

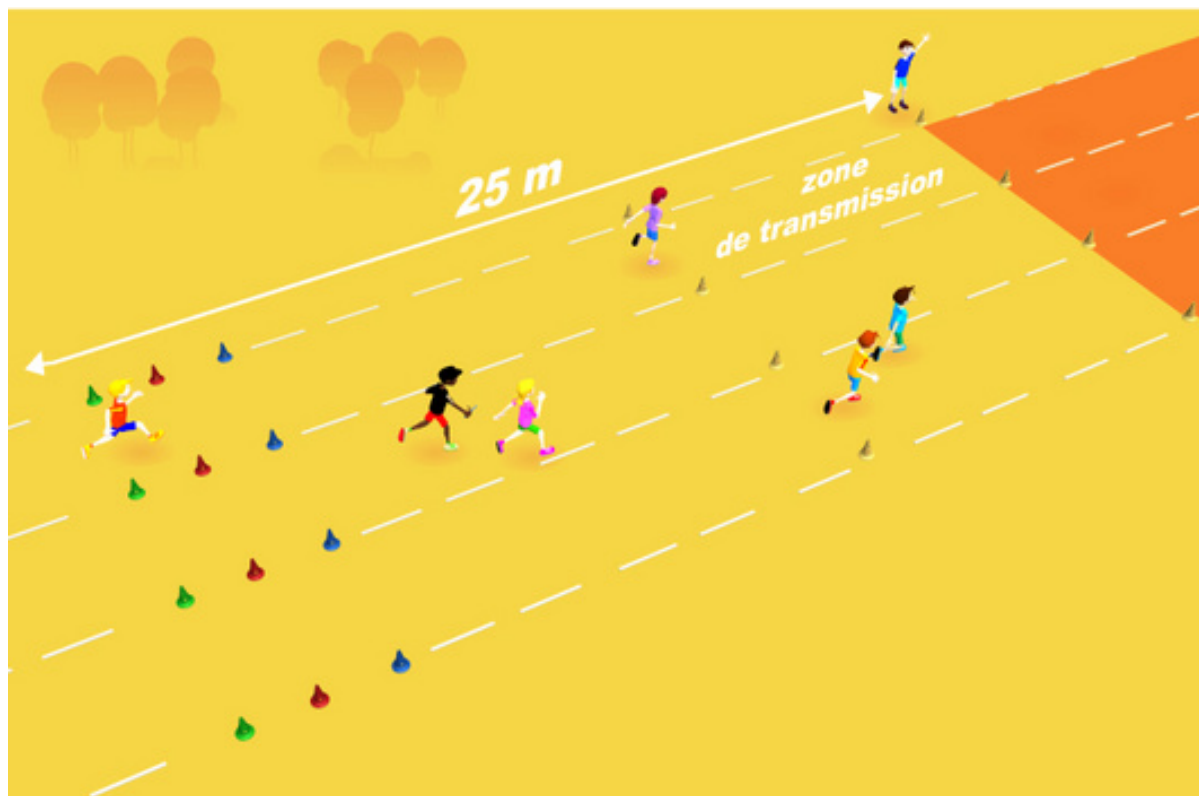
## Rel4e ★★☆☆☆

**MATÉRIEL**

\* plots  
\* témoins

**OBJECTIF :** Adapter son départ au passage d'un coureur sur un repère visuel. Transmettre le témoin dans une zone déterminée.

**RESSOURCES :** VITESSE / COORDINATION / COLLECTIF



### CONSIGNES :

A : Au signal, cours transmettre le témoin à B avant la limite de zone. 3 fois A

B : Dès que A passe au plot rouge (milieu), cours et attrape le témoin avant la limite de zone. 3 fois B

Si A t'a rattrapé trop vite, pars quand il passe au le plot vert (le plus près du départ). Si A ne t'a pas rattrapé (témoin non transmis ou hors limite), pars quand il passe au plot bleu (le plus près de l'arrivée).

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

\* B : déclencher le départ au bon repère visuel.

\* Transmettre le témoin dans la limite de zone.

### COMPORTEMENT ATTENDU :

Trouver pour A et B les marques qui leur permettent de transmettre le témoin avant la limite de zone.

Ne pas courir le bras tendu vers le coureur qui arrive; attendre un signal (convenu entre les 2 coureurs) pour tendre la main.

### ASTUCES :

Un observateur peut veiller à ce que B parte au passage de A sur le bon repère.

La course en virage permet de rétablir l'équilibre "moins forts/plus forts" (distance à l'intérieur inférieure à celle courue à l'extérieur).