***Eléments d’organisation des situations de référence du Relais 10’’***

 5’’

 10’’ relais (à 2)

Dans un premier temps, chaque coureur établit sa vitesse cible. Le calcul s'effectue sur 5''

Le dispositif :

Le 1er plot est situé à 14 m et représente 10 km/h

Les autres plots sont placés ensuite tous les 1km/h

 (5M)

 10 11 12 13… …22 23 24

Départ lancé Départ Arrêté

 Observateur

Le calcul

La valeur de référence = 1,40 m

Vitesse du donneur : départ arrêté sur 5'' = X km/h

Vitesse du receveur : Départ lancé sur 5'' = X km/h

Vitesse cible du relais = moyenne des 2 vitesses

Pour le départ lancé du receveur = le chrono est déclenché lorsque l'élève passe entre les deux plots du départ

Exemple :

Donneur = 24km/h

Receveur = 22km/h

Vitesse cible = 23km/h

 30M

Départ Zone de transmission

 40 m 50m 80m Marque départ du receveur 2.5- 3 -3,5-etc

L’entrée de « zone » est commune à tous les « Donneur » - plusieurs plots de prise de « marque » pour le « Receveur » distant pour le 1er à : 2,50m, puis tous les 0,50m.