

Nom :	Prénom :	Classe :
-------	----------	----------

1) De quoi est composé un échauffement pour l'activité relais ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) Quel est votre meilleur temps personnel sur 30m ?

3) Quels sont les élèves de votre groupe de travail en relais ?
 Quels sont leurs temps personnels ?

Prénom :	Leur temps personnel :

4) Notez votre meilleur temps sur un 2x30m :

5) Comment s'appelle le matériel posé au sol qui permet au coureur d'effectuer un départ ?

.....

Expliquez comment vous prenez vos marques sur cet appareil :

.....

.....

.....

.....

.....

6) Quels sont les commandements du départ ?

.....

.....

7) Quel est le signal du donneur?

.....

.....

Que doit faire le receveur à ce moment-là ?

.....
.....

Quel repère doit prendre le receveur ?

.....
.....
.....

8) Comment s'effectue la transmission :

- Par rapport aux couloirs ?

.....

- Par rapport aux mains des coureurs ?

.....

- Par rapport à la zone ?

.....

- Entre les coureurs ?

.....
.....

9) Citez différents points importants du règlement en Relais :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

10) Culture générale :

Citez différents types de relais qui existent en athlétisme :

.....
.....

Quelles autres façon de transmettre un témoin existe-t-il ?

.....
.....
.....
.....