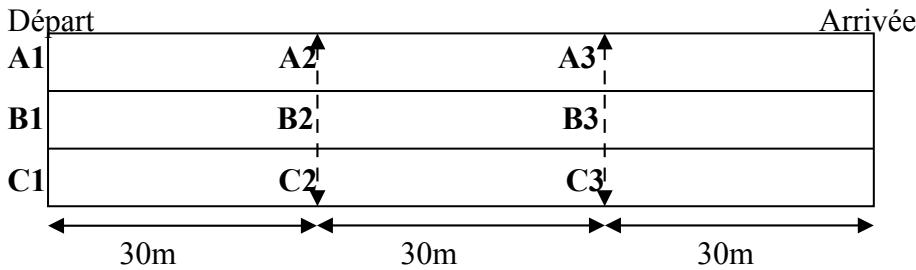


COURSE DE RELAIS

Situation de pratique scolaire

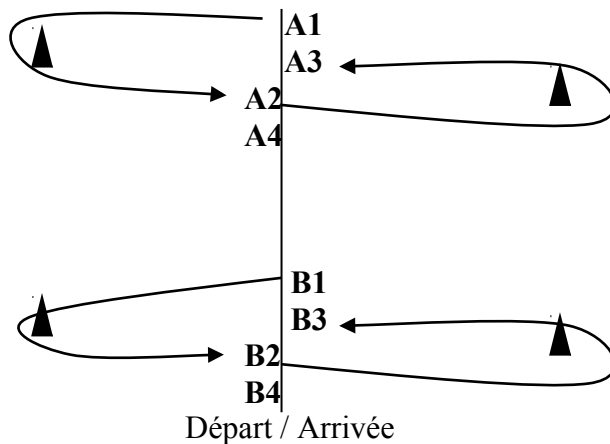
Transporter le témoin le plus rapidement possible de la ligne de départ à l'arrivée en se relayant.

Dispositif 1 → 3X30m : La cascade



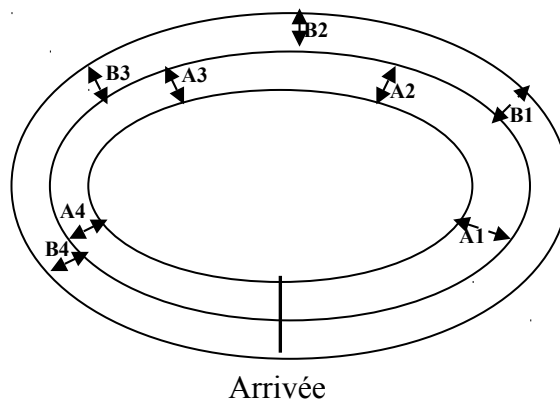
Dispositif 2

Dispositif qui permet une transmission « authentique » même lorsque la place dont on dispose est limitée → Chaque élève parcourt un demi-circuit et transmet le témoin par l'arrière.



Dispositif 3 → 4 x 40 m / 4 x 50 m (sur un stade, les décalages sont souvent repérés)

Équipes de 4 coureurs



Pour calculer le décalage, prendre les mesures à partir de l'arrivée :

Premier couloir : « remonter » 40m et placer le dernier receveur, continuer 40m placer le coureur n°3, continuer 40m placer le coureur 2, continuer 40m placer le départ pour le coureur 1

Second couloir : idem → le décalage se fait automatiquement.

COURSE DE RELAIS

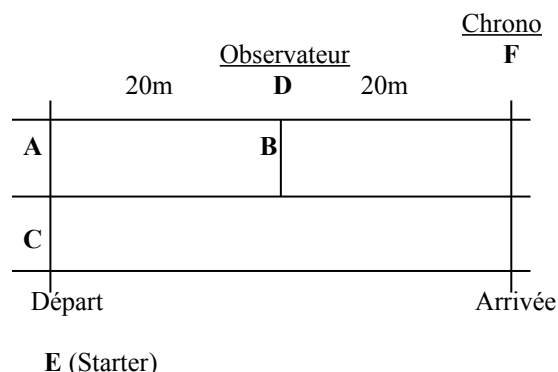
Situation dérivée1

Courir le plus vite possible en se relayant.

Travail par groupe de 6 → A/B/C/D/E/F.

A chaque essai :

- ♦ 2 relayeurs
- ♦ 1 élève qui court seul + 1 secrétaire
- ♦ 1 starter + 1 chronométrateur



Consigne

Pour le donneur : transmettre le témoin en courant.

Pour le receveur : recevoir le témoin en courant.

Pour le coureur seul : courir le plus vite possible les 40m.

Critères de réussite

Pour les 2 relayeurs : améliorer ses temps essai 1 / essai 2 / essai 3

Pour le coureur seul : arriver le premier sur la ligne d'arrivée

Organisation de l'atelier

Chaque équipe fait ses 3 essais à suivre.

Rotation des rôles en fonction du tableau.

Le secrétaire écrit les temps de l'équipe de relais

Équipe de 2 : Prénom des élèves

A / B → _____

C / D → _____

E / F → _____

Tableau de temps pour le 2 X 20m

Date de la séance _____	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Départ + Chrono	Coureur + Secrétaire
A → B				E / F	C / D
C → D				A / B	E / F
E → F				C / D	A / B

COURSE DE RELAIS

Situation dérivée 2

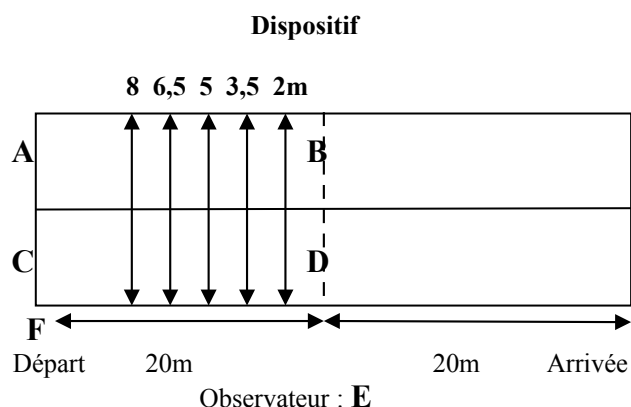
Pour le receveur : Partir à fond quand il faut →

Trouver la distance à laquelle doit se trouver le donneur pour se mettre en action.

Travail par groupe de 6 → A/B/C/D/E/F.

A chaque essai :

- ♦ 2 équipes de 2 de coureurs ou (1 équipe de 2 en course et une équipe au repos)
- ♦ 1 élève qui observe les passages
- ♦ 1 starter



Consigne

Pour le donneur : Partir le plus vite possible et transmettre le témoin en courant vite.

Pour le receveur : Partir le plus vite possible lorsque le donneur franchit la ligne des 8m (puis 6,50m, 5m, 3,5, 2m) et recevoir le témoin en courant vite.

Pour l'observateur : Constater et noter dans le tableau le résultat des différents essais (pour faciliter l'observation, possibilité de faire quelques courses avec une seule équipe de relais en course).

Critères de réussite

Pour chaque équipe de 2 : Trouver la « bonne distance » et la confirmer en réussissant plusieurs fois de bons passages de témoin.

Organisation de l'atelier

Rotation des rôles en fonction des courses :

Si AB et CD courent, EF font le départ et l'observation.

Si AB et EF courent, CD font le départ et l'observation etc.

- ♦ Chaque équipe doit courir aux « différentes distances »
- ♦ Recommencer plusieurs fois à la « bonne distance » quand on pense l'avoir trouvée

Equipe de 2 : Prénom des élèves

A / B → _____

C / D → _____

E / F → _____

Tableau de résultat pour l'atelier « Trouver la bonne distance... »

Écrire dans le tableau le chiffre correspondant à ce que l'on constate.

1. Le donneur **ne rattrape pas** le receveur.
2. Le donneur **rattrape difficilement** le receveur.
3. Le donneur **rattrape trop facilement** le receveur (le receveur n'est pas encore à pleine vitesse...)
4. Le donneur **passé bien** le témoin au receveur (les 2 coureurs vont vite).

Les essais «ne respectant pas la consigne» (receveur pas prêt ou qui part en courant doucement...) ne comptent pas → le secrétaire n'écrit rien dans le tableau.

Distances →	8m	6,50m	5m	3,50m	2m
AB					
CD					
EF					