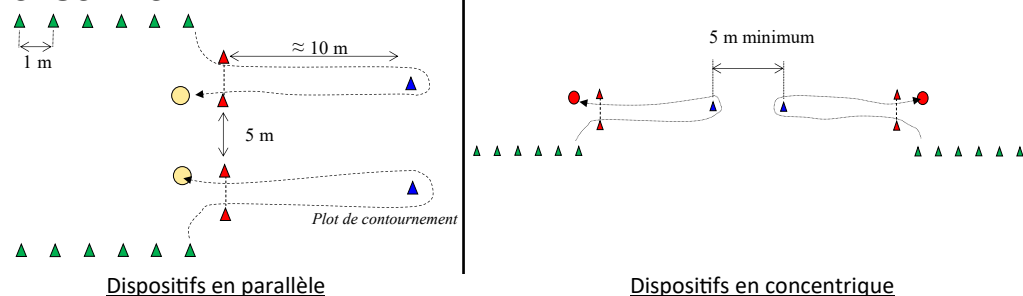


DISPOSITIFS :



But : Courir vite et transmettre le relais.

L'organisation du groupe :

- 1 élève à chaque plot
- Deux équipes en situation duelle (pas de chronométrage)
ou
- Une seule équipe en concurrence contre elle-même (Chronomètre dans ce cas).

Matériel :

- Plots pour le départ ▲, le contournement ▲ et les bases des coureurs ▲
- Cercle dessiné au sol (évite tout déplacement durant l'activité) = zone de passage du relais

Sécurité :

Le matériel est installé, remis en place en cas de déplacement et rangé par l'enseignant.

CONSIGNES :

Vous allez faire un relais vitesse où il faut :

- courir vite en partant de sa base;
- passer entre les plots du départ;
- contourner le plot bleu;
- revenir au départ en mettant le pied dans le cercle tracé au sol = ce sera le signal de départ du relayeur

Tout coureur part de sa base et se rassort à sa base après sa course.

Le relayeur ne peut partir que lorsque que le coureur a passé le relais, c'est-à-dire mis le pied dans le cercle.

La victoire est attribuée à l'équipe dont le dernier relayeur pose le pied dans la zone relais en premier. (situation duelle).

S'il y a une seule équipe, elle note son temps et tente de battre son propre record.

Possibilité de changer de base entre les différentes parties. (stratégie)

REGULATION

Pour faciliter

Pour complexifier

- Augmenter la distance de course.
- D'un parcours rectiligne en aller retour, passer un parcours sinueux (slalomer)
- Insérer des obstacles à franchir (ex : deux lattes symbolisant une rivière à franchir).
- Varier la position de départ (accroupi, assis, à plat ventre..)

CE QUI EST A APPRENDRE (Critères de réalisation)

- Réagir vite à un signal
- Courir vite parfois en franchissant
- Adopter une stratégie : combiner les qualités de chacun en fonction des distances différentes à parcourir (plus ou moins 4/5m selon les bases de départ)
- Je respecte les gestes barrière : je garde mes distances, je ne touche pas au matériel.

CRITERES DE REUSSITE

En situation duelle : nous gagnons au moins 2 fois sur 5 parties.

En situation où il y a une seule équipe, nous améliorons au moins 2 fois notre record.