Passage main à main

Relais • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Courir 20 m et transmettre sans arrêt

But

Valider 3 passages consécutifs

Thème

Courir vite pour transmettre un témoin sans l'arrêter

Organisation et rôles

Binômes avec un observateur/juge par groupe; rotation toutes les 2 min — 3 élèves, dont 2 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Espace dégagé, départs décalés 10 s, chaussures lacées, signal d'arrêt clair

Consigne

Couloir 25×2 m avec zone de transmission 8 m centrée. Par binômes: coureur A part, transmet dans la zone au coureur B lancé à 3 m. Score: +1 pt par passage sans arrêt et sans chute.

Critères de réalisation

- Regarder la zone avant d'entrer
- Main cible immobile
- Bras tendu au moment du passage

Critère de réussite

3 transmissions validées d'affilée

Matériel

6 témoins, 16 plots pour zones, 3 chronomètres

Variables de différenciation

- Zone 6–10 m
- Distance 20–30 m
- Vitesse départ lancé 2–4 m