

Document complémentaire 4, Revue num 291- Art 5- Senejoux

Noms <i>SPRINTEURS</i>	
<b>A</b>	
<b>B</b>	
<b>C</b>	


Noms <i>SPRINTEURS</i>	
<b>D</b>	
<b>E</b>	



**OBJECTIF : ALLER LE PLUS LOIN POSSIBLE EN 12 SECONDES**



**EQUIPE DE 5**

	Donneurs	Receveurs	Distance parcourue		CONSEILS	
			Essais		DONNEUR 	RECEVEUR
			1	2		
Course n°1	A	B			Tu ne dois pas ralentir Tu dois dire Hop Tu vises mal la main du receveur	Tu ne dois pas courir retourné Tu dois partir à fond, ne pas attendre Tu ne dois pas t'élancer avec la main derrière
Course n°2	B	C			Tu ne dois pas ralentir Tu dois dire Hop Tu vises mal la main du receveur	Tu ne dois pas courir retourné Tu dois partir à fond, ne pas attendre Tu ne dois pas t'élancer avec la main derrière
Course n°3	C	D			Tu ne dois pas ralentir Tu dois dire Hop Tu vises mal la main du receveur	Tu ne dois pas courir retourné Tu dois partir à fond, ne pas attendre Tu ne dois pas t'élancer avec la main derrière
Course n°4	D	E			Tu ne dois pas ralentir Tu dois dire Hop Tu vises mal la main du receveur	Tu ne dois pas courir retourné Tu dois partir à fond, ne pas attendre Tu ne dois pas t'élancer avec la main derrière
Course n°5	E	A			Tu ne dois pas ralentir Tu dois dire Hop Tu vises mal la main du receveur	Tu ne dois pas courir retourné Tu dois partir à fond, ne pas attendre Tu ne dois pas t'élancer avec la main derrière



Organisation du relais 12 s

