Gestes techniques : Relais

Bibliothèque BRK-EPS

Optimiser la transmission du témoin et la vitesse de course pour maximiser la performance en relais.

Position de départ et élan

Départ du premier relayeur

Permettre un départ explosif pour donner le rythme à l'équipe.

1. Position de départ en starting-block pour la stabilité et la puissance.
2. Pousser fort sur les jambes dès le départ.
3. Buste légèrement incliné vers l’avant.

Prise d’élan avant la transmission

Préparer la transmission du témoin en accélérant progressivement.

1. Maintenir un rythme élevé en approche de la zone de transmission.
2. Analyser la position du relayeur suivant pour ajuster la transmission.
3. Allonger les foulées pour une transmission fluide.

Transmission du témoin

Technique de passage du témoin

Assurer une transmission rapide et sans perte de vitesse.

1. Utiliser la technique du passage à l’aveugle ou en regard direct.
2. Main réceptrice en position, paume ouverte, doigts tendus.
3. Passer le témoin fermement sans ralentir.

Coordination entre relayeurs

Synchroniser le timing du passage.

1. Le relayeur receveur commence à accélérer au bon moment.
2. Régler la vitesse pour optimiser la transition.
3. Utiliser cris ou signaux pour indiquer le passage.

Zone de transmission

Respecter l’espace réglementaire pour éviter la disqualification.

1. Effectuer la transmission dans la zone de 20m.
2. Ne pas lâcher le témoin avant qu’il soit bien en main.
3. Ne pas ralentir trop tôt après le passage.

Course des relayeurs suivants

Relance après la transmission

Garder une accélération continue après la réception du témoin.

1. Engager rapidement la foulée.
2. Ne pas regarder en arrière.
3. Buste toujours incliné pour maximiser la propulsion.

Optimisation du rythme

Adapter la vitesse selon le relais.

1. Deuxième et troisième relayeur : maintenir rythme élevé.
2. Dernier relayeur : finir fort avec une accélération finale.
3. Maintenir l'effort jusqu'à la ligne d'arrivée.

Optimisation de la performance

Amélioration de la transmission

Réduire le temps de passage avec des automatismes.

1. Répéter régulièrement les transmissions.
2. Ajuster la prise d'élan pour éviter les ralentissements.
3. Utiliser repères visuels ou signaux vocaux.

Travail de la vitesse pure

Renforcer l'accélération et l'explosivité.

1. Sprints courts, réactivité au départ.
2. Exercices de pliométrie pour les jambes.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.