Découverte zone marquée

Relais • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Identifier clairement où transmettre

But

Valider 4 passages sur 5

Thème

Découvrir une zone de transmission simple et efficace

Organisation et rôles

Trios: 2 coureurs, 1 juge de zone; permutation après 5 essais — 3 élèves, dont 2 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Départs espacés 15 s, freiner 5 m après la zone, plots bien visibles

Consigne

Couloir 25×2 m. Zone de transmission 8 m tracée du mètre 12 au mètre 20. Binômes: A passe le témoin à B en restant en course. +1 pt par passage sans arrêt et sans sortie de zone.

Critères de réalisation

- Entrer en zone en vitesse
- Main receveur visible tôt
- Témoin déposé sans lancer

Critère de réussite

≥ 4 transmissions valides sur 5

Matériel

1 témoin par trio, 10 plots, ruban de marquage

Variables de différenciation

- Zone 6–8–10 m
- Distance 20–30 m
- Départ receveur fixe/lancé