



COURSE DE RELAIS N1

●●	●	●	●●

<p>Compétence attendue N1</p> <p>☞ Réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2x30m en transmettant le témoin en déplacement, dans une zone imposée.</p> <p>Tenir les rôles de donneur (D) et de receveur (R).</p> <p>☞ Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur.</p>	Je connais :				
	<input type="checkbox"/> ma meilleure performance sur 30m / Celle de mon partenaire / Temps du relais / Ecart				
	<input type="checkbox"/> principes d'efficacité pour optimiser la transmission (placement dans le couloir en fonction de la main de réception, réceptionner à pleine vitesse dans la 2ème moitié de zone)				
	Je suis capable de:				
	<input type="checkbox"/> de réagir à un signal sonore (D/R) et visuel (R).				
	<input type="checkbox"/> trouver mes marques permettant la transmission à pleine vitesse (zone de transmission au-delà de 10m).				
	Attitudes:				
	<input type="checkbox"/> Assumer les différents rôles inhérents à l'activité (coureur, chronométreur, observateur)				



COURSE DE RELAIS N2

●●	●	●	●●

<p>Compétence attendue N2</p> <p>☞ A partir d'un départ commandé, réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 4x60m en ajustant les vitesses et en utilisant l'élan autorisé pour une transmission du témoin dans la zone réglementaire. Elaborer avec ses coéquipiers un projet tactique.</p> <p>☞ Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles d'observateur, de starter, de juge et de chronométreur.</p>	Je connais :				
	<input type="checkbox"/> ma vitesse maximale et celle de mes coéquipiers pour proposer un projet.				
	<input type="checkbox"/> les éléments favorisant la transmission: positionnement dans le couloir, main porteuse, marquage de départ au sol.				
	Je suis capable de:				
	<input type="checkbox"/> réagir à un signal sonore et visuel.				
	<input type="checkbox"/> exploiter la zone d'élan (transmission après 15m) pour s'ajuster à la vitesse des coureurs.				
	Attitudes:				
	<input type="checkbox"/> assumer en autonomie différents rôles: chronométreur, starter, juge de zone.				