

PROPOSITION DE SITUATIONS POUR L'ACTIVITE RELAIS CYCLE 3

But de l'activité

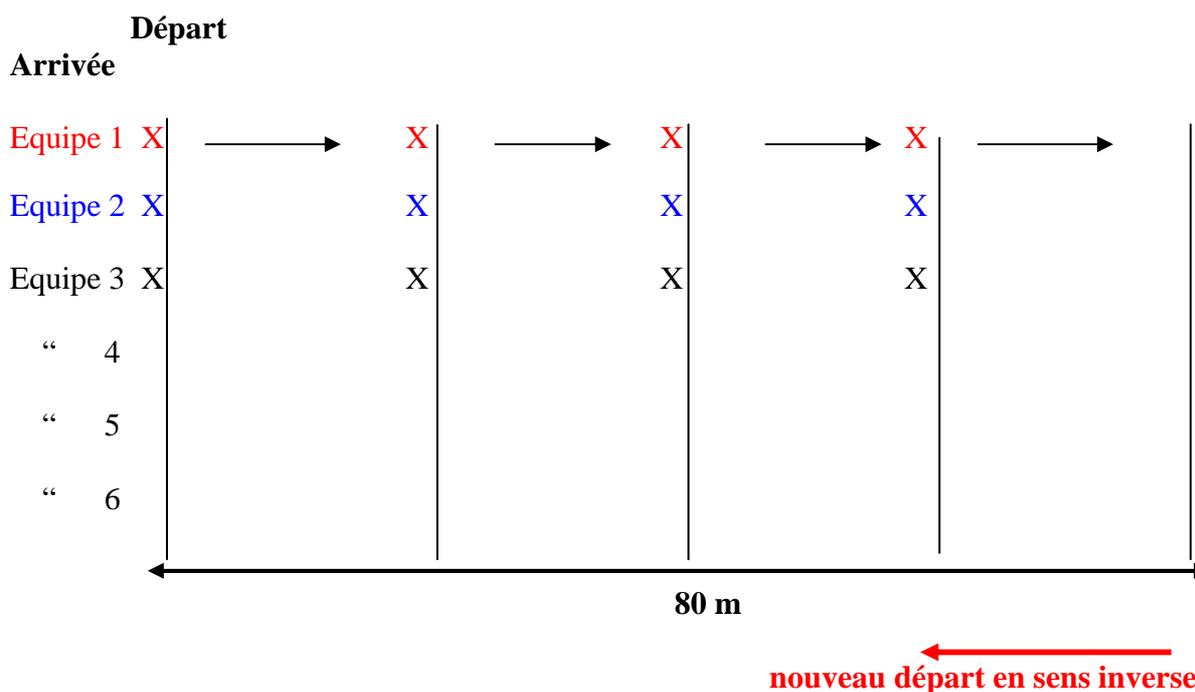
Le témoin (objet :anneau) porté successivement par plusieurs équipiers, doit atteindre l'arrivée le plus rapidement possible.

Contraintes qui en résultent :

—— Le témoin ne doit pas s'arrêter.

- ① Chaque coureur doit se déplacer le plus vite possible .
- ② La transmission de l'anneau doit s'effectuer en mouvement.

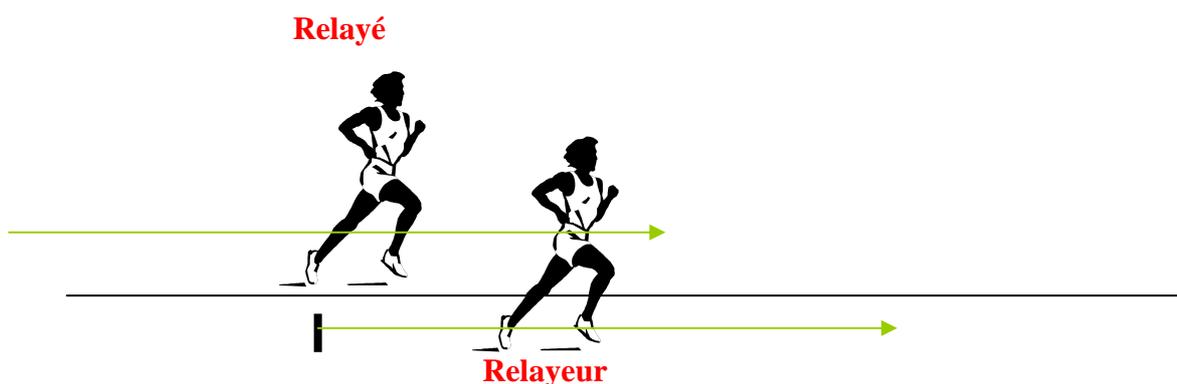
Situation 1



Consignes :

- Transmettre l'anneau à son partenaire et rester à son poste
- Transmettre ou recevoir le témoin en courant.
- A l'arrivée le dernier relayeur se replace sur la ligne pour un nouveau départ dans le sens inverse.

Situation 2 :



Les deux coureurs sont situés de part et d'autre d'une ligne et se transmettent le témoin *en courant* :

- Si le relayé peut doubler le relayeur → le relayeur est parti trop tard ou trop lentement.
- Si le relayé ne peut pas rattraper le relayeur → le relayeur est parti trop tôt.

SITUATION 3

Matérialiser le moment du départ pour le relayeur : “ le jeu du lièvre et de la souris ”.

Le lièvre doit attraper le foulard que la souris a accroché dans son dos.

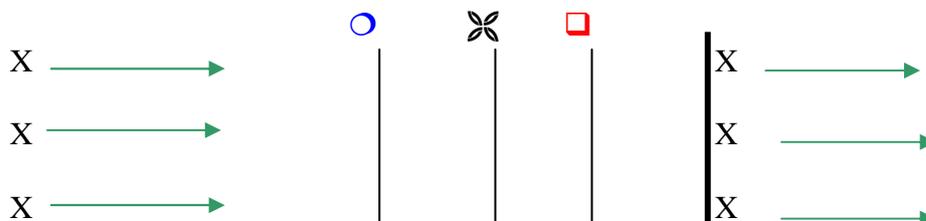
La souris démarre lorsque le lièvre franchit la ligne matérialisée par : ○ ou ✕ ou □



Le lièvre



la souris foulard dans le dos



Critères de réussite : la prise du foulard s'effectue à pleine vitesse pour le lièvre et la souris.
Repérer la marque utilisée comme signal de départ pour la souris.

SITUATION 4

Après avoir constitué des équipes “ stables ” :

- Construire des repères entre partenaires (relayé-relayeur).

Attitude du relayeur :

- Orienter ses appuis dans le sens de la course (ne pas attendre face au partenaire)
- Démarrer le plus vite possible (au passage du partenaire sur la marque)
- Préparer le bras et la main vers l'arrière pour recevoir le témoin tout en regardant devant.

Attitude du relayé (porteur du témoin) :

- Ne pas ralentir à l'approche du partenaire.
- Déposer précisément le témoin dans la main du partenaire.

Règles à élaborer entre les deux coureurs :

Les deux coureurs doivent trouver la marque qui leur permet de se rattraper à pleine vitesse.
Choix de la main de transmission (relayé – main gauche pour relayeur – main droite, ou inversement) ce qui permet d'éviter la chute des coureurs.

Relayeur

Relayé



Transmission du témoin en courant à pleine vitesse (main droite – main gauche).

Regard des coureurs orienté vers l'avant.