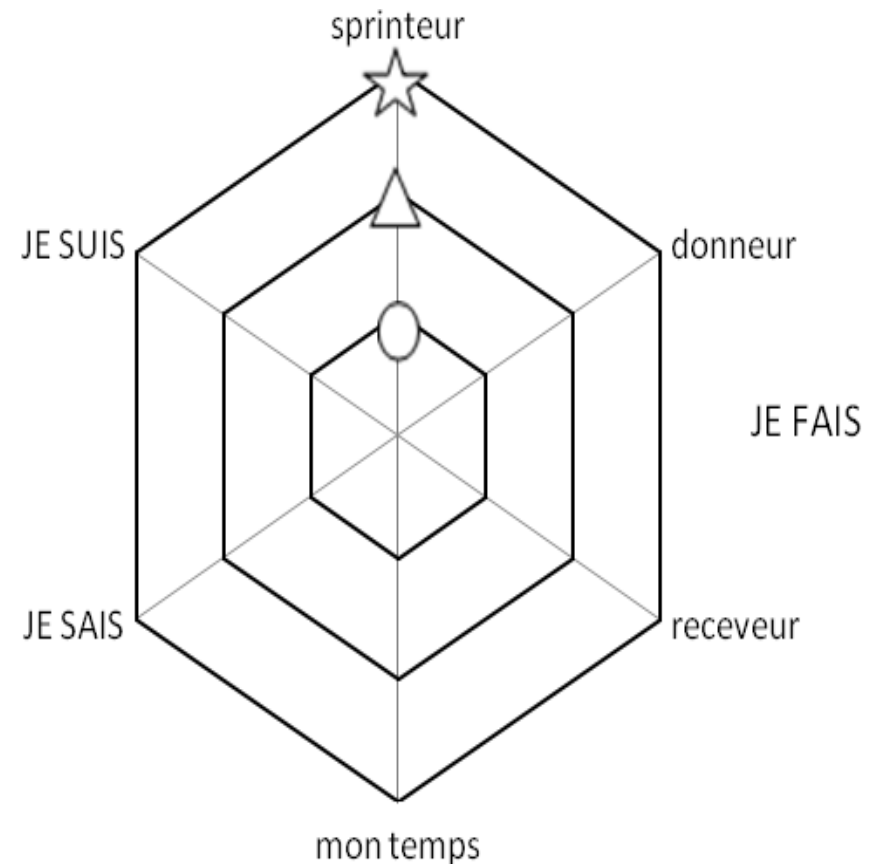


Niveau 1

Je suis capable de :
Réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2X 30 m en transmettant le témoin en déplacement, dans une zone imposée.
Tenir les rôles de « donneur » et de « receveur ».
Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur.

		○	△	☆
J E F A I S	Sprinteur	Je ne cours pas droit	Je cours droit en utilisant mes bras pour m'équilibrer.	Je fais des petites foulées rapides au départ puis j'allonge mes foulées.
	Donneur	Je transmets le témoin sans le faire tomber.	J'utilise le « HOP » pour prévenir le receveur.	Je transmets le témoin en conservant ma vitesse maximale.
	Receveur	Je reçois à l'arrêt le témoin. Je regarde le donneur.	Je commence à courir à l'approche de mon camarade. Je place mon bras vers l'arrière.	Je commence à courir en utilisant un repère visuel. Je tends mon bras vers l'arrière quand j'entends le « HOP » Je reçois le témoin en courant vite.
	Mon temps	Nos 2 temps sont supérieurs de 1,5'' à nos 2 temps individuels	Nos 2 temps sont entre 1,5'' et 0'' à nos 2 temps individuels	Nos 2 temps sont inférieurs à nos 2 temps individuels
JE SAIS	Quels sont les ordres de départ.	Comment utiliser un chronomètre et donner les ordres de starter.	Si la transmission est réussie ou pas.	
JE SUIS	Je suis concentré sur une partie de la course.	Je suis concentré sur toute la course.	Je suis capable de donner des informations sur la qualité du passage de relais.	

MON EVALUATION

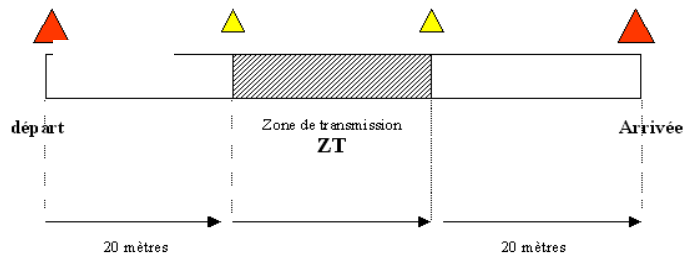


*Je trace en bleu
ma première
évaluation*

*Je trace en vert
ma deuxième
évaluation*

*Je trace en rouge
ma dernière
évaluation*

REGLEMENT



	Bf	Bg	Mf	Mg
Distances	4X60m			
Marques piste	Noires			

ON DOIT

- passer le témoin à l'intérieur de la zone de transmission
- franchir la ligne d'arrivée avec le témoin

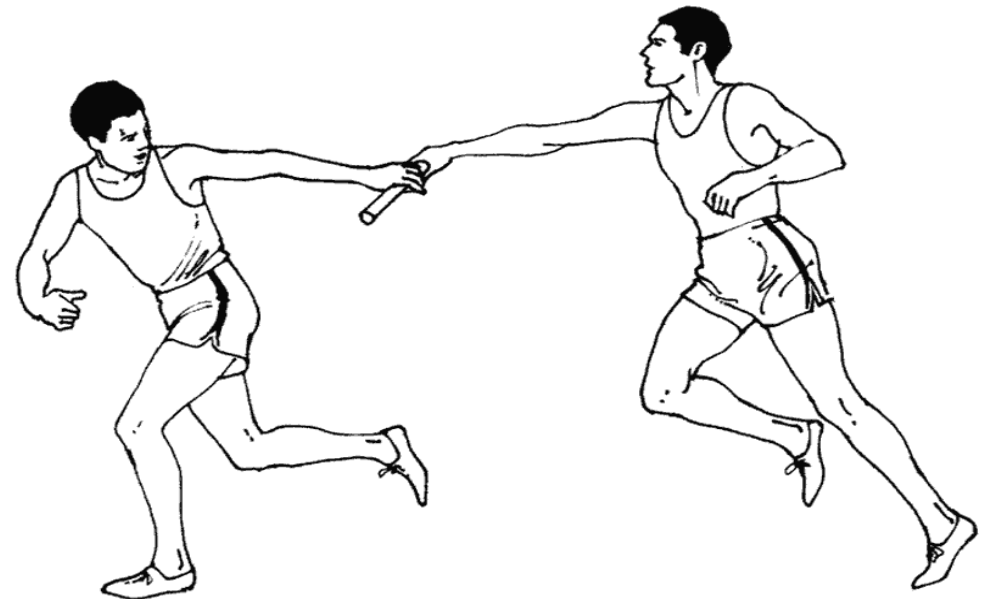
ON NE DOIT PAS

- transmettre le témoin en dehors de la zone de transmission
= c'est une sortie de zone
- lancer le témoin d'un coureur à l'autre

ON PEUT

- prendre un élan avant la zone de transmission
- ramasser le témoin à l'intérieur de cette zone lorsqu'il tombe, sans gêner les autres

RELAIS



Le relais est une spécialité française. Elle a déjà obtenu de nombreuses récompenses dans la discipline 4x100 mètres. Les garçons ont été recordmen de la discipline en 1991.

Il existe 2 techniques de transmission : Une appelée à « l'américaine » (témoins transmis de haut en bas sur la main du relayé) ; L'autre appelée à la « française » (témoins transmis d'arrière en avant par un mouvement de balancier).