**VITESSE RELAIS S4**

ECHAUFFEMENT : par groupes de 4, 5, effectuer des tours de terrain en file indienne en trottinant. Le dernier coureur a le témoin, le transmet à l’élève devant lui et remonte la file en accélérant pour aller se placer devant. Et ainsi de suite ...

10’ de séries et accélérations progressives

**ATELIER TRANSMISSION sur 40m**

**(10m coureur 1, 20m de zone de transmission, 10m coureur 2)**

Le coureur démarre aux ordres du starter (à vos marques, prêt, hop)

Le relayeur démarre quand son partenaire passe sur la marque.

Critères de réussites : coureur 2 regard vers l’avant et place son bras au signal, transmission à vitesse optimale, dans le couloir, mains opposées (DG ou GD).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Prénoms avec | Prénoms | Temps 1 | Temps 2 | Temps 3 | Temps 4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**ATELIER 10m Positions de départ variées**

Le coureur démarre au signal du starter (à vos marques, prêt, hop)

Etre en position de départ et attentif.

Trouver la position qui nous va le mieux.

Sous forme de course 1vs1

Les chronométreurs déclenchent le chrono au signal et l’arrêtent au passage du coureur sur le plot d’arrivée

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Prénoms | Debout | Position trépied | Starting blocks | Debout | Position trépied | Starting blocks |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**MARQUES**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **COUREUR 1** | **COUREUR 2** | **MARQUE** |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |