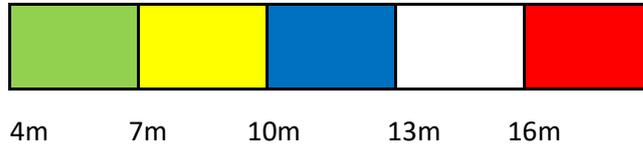


## Athlétisme C2

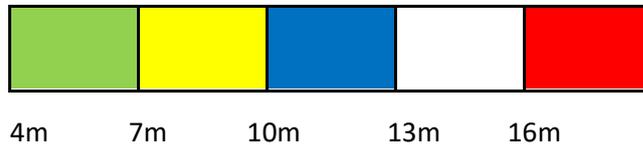
### LANCERS

#### A) Lancer de vortex



Lancer le vortex le plus loin possible. Chaque enfant lance 3 fois, on garde la meilleure performance. (chaque zone atteinte correspond à une couleur).

#### A) Lancer de cerceaux



Lancer le cerceau le plus loin possible. Chaque enfant lance 3 fois, on garde la meilleure performance. (chaque zone atteinte correspond à une couleur).

#### A) Lancer de balle



Lancer la balle le plus loin possible. Chaque enfant lance 3 fois, on garde la meilleure performance. (chaque zone atteinte correspond à une couleur).

#### B) Lancer de précision

Lancer une balle à travers un cerceau en se reculant de plus en plus. 3 lancers, on garde la meilleure performance.



5m



4m



3m



2m



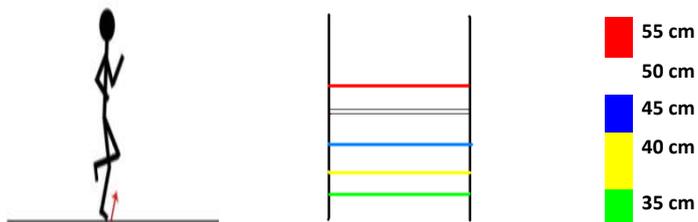
1m



## SAUTS

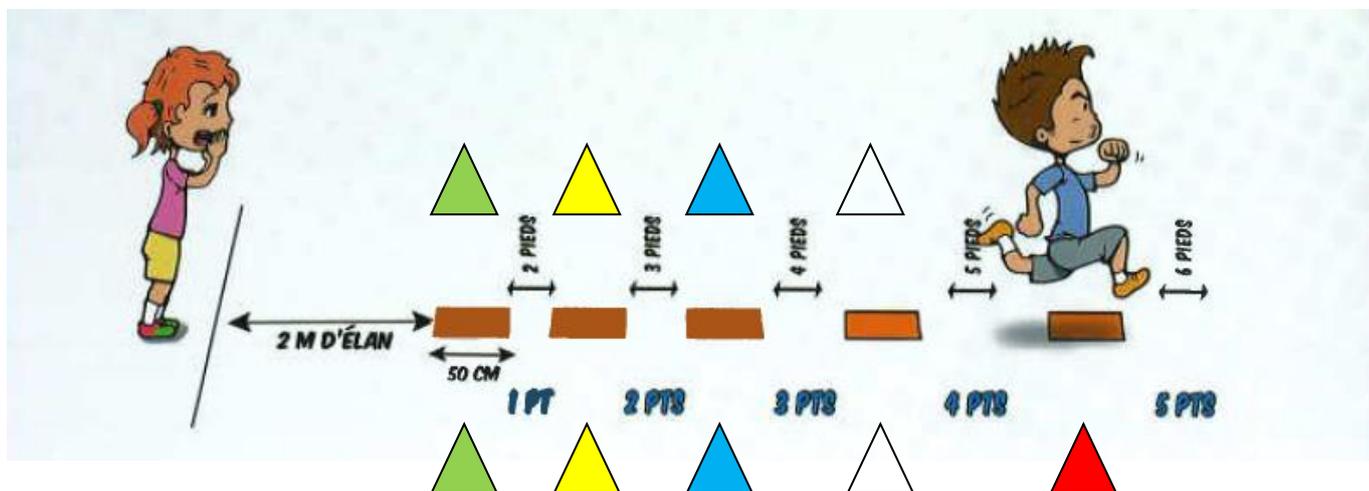
### A) Saut en hauteur

Passer par-dessus un fil ou une barre sans la faire tomber. Chaque couleur détermine une hauteur. Plusieurs essais possibles (3 maximum) pour franchir une hauteur sinon élimination. On garde le meilleur.



### B) Multi bond

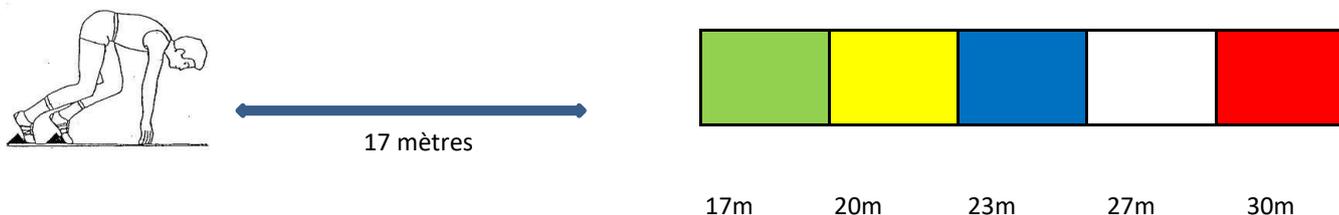
L'enfant prend un élan (2 mètres) puis franchit les obstacles en ne posant qu'un seul appui dans les espaces inter-obstacles. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone ou empiète sur un obstacle, l'exercice est terminé.



## COURSES

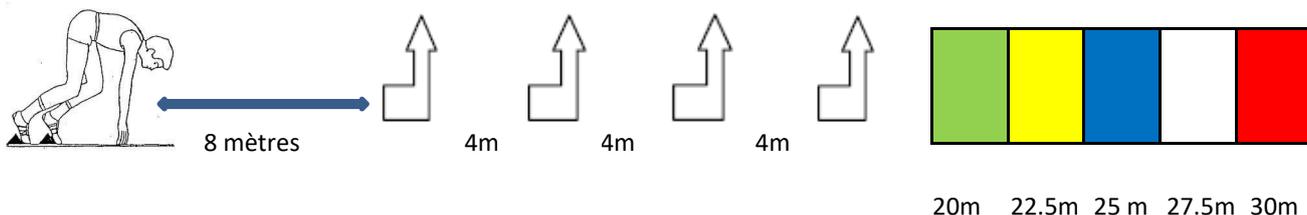
### A) Course de vitesse

Courir vite pendant 6 s. Dès le départ du coureur, on déclenche le chronomètre et on siffle au bout de 6 s. Le coureur regarde dans quelle zone de couleur il se trouve au coup de sifflet. Plusieurs essais possibles, on garde la meilleure performance.



### B) Course de vitesse avec des haies

Courir vite en passant par-dessus les haies pendant 7s. Dès le départ du coureur, on déclenche le chronomètre et on siffle au bout de 7 s. Le coureur regarde dans quelle zone de couleur il se trouve au coup de sifflet. Plusieurs essais possibles, on garde la meilleure performance.



### C) Course avec obstacles

Effectuer un parcours le plus rapidement possible pendant 15 secondes : slalomer entre 4 plots, passer dessus une haie puis sous un pont, enchaîner par une marche arrière puis se retourner et courir. Plusieurs essais sont possibles, on garde la meilleure performance.

