

## Rel1e ★★☆☆☆

**MATÉRIEL**  
\* plots  
\* témoin de relais

**OBJECTIF :** S'exercer à prendre et transmettre un témoin.

**RESSOURCES :** VITESSE / COORDINATION / COLLECTIF



### CONSIGNES :

A : Au signal, cours le plus vite possible transmettre le témoin à B.

B : Dès que A est parti, avance toi sur la ligne pour attraper le témoin, puis cours pour le donner à C.

C : Dès que B est parti, avance toi sur la ligne pour attraper le témoin et cours le plus vite possible jusqu'à l'arrivée.  
Passe 3 fois en A (donneur); 3 fois en B (donneur et receveur); 3 fois en C (receveur).

### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- \* Transmettre le témoin sans le faire tomber,
- \* Courir avec le témoin en main.

### COMPORTEMENT ATTENDU :

Rester concentré sur l'arrivée du donneur.  
Ne pas faire perdre de vitesse au témoin.

### ASTUCES :

Possibilité de relais à 3,4 ... en adaptant le nombre de postes de relayeurs.  
Chaque équipe peut faire 1,2 ... tours selon la règle choisie.  
Organiser des rencontres entre vainqueurs, 2è ...