

Les courses relais

Objectifs

1. Améliorer le départ du relayeur.
2. Améliorer la transmission du témoin.
3. Développer une performance

Pour les premières séances : mise en oeuvre et matériel.

- Utiliser la largeur d'un terrain de basket pour le placement des couples (coureur/relayeur) et de l'observateur.
- Utiliser la longueur du terrain pour la course.
- Prévoir 8 témoins (24 élèves)
- Prévoir 24 plots de 3 couleurs différentes (24 élèves)
- Définir une zone dans laquelle la transmission du témoin doit s'effectuer (4 à 5 mètres maximum). La tracé à la craie ou la délimiter par des cônes.

Déroulement

Le coureur se place au début du terrain de basket et le relayeur placé au début de la zone de transmission du relais démarre quand il le souhaite, anticipation empirique qui devra être améliorée par l'observateur. En effet ce dernier, en fonction de la vitesse des deux coureurs placera un plot de couleur qui servira de repère pour le relayeur.

note : les premiers essais ne nécessite pas l'emploi d'un relais.

Consignes importantes :

- Quoi qu'il arrive ne pas modifier sa course (ne pas ralentir) !
- Regarder devant soi.
- Le relayeur doit recevoir le relais (ou sentir la tape dans la main) sans se retourner.

Il est indispensable de laisser les élèves faire plusieurs essais avant de trouver le bon emplacement du repère. *Puis on inverse les rôles.*

Pour développer une réelle performance :

Il est nécessaire de former des binômes puis des équipes de quatre ou six coureurs sur une piste ou un parcours circulaire. Il faut donc prévoir plusieurs parcours parallèles (plus motivant pour améliorer les performances).

Plusieurs séances seront donc à prévoir.