Zone courte sécurisée

Relais • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Transmettre dans une zone réduite

But

4 réussites sur 5 essais

Thème

Courir vite pour transmettre un témoin sans l'arrêter

Organisation et rôles

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

Sécurité

Départs espacés 15 s, consigne de freiner après la zone

Consigne

Couloir 20×2 m. Zone 6 m marquée. A court 14 m, B démarre 2 m avant la zone. Transmission à la première tentative, sans repositionnement.

Critères de réalisation

- Entrer en zone en courant
- Main receveur ouverte
- Ne pas s'arrêter dans la zone

Critère de réussite

≥ 4 passages valides sur 5

Matériel

8 plots, 1 témoin par trio

Variables de différenciation

- Zone 6–8–10 m
- Distance A 12–16 m
- Appel de B à 2–3 m