

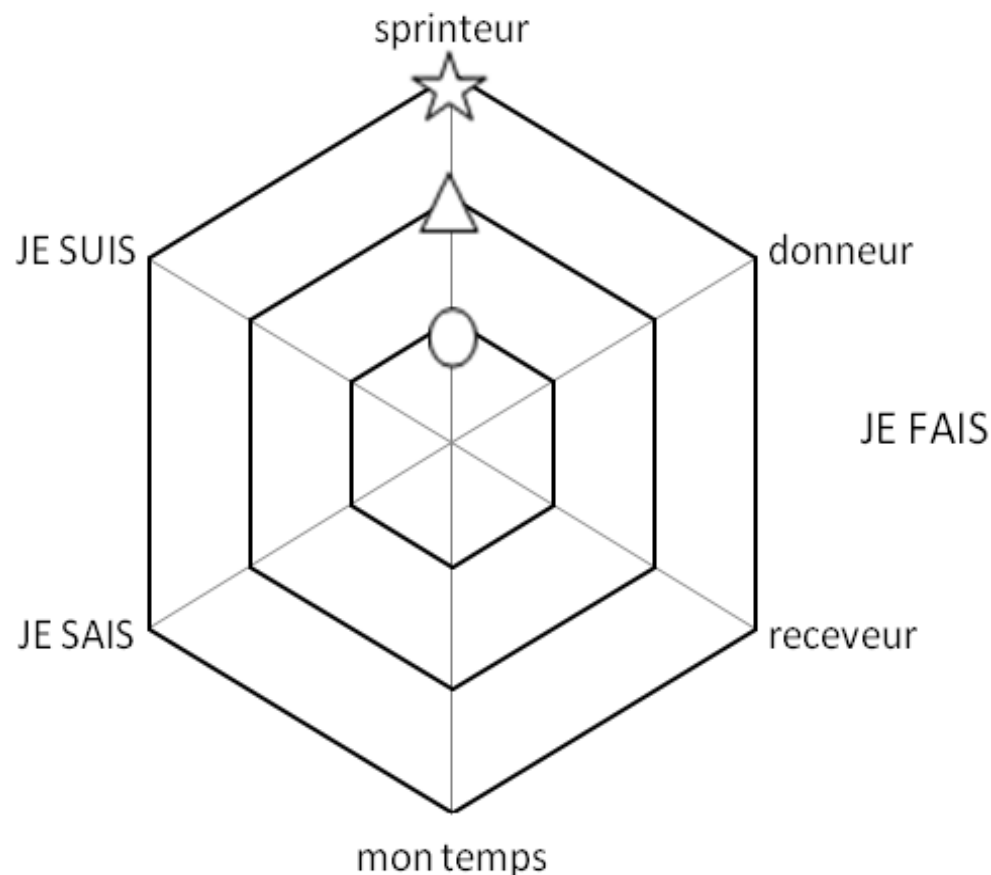
Niveau 2

Je suis capable de :
Réaliser la meilleure performance possible, à partir d'un départ commandé, dans un relais de 2 à 4 X 40 à 50 mètres.
Elaborer avec mes coéquipiers un projet tactique.
Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur, de starter, de juge et de chronométreurs.



J E F A I S	Sprinteur	Je cours en ligne et j'utilise mes bras.	Je fais des petites foulées rapides au départ puis j'allonge mes foulées sans décélérer.	Je garde ma ligne de course même dans les virages.
	Donneur	Je déclenche le « Hop » à distance de bras de mon partenaire.	Je donne le témoin en courant très vite.	Je donne le témoin à vitesse maximale.
	Receveur	Je commence à courir en utilisant un repère visuel. Je place mon bras au « HOP » Je reçois le témoin en courant vite.	Je reçois le témoin en courant très vite.	Je stabilise mon bras qui reçoit le témoin à pleine vitesse.
	Mon temps	Nos 2 temps sont supérieurs de 1'' maximum à nos 2 temps individuels.	Nos 2 temps sont entre 0'' et -0,5'' à nos 2 temps individuels.	Nos 2 temps sont inférieur de 1'' à 1,5'' 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	Observateur du passage du relais. Je suis starter mais ne signifie pas les faux départ.	Je suis starter et juge de départ ; juge d'un bon passage ; chronométreur.	Je suis capable de donner des conseils de progression ; de donner un temps proche du professeur.	

MON EVALUATION

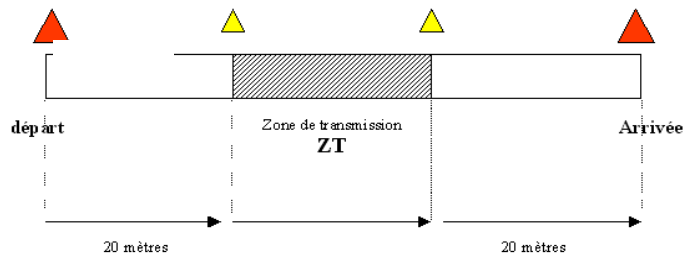


*Je trace en bleu
ma première
évaluation*

*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

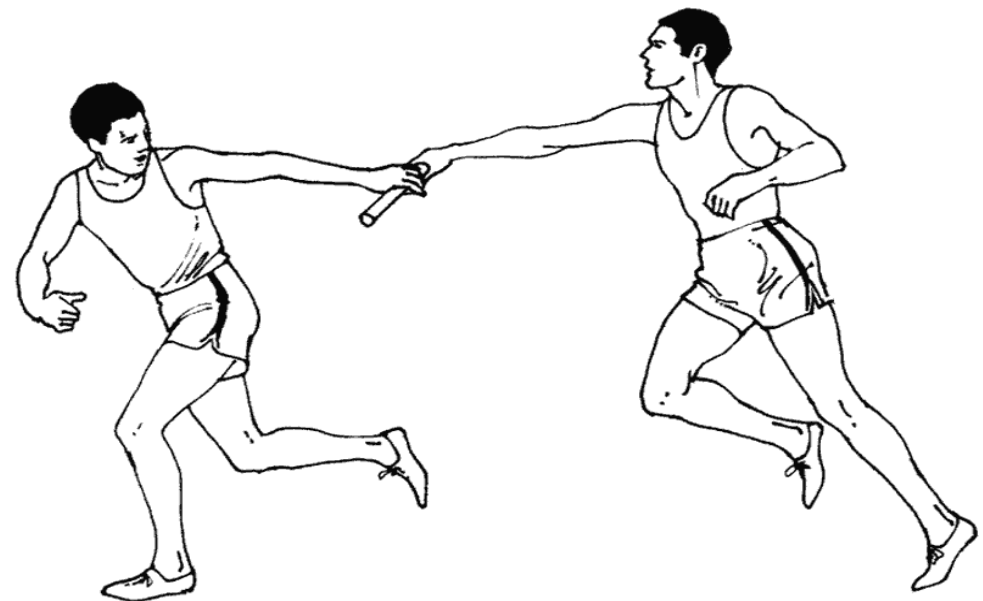
ON NE DOIT PAS

- 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).