

Relais



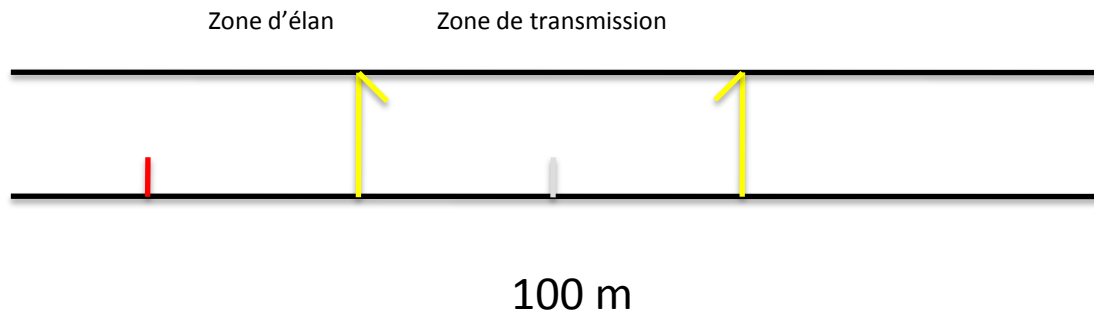
Sécurité

Chacun dans sa partie de couloir
Rester dans le couloir après le passage



Organisation

- Règlement:



- Des parcours avec des longueurs différentes
- Alternance des mains et des placements

Ordre chronologique

Relayé

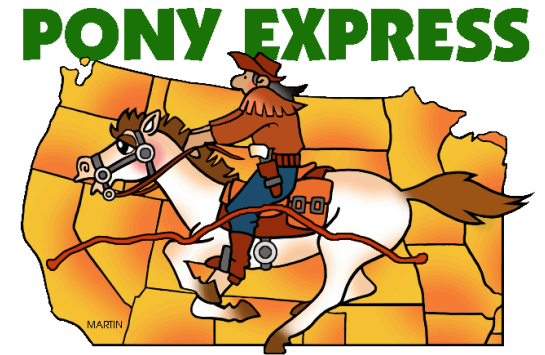
- Vérifie qu'il entre dans la zone de transmission
- Dit Hop quand il se trouve à distance
- Mets le témoin dans la main



Relayeur

- Mise en place de la marque de l'autre côté par rapport à sa place
- Se place et part à fond quand relayé passe sur la marque
- Tend son bras
- Se préoccupe de la fin de zone

Historique



- Des zones de transmission de longueurs différentes au cours de l'histoire
- Des distances de courses différentes au sein du relais
- Un nombre de relayeurs différents

Définition

- Faire parcourir, à plusieurs, une distance le plus rapidement possible à un témoin en se le passant de main à main dans une ou des zones prédéfinies. Pour ce qui nous concerne, on pourrait ajouter en sollicitant préférentiellement la puissance anaérobie des élèves
- **C'est donc le témoin qui est chronométré. Il doit donc toujours être porté par quelqu'un qui est à sa vitesse maximale : formation des équipes**

Courir vite

- Travail technique: passer sur une jambe tendue, être relâché
- Travail puissance anaérobie a lactique.
- Travail de capacité aérobie

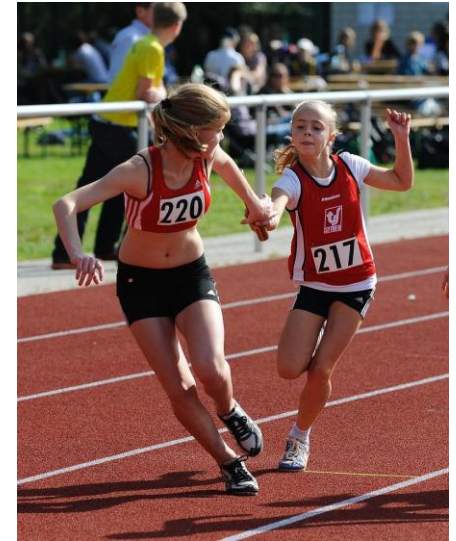
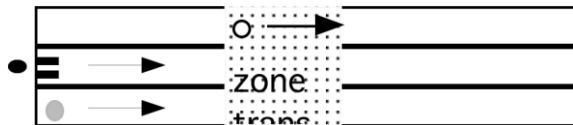
Passer d'une transmission à tout prix à une conservation de la vitesse du témoin

1 - Mise en évidence du problème

- Chronométrer
- Course entre le blanc et le relais noir



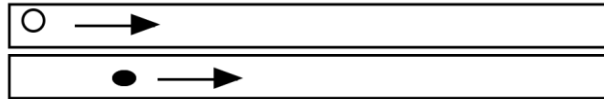
- Le noir a 2 témoins qu'il doit transmettre dans la zone, un pour le blanc, l'autre pour le gris. Le gris part lancé en même temps que lui, le blanc part arrêté. Course entre le gris et le blanc



Passer d'une transmission à tout prix à une conservation de la vitesse du témoin

2 – Des situations

- Course avec handicap le blanc part quand il veut



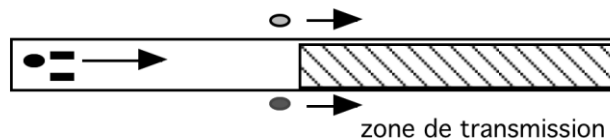
- Partir quand le camarade passe dans une zone et ne pas se faire rattraper. Il faut mettre un juge qui regarde si le noir n'anticipe pas. La zone devient de plus en plus étroite pour se transformer en ligne. On peut aussi mettre un témoin que l'on se transmet si on se rattrape.



- 2 élèves de même niveau Ils se passent le témoin dans la zone et font la course



- 3 élèves de même niveau: le relayé passe le témoin au relayeur qui lui semble le mieux lancé



Manipulation du témoin

- Par dessous



- Par dessus



- À la jamaïcaine



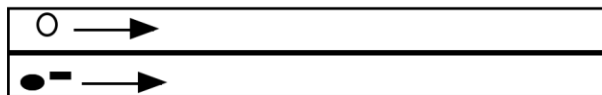
Manipulation du témoin

Situations

- À l'arrêt



- Courir en accélérant tout en se passant le témoin: placement de la main, ordre des différents signaux



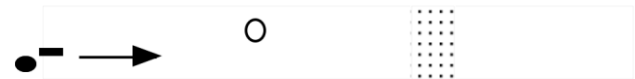
Partir sur la marque

- Départs au signal visuel
- Travail à plusieurs
- Visibilité de la marque

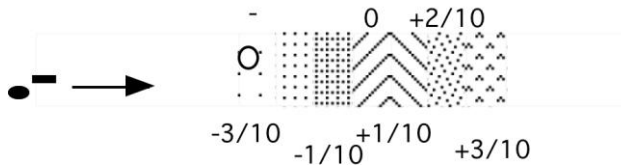


Travail de la marque

- Les situations de mise en évidence du problème
- Jouer sur la zone de transmission: l'agrandir, la réduire, la mettre près ou plus ou moins loin. Ainsi on passe de



- Zone à point ou zone bonus



- Choix de la zone de transmission par l'élève au moins 10m d'élan

Mise en action

- Si je veux aller devant, mes pieds, ma ligne d'épaules et mon bassin sont tournés vers l'avant, mais ma tête doit être tournée vers l'arrière.
- Si on enlève ce dernier point, le fait de pouvoir bouger et la nature du signal, l'élève trouve les mêmes problèmes qu'au départ

Mise en action



Mise en action

- En bascule



- En trépied



- Debout



Le côté tactique

- La composition des équipes
- L'ordre des passages
- La distance à parcourir

