



Pourquoi j'utilise

# EPS Oeil Expert



Extraire rapidement  
les éléments clés à  
observer pour aider les  
élèves à progresser en  
**relais-vitesse**



[labfabexperience.fr](http://labfabexperience.fr) 🔍



L'App EPS Oeil Expert me permet d'analyser :



# 1. Départ et accélération

- ✓ • Réaction rapide : Réagir rapidement au signal de départ.
- ✓ • Vitesse maximale : Créer une vitesse maximale dans la zone d'élan.

# 2. Technique de course

- ✓ • Posture optimale : Maintenir une verticalité du corps et un alignement correct entre le pied, le bassin et l'épaule.
- ✓ • Foulée efficace : Actions propulsives coordonnées et fluides.
- ✓ • Utilisation des bras : Équilibrateurs et moteurs.



## 3. Transmission du témoin

- ✓ • Ajustement des vitesses : Donneur et receveur ajustent leurs vitesses pour une transmission **fluide**.
- ✓ • Transmission rapide : Transmission du témoin sans ralentissement, sur **2 à 3 foulées**.
- ✓ • Placement correct : Receveur se place dans le couloir, du côté opposé à la main qui reçoit le témoin.
- Signal de transmission : Donneur donne le signal de transmission au bon moment pour assurer une passation **efficace**.

## 4. Coordination d'équipe

- Marque de passage : Construire une marque de passage précise pour le receveur afin de faciliter la transmission.
- ✓ • Synchronisation : Actions du donneur et du receveur synchronisées.
- ✓ • Transmission stratégique : La transmission doit se faire en milieu ou en fin de zone pour **maximiser la vitesse**.



## 5. Gestion de course

- ✓ • Conservation de la vitesse : Conserver leur vitesse maximale tout au long du relais.
- ✓ • Attitude anticipatrice : Receveur adopte une attitude anticipatrice pour être prêt à recevoir le témoin.
- ✓ • Arrêt de course : Donneur s'arrête après la transmission pour éviter toute interférence.

## Intéressé par EPS Œil Expert ?



Feedback VIDÉO  
précis - Extraire des  
actions clés accessible  
rapidement

[Nous vous donnons rendez-vous, pour en savoir +, sur labfabexperience.fr](http://labfabexperience.fr)