

Athlétisme

AGE :

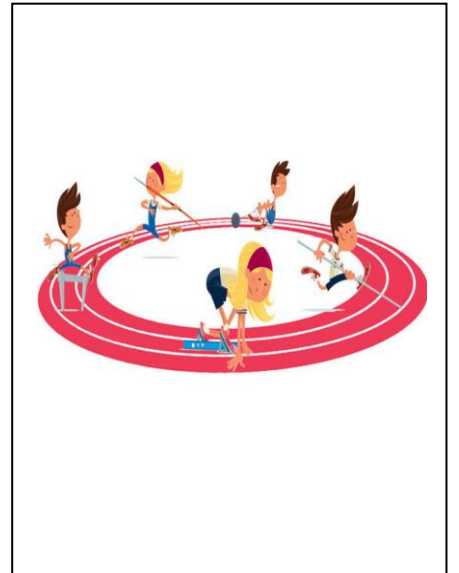
Tout âge

LIEU :

Dehors

DUREE :

1H



MATERIEL :

Chaussettes / Chaussures / Tong / Bouteilles ou conserves / Manche à balai / Balle

DEROULEMENT DE L'ACTIVITE :

ETAPE 1 :

Préparer le matériel pour les épreuves, se mettre en tenue de sport et prendre une bouteille d'eau (S'HYDRATER c'est important).

ETAPE 2 :

Mettre en place les épreuves. (Voir feuille de disposition des épreuves en PDF)

C'est parti! Amusez-vous bien!

Les épreuves

COURIR (sur 10 mètres)

1. Courir de différentes manières

Un aller-retour = un exercice

Normal / Cloches pieds droit / Cloches pieds gauche / Pieds joints / Bonds

2. Courir vite

Chronométrer l'aller-retour. 5 essais et garder le meilleur temps.

3. Courir le plus longtemps

Dans ton jardin, essaye de courir le plus longtemps possible sans s'arrêter. Et noter le temps couru.

Maternelle : Environ 3 à 5 min

Elémentaire : Environ 5 à 10 min

LANCER

4. Lancer dans une zone

Faire une ligne à 10 mètre. Mettre une tige à ton pied et tenter de la lancer au-delà de la limite. 3 essais

5. Lancer loin

Disposer 5 zones (un peu près la taille d'un cerceau), la zone la plus proche vaut 1 point et la zone la plus loin vaut 5 points. Lancer la chaussette dans une des zones. Vous avez 5 tirs pour marquer plus de points.

6. Lancer fort

Mettre en place une bouteille ou une conserve et essayer de la faire tomber avec une chaussure ou une balle. Vous avez 3 essais. Quand vous réussissez, reculez d'un pas.

Variante : Chamboule tout

SAUTER

7. Sauter haut

Prendre un manche à balais. Mettre à une bonne hauteur pour que l'enfant essaie de toucher le manche. 3 essais. Quand l'enfant réussit, monter d'un cran le manche.

8. Saut de haies

Sur 10 mètres, tous les 2 mètres poser une chaussure ou une bouteille. Puis chronométrez-vous et sauter, au-dessus des chaussures ou des bouteilles sans les toucher. 3 essais, garder le meilleur temps.

9. Sauter loin

Courir jusqu'à une limite et sauter le plus loin possible

Epreuves	Nom =	Nom =	Nom =
1. Cochez si réussi			
2. Mettre le meilleur temps			
3. Mettre le temps couru			
4. Cochez si réussi			
5. Mettre le nombre total			
6. Cochez si réussi			
7. Notez la hauteur la plus haute (un peu près)			
8. Mettre le meilleur temps			
9. Notez la longueur sautée (environ)			