



1/ Définition

La **course de relais** met en jeu l'utilisation de la vitesse maximale de 4 coureurs pour faire parcourir au témoin une distance donnée le plus vite possible en perdant un minimum de temps lors de la transmission.

Comme la cerise sur le gâteau, les relais 4x100, hommes et femmes, arrivent toujours pour clore le programme des grands championnats. Dans un sport qui se veut aussi individuel que l'athlétisme, le relais fait figure d'exception.

Les records du monde :

- 4X100m féminin : 40''82 (Etats-Unis). Record du 100m : 10''49 (Florence Griffith-Joyner)
- 4X100m masculin : 36''84 (Jamaïque). Record du 100m : 9''58 (Usain Bolt)

L'utilité de la pratique de cette activité dans la vie de tous les jours : apprendre à coopérer pour atteindre un objectif, apprendre à gérer une prise de risque, prendre des repères et décisions tout en se déplaçant (pour par exemple éviter un obstacle en vélo), développer des capacités motrices de vitesse.

2/ Que faut-il savoir avant de se lancer dans la pratique ?

➤ Les points de règlement essentiels

- La distance reine du relais court est le 4X100m (*au collège nous pratiquons le 4 X 50m*). Il existe d'autres distances de relais : 4x200m / 400m / 800m /1500m.
- Les coureurs ne doivent pas quitter leur couloir.
- Le témoin doit être transmis dans une zone de transmission de 30m (*20m en EPS*) délimitée par des marques au sol (un « 1 » tracé en jaune). Un juge vérifiera que le témoin ne soit pas transmis « hors zone » sinon l'équipe sera disqualifiée.



Entrée de zone

- Nous utiliserons les termes suivants pour parler des relayeurs :



- La course sera chronométrée : le chronomètre s'arrête quand le buste de l'athlète passe à la verticale de la ligne d'arrivée.



- Le témoin de relais est un tube creux et lisse fait en métal ou en tout autre matériau rigide, il peut être aussi en bois, dans ce cas il est plein (longueur 30cm / diamètre 4cm).

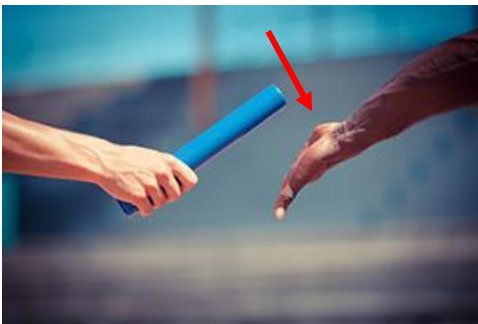
➤ **Un peu de technique :**

La performance dans le relais n'est pas qu'une histoire de muscles, de vitesse et de technique de passage du témoin mais plutôt un travail d'équipe.

Un excellent relayeur est un athlète qui a un vrai esprit d'équipe, qui s'engage dans son collectif et qui se met à sa totale disposition.

L'objectif pour être efficace en relais est de **ne pas faire perdre de vitesse au témoin** : si le donneur va à une vitesse proche ou égale à celle du receveur, tout va bien, le témoin ne perd pas de vitesse, on est proche de la perfection.

Il existe 2 « techniques » pour transmettre le témoin :



De haut en bas, la plus courante.



De bas en haut, c'est une tradition française.

Chacune de ces techniques a ses avantages et inconvénients, à chaque équipe d'utiliser celle qui lui convient le mieux.


3 / Consignes de sécurité

Le risque essentiel en pratiquant cette activité est la blessure. Pour l'éviter il faudra veiller :

- à pratiquer un échauffement complet avant de se lancer dans l'activité, en insistant sur les quadriceps, ischio-jambiers et mollets car ces muscles sont particulièrement sollicités lors des accélérations fournies en sprint.
- à avoir une tenue adaptée et notamment des chaussures qui tiennent au pied avec un amorti : les répétitions et le travail d'appui prendront une part importante des séances d'athlétisme.

4 / Les rôles associés

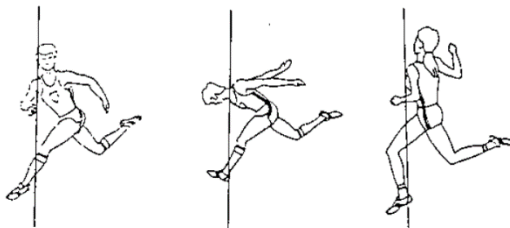
Pour le bon déroulement des courses, différents juges sont présents. Nous ne présenterons que les principaux rôles :

- **Le starter** : c'est lui qui donnera le départ à l'aide d'un pistolet (*en EPS nous utiliserons un « claquoir »*  ou un sifflet).
 - Il se place de manière à voir les coureurs au départ et à être vu des chronométrateurs.
 - Il s'assure que les autres juges sont prêts.
 - Il donne les commandements de départ :
 - **A vos marques** (les coureurs se positionnent derrière la ligne de départ)
 - **Prêts** (le starter s'assure que tous les coureurs sont immobiles)

- « Coup de Feu »

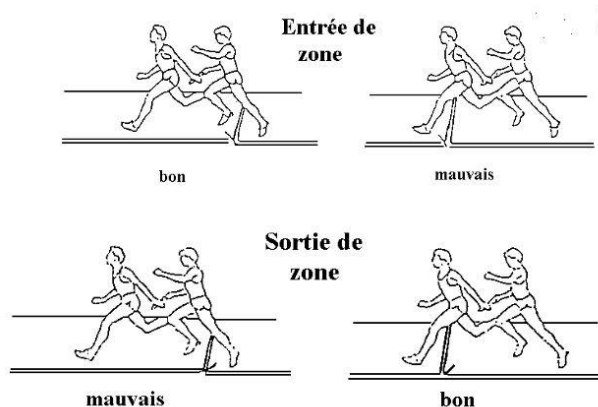
- **Les chronométreurs :**

- Ils sont placés au niveau de la ligne d'arrivée.
- Ils déclenchent le chronomètre quand ils voient la fumée sortir du pistolet (*en EPS quand le claquir se referme*). Ils arrêtent le chronomètre quand le buste de l'athlète passe à la verticale de la ligne d'arrivée.



- **Les commissaires aux courses (=juge de zone) :**

- Ils sont placés au niveau des zones de transmission.
- Ils disposent de 2 drapeaux : blanc = la transmission est validée / jaune = la transmission n'est pas validée (le témoin a été transmis avant ou après la zone). On regardera le témoin pour juger.



En EPS nous ferons également appel à des observateurs, notamment pour travailler et améliorer la qualité de la transmission du témoin.

5/ Quelques éducatifs

Attention !


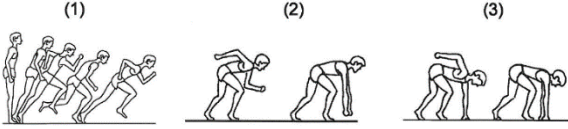
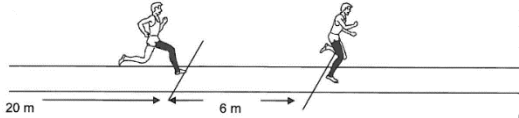

L'intensité de travail va être importante,

l'échauffement général doit être complet avant d'attaquer l'échauffement spécifique.

Travail d'appui



Utiliser les exercices de base pour achever l'échauffement :
- Talon-fesse
- Déroulé de cheville
- Montées de genoux
- Exercices d'ouverture jambe-cuisse

<p>Départ à partir de positions variées</p>	 <p>- Au signal passer en position de course et accélérer.</p>
<p>Variation sur les départs debout</p>	 <p>- Départ en chute avant sans commandement (1). - Départ debout dans une position inclinée vers l'avant (2). - Départ debout avec 3 ou 4 points d'appui. (3)</p>
<p>Courses poursuites</p>	 <p>- Délimiter une zone de 6m. - Un partenaire attend à la fin de la zone. - Accélérer quand le coureur entrant franchit l'entrée de zone.</p>
<p>Transmission</p>	 <p>- Travailler par paire, on passe et on reçoit le témoin tour à tour en marchant puis en trotinant. - Introduire les techniques de transmission vers le haut et vers le bas.</p>