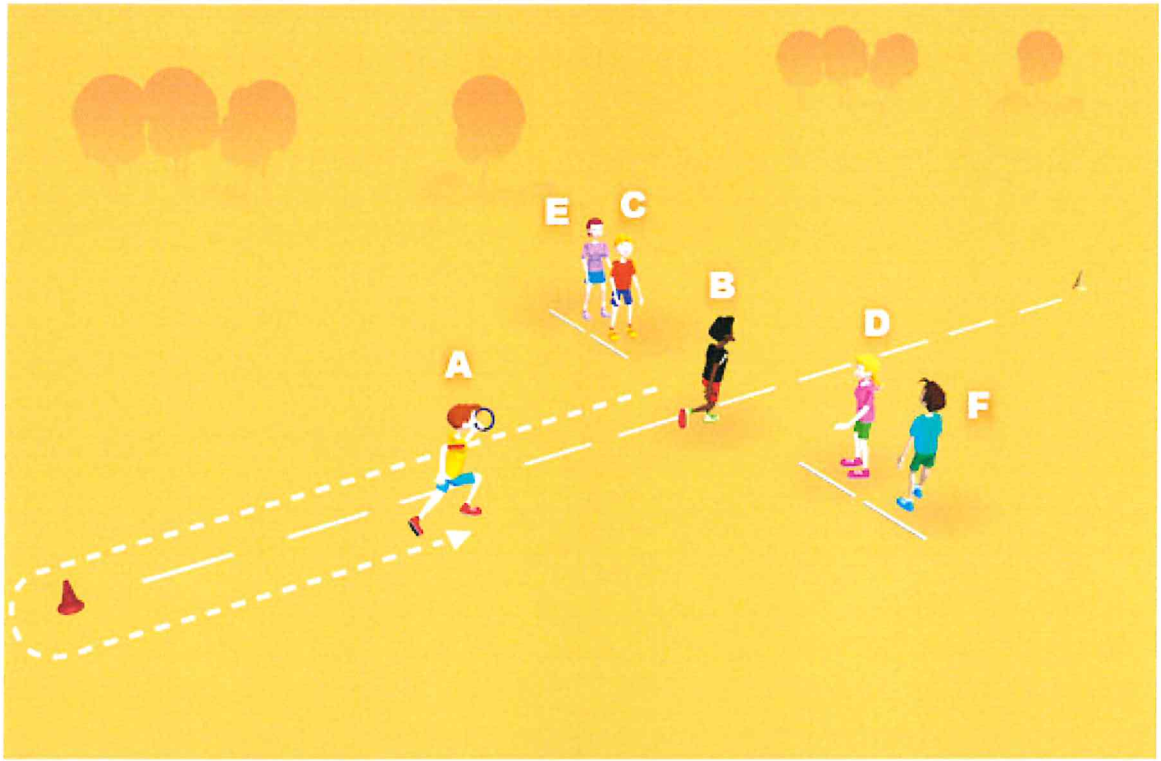
Le donneur:
Etre placé à droite du couloir quand le témoin est tenu main gauche.
Etre placé à gauche du couloir quand le témoin est tenu main droite.
Le receveur:
Etre placé à gauche du couloir pour prendre le témoin main droite.
Etre placé à droite du couloir pour prendre le témoin main gauche.

Rel3e ★★★★★

MATÉRIEL
* plots
* témoins

OBJECTIF : Se mettre en action le plus vite possible. Donner et recevoir un témoin.

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / COLLECTIF



CONSIGNES :

A : Au signal, cours le plus vite possible, fais le tour du plot et va donner le témoin à B.
B : Dès que A a fait le tour du plot, prépare toi à prendre le témoin et cours le donner à C.
C : Dès que B a fait le tour du plot, prépare toi à prendre le témoin et cours le donner à D.
etc... avec tous les relayeurs.
Recommence jusqu'à ce que tu reviennes à ta position du départ.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

* Ne pas faire tomber le témoin.
* Le témoin doit être toujours en mouvement.

COMPORTEMENT ATTENDU :

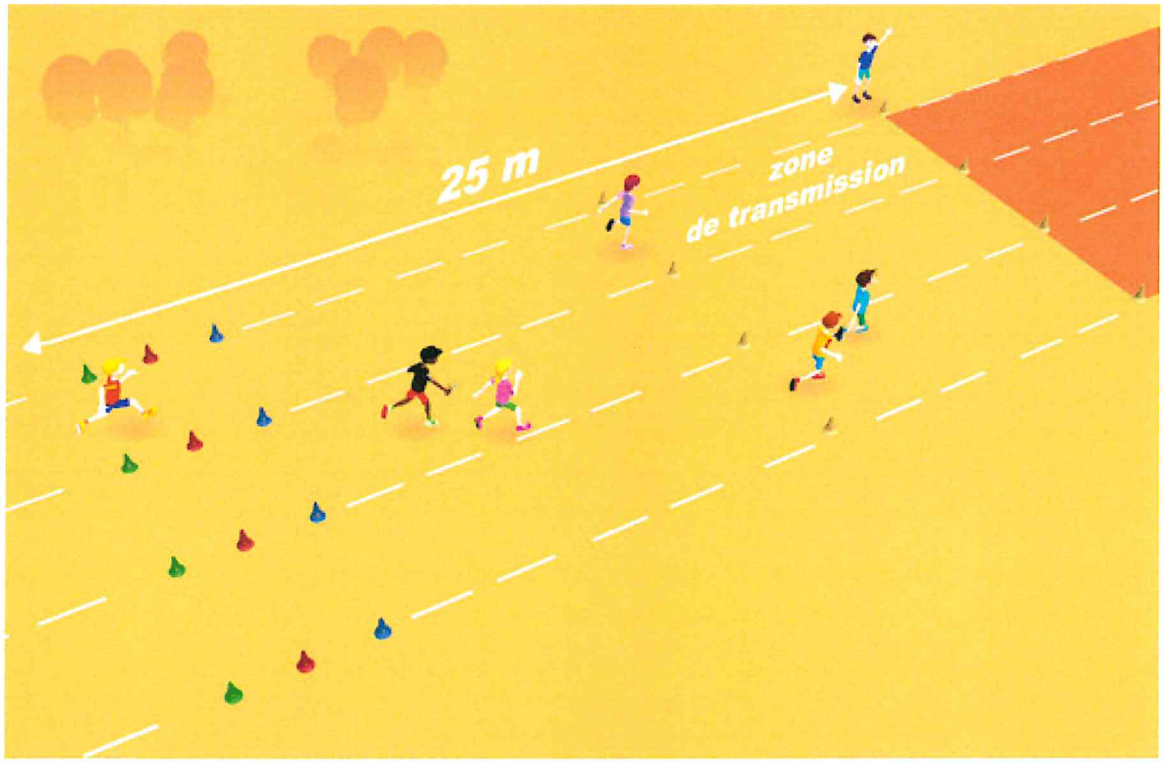
Commencer à courir avant d'avoir le témoin pour lui conserver son mouvement.
Courir vite jusqu'à la transmission complète du témoin.

Rel4e ★★★★★

MATÉRIEL
* plots
* témoins

OBJECTIF : Adapter son départ au passage d'un coureur sur un repère visuel. Transmettre le témoin dans une zone déterminée.

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / COLLECTIF



CONSIGNES :

A : Au signal, cours transmettre le témoin à B avant la limite de zone. 3 fois A
B : Dès que A passe au plot rouge (milieu), cours et attrape le témoin avant la limite de zone. 3 fois B
Si A t'a rattrapé trop vite, pars quand il passe au le plot vert (le plus près du départ). Si A ne t'a pas rattapé (témoin non transmis ou hors limite), pars quand il passe au plot bleu (le plus près de l'arrivée).

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

* B : déclencher le départ au bon repère visuel.
* Transmettre le témoin dans la limite de zone.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Trouver pour A et B les marques qui leur permettent de transmettre le témoin avant la limite de zone.
Ne pas courir le bras tendu vers le coureur qui arrive; attendre un signal (convenu entre les 2 coureurs) pour tendre la main.

ASTUCES :

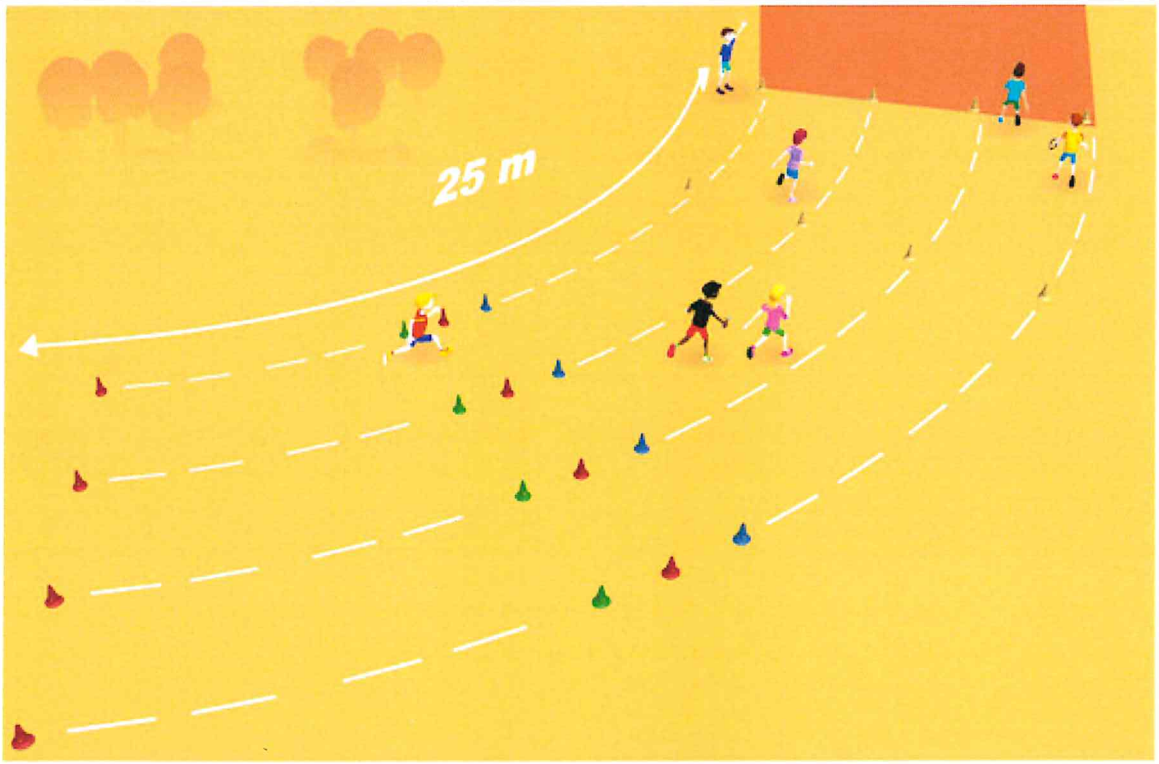
Un observateur peut veiller à ce que B parte au passage de A sur le bon repère.
La course en virage permet de rétablir l'équilibre "moins forts/plus forts" (distance à l'intérieur inférieure à celle courue à l'exterieur).

Rel5e ★★★★★

MATÉRIEL
* plots

OBJECTIF : Se mettre en action le plus vite possible. Organiser les rôles dans le relais.

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / COLLECTIF



CONSIGNES :

A : au signal, cours transmettre le témoin à B avant la limite de zone. 3 fois chaque rôle.
Choisis la composition du relais la plus efficace.
B et C : dès que le coureur passe au plot rouge (celui du milieu), pars en courant et attrape le témoin avant la limite de zone.
Adapte ta marque de départ selon que le témoin est transmis dans la zone ou hors zone (cf relais 4).

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

* B et C partent au bon repère
* Le témoin ne tombe pas.
* Les 3 relayeurs enchainent leurs passages.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Partir au passage de l'équipier sur la marque.
Approcher la marque du relayeur si l'équipier a du mal à le rattraper.
Eloigner la marque du relayeur si l'équipier doit ralentir pour lui donner le témoin.
Identifier les rôles de chacun (donneur, donneur et receveur, receveur) pour un relais efficace.

ASTUCES :

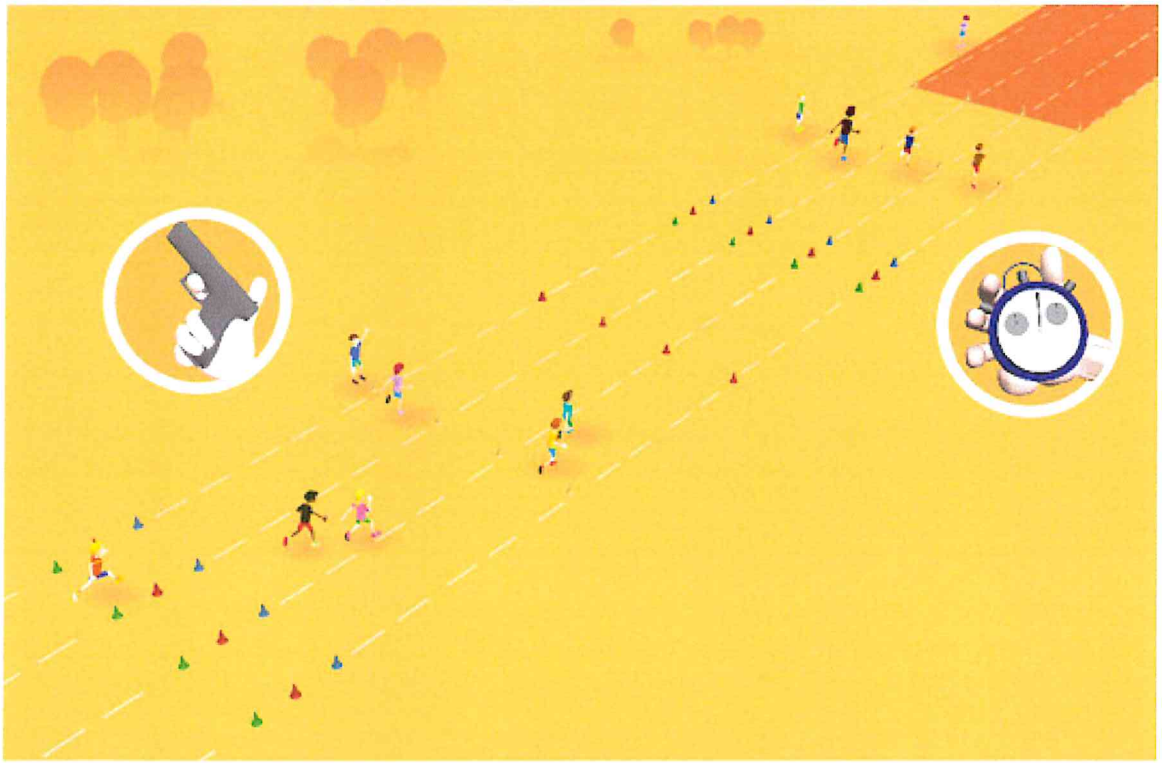
La course en virage permet de rétablir l'équilibre "moins forts/plus forts".(distance à l'intérieur inférieure à celle courue à l'exterieur).
Le choix de marque de la séance Rel4e doit aider les enfants à réussir le passage de témoin.

Rel6e ★★★★★

MATÉRIEL
* plots
* matérialiser les zones d'arrivée
* signal sonore de départ

OBJECTIF : Organiser une rencontre de relais avec les différents rôles d'officiels et de coureurs.

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / COLLECTIF



CONSIGNES :

Le coureur : Pars au bon signal (auditif pour le 1er relayeur - visuel pour les autres relayeurs) et cours transmettre le témoin dans la zone matérialisée. 3 passages, puis changer les rôles (coureurs / officiels)
Le starter : donne le départ (signal auditif) quand les 1ers relayeurs sont prêts.
L'officiel relais : indique si les témoin sont transmis dans la zone matérialisée.
Le juge à l'arrivée : classe les coureurs dans l'ordre d'arrivée.
Le chef de course : vérifie que tous les relayeurs sont en place, que les juges sont prêts.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

* B et C déclenchent leur départ au passage du donneur sur la marque.
* Le témoin est transmis dans la zone matérialisée.
* Les officiels valident ou invalident la transmission dans la zone, classent les équipes dans le bon ordre à l'arrivée.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Les relayeurs réutilisent les marques de passage déterminées lors des 2 séances précédentes.
Les coureurs respectent les décisions des officiels.

ASTUCES :

Organiser des tournois ou éliminatoires