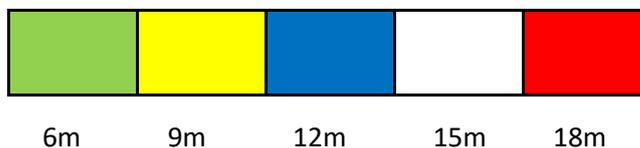


Athlétisme C3

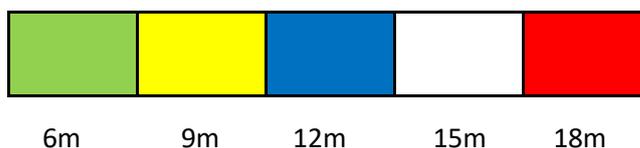
LANCERS

A) Lancer de vortex



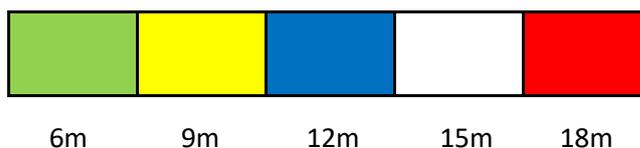
Lancer le vortex le plus loin possible. Chaque enfant lance 3 fois, on garde la meilleure performance. (Chaque zone atteinte correspond à une couleur).

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 poids



Lancer le poids 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.



6m



5m



4m



3m



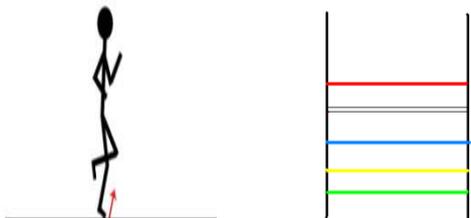
2m



SAUTS

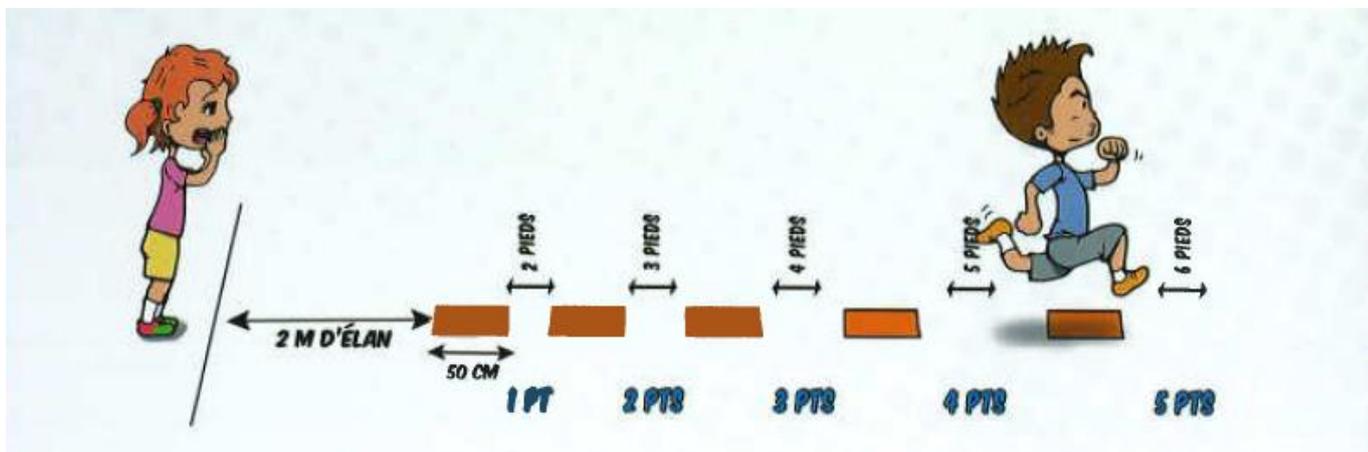
A) Saut en hauteur

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

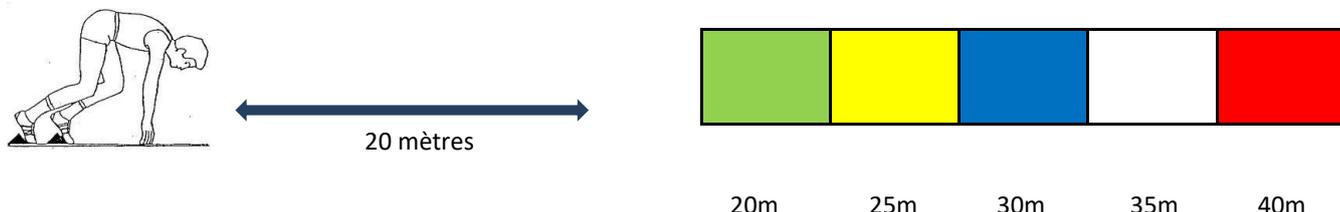
L'enfant prend un élan (2 mètres) puis franchit les obstacles en ne posant qu'un seul appui dans les espaces inter-obstacles. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone ou empiète sur un obstacle, l'exercice est terminé.



COURSES

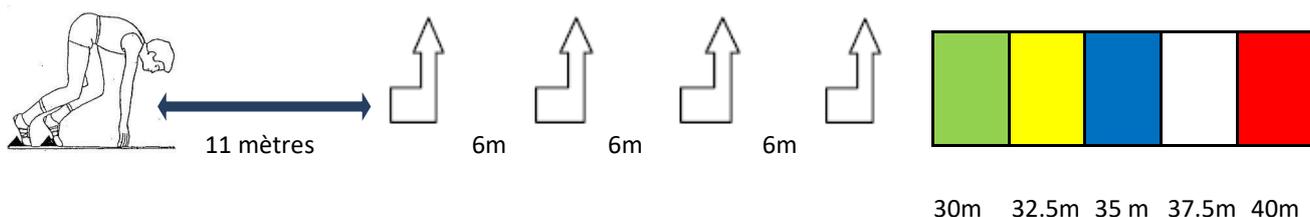
A) Course de vitesse

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.



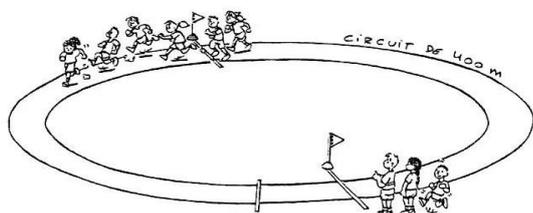
C) Course de relais

Courir vite à plusieurs.



D) Course de demi-fond

Effectuer 1200 m (3 tours de terrain) chronométrés sans s'arrêter.
1 point si on marche.



Points	C3
1	$8' < t$
2	$7.40' < t < 8'$
3	$7.20' < t < 7.40'$
4	$7' < t < 7.20'$
5	$t < 7'$