

Ateliers proposés

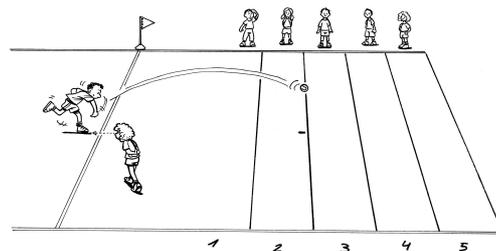
1. Lancer loin à bras cassé :

Balles de tennis

2 essais consécutifs

- élan conseillé (pas obligatoire)
- lancer à bras cassé obligatoire

$d < 4m$	1 pt
$4m < d < 6m$	2 pts
$6m < d < 8m$	3 pts
$8m < d < 10m$	4 pts
$10m < d < 12m$	5 pts
$12m < d$	6 pts

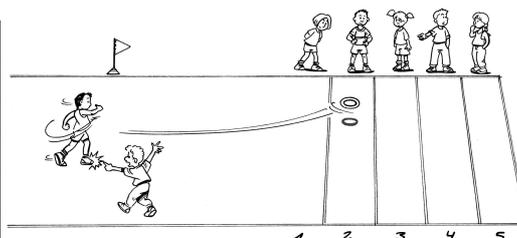


2. Lancer loin en rotation :

2 essais consécutifs

- Lancer un anneau
- O 30 à 50 cm

$d < 3m$	1 pt
$3m < d < 5m$	2 pts
$5m < d < 7m$	3 pts
$7m < d < 9m$	4 pts
$9m < d < 11m$	5 pts
$11m < d$	6 pts

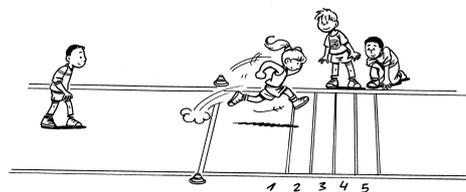


3. Saut en longueur :

2 essais consécutifs

- course d'élan libre (pas trop longue)
- impulsion un pied

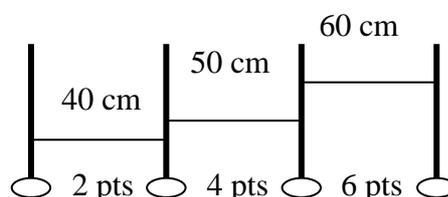
$d < 100$	1 pt
$100 < d < 120$	2 pts
$120 < d < 140$	3 pts
$140 < d < 160$	4 pts
$160 < d < 180$	5 pts
$180 < d$	6 pts



4. Saut en hauteur :

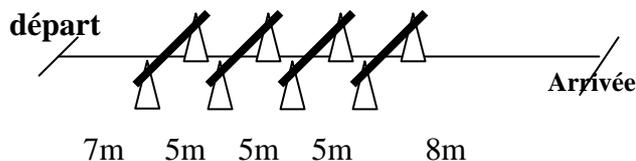
2 essais consécutifs

- course d'élan courte (3 à 5 foulées)
- franchissement d'un élastique
- impulsion un pied
- 2 essais par hauteur



5. Course d'obstacles :

- course de 8 secondes
- distance 22 à 30 m et plus, 4 obstacles
- hauteur des obstacles 30 cm
- briques Asco superposés, cônes



Arrivée entre:	
Moins de 22 m : 1pt	26 et 28 m : 4 pts
22 et 24 m : 2pts	28 et 30 m : 5pts
24 et 26 m : 3pts	30 m et plus : 6pts

6. Course de vitesse :

2 essais consécutifs

- course chronométrée
- course sur 7 s

$d < 26m$	1 pt
$26m < d < 28m$	2 pts
$28m < d < 30m$	3 pts
$30m < d < 32m$	4 pts
$32m < d < 34m$	5 pts
$34m < d$	6 pts

