

RELAIS VITESSE

NOM PRENOM : CLASSE : DATE :

[Répondre aux questions en effectuant si nécessaire des recherches dans le dictionnaire, sur Internet ou au C.D.I.]

1. Expliquez en quelques lignes le règlement du relais vitesse (but du jeu, règles, etc...)? **(2 points)**
2. Quels sont les deux rôles en relais vitesse ? **(1 point)**
3. Dans quel espace doit-on courir en relais vitesse ? **(1 point)**
4. Quelle est la position de départ à tenir pour être efficace ? Citez 2 exemples. **(2 points)**
5. Comment se nomme l'objet que l'on transmet à son partenaire en relais vitesse ? **(1 point) ?**
6. Comment s'appelle l'espace dans lequel on transmet cet objet? **(1 point)**
7. Quelles sont les règles spécifiques à respecter pendant la course et la transmission pour ne pas être disqualifié? Citez-en au moins 2. **(2 points)**
8. Quelles sont les 2 techniques de transmission les plus connues? **(2 points)**
9. Que doit faire le relayé avant de tendre le témoin ? **(1 point)**
10. Que doit faire techniquement le relayeur afin de recevoir efficacement le témoin? **(2 points)**
11. A quoi voit on qu'une transmission de témoin est efficace ? **(1 point)**
12. Pourquoi l'échauffement est-il nécessaire et indispensable avant toute pratique physique ? Que doit-on s'échauffer tout particulièrement en relais vitesse? Et Comment ? **(2 points)**
13. Pourquoi est-il nécessaire et indispensable d'amener une tenue spécifique en E.P.S. en général et en relais vitesse en particulier ? **(2 points)**