Entrée et sortie fluides

Relais • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Maintenir la course dans la zone

But

3 validations consécutives

Thème

Découvrir une zone de transmission simple et efficace

Organisation et rôles

Trios: passeur, receveur, observateur continuité; rotation toutes les 2 min — 3 élèves, dont 2 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Zone dégagée, consigne de regard vers l'avant, départs alternés

Consigne

Couloir 20×2 m. Zone 8 m centrée. Le receveur commence 2 m avant la zone, accélère, main haute. Transmission sans ralentir ni s'arrêter dans la zone.

Critères de réalisation

- Aucun arrêt en zone
- Main stable 1 s
- Relance après passage

Critère de réussite

3 passages d'affilée sans arrêt

Matériel

1 témoin, 8 plots

Variables de différenciation

- Appel receveur à 1–3 m
- Zone 6–8–10 m
- Vitesse lente/modérée