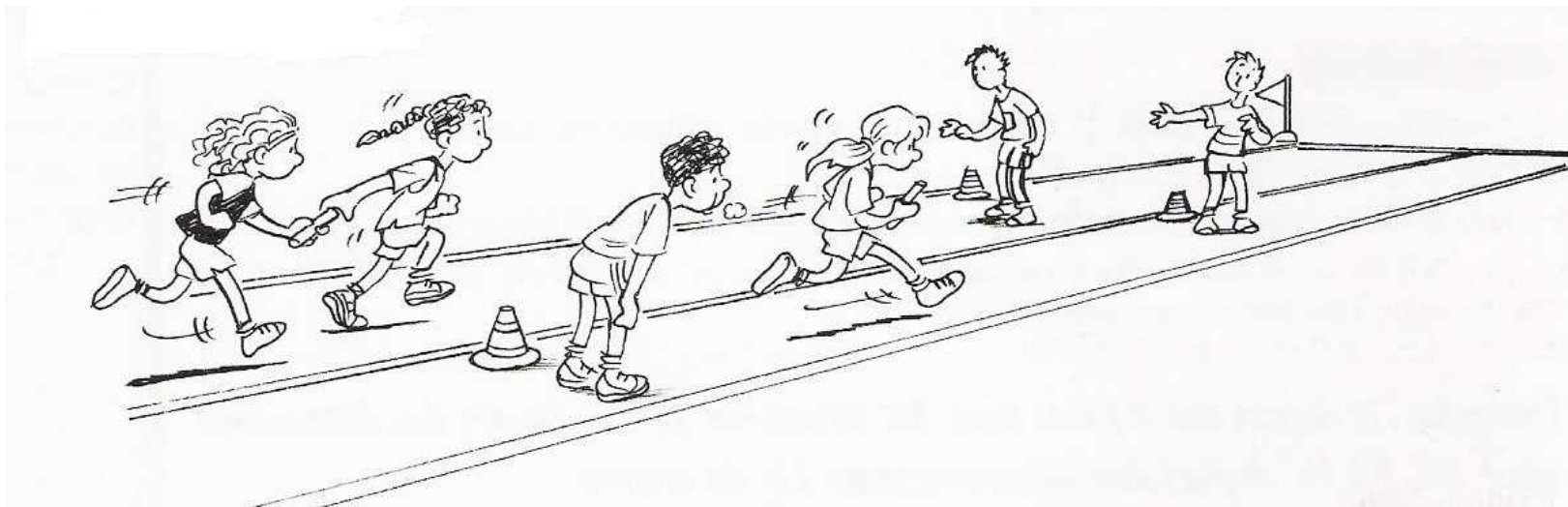


Mes compétences en athlétisme



Prénom : _____

Nom : _____

Classe : _____

LIVRET élève

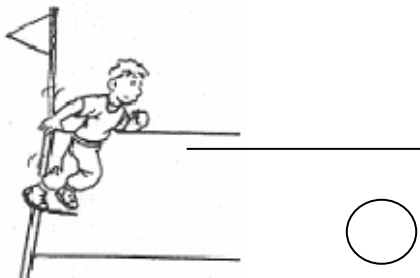
Courir vite

Courir en équipe (relais)

Courir longtemps

Mes compétences en athlétisme

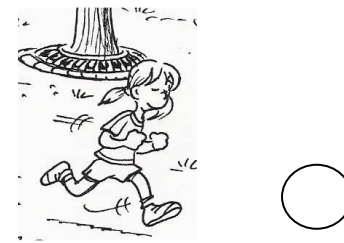
Je cours en ligne droite



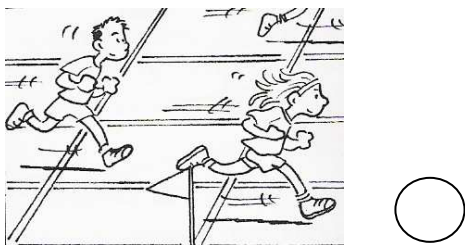
Je cours dans un couloir avec un témoin



Je cours, sans changer d'allure, sans être essoufflé, pendant 4 min



Je pars vite au signal



Je passe le témoin sans le faire tomber



Je cours, sans changer d'allure, sans être essoufflé, pendant plus de 4 min



Je cours avec l'aide des bras pour m'équilibrer



Je pars dès que l'on me donne le témoin

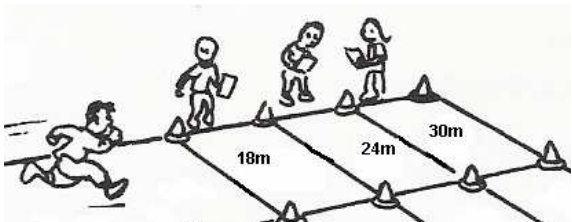


(colorie le cercle lorsque tu as réussi)

Mes performances en athlétisme

En 6S, je cours et j'arrive dans la zone :

18m bleue 24m jaune 30m rouge

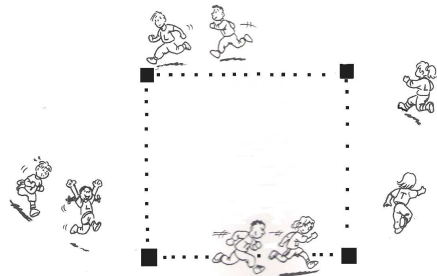


(entoure tes performances)

Mon équipe a réussi à courir en relais 4 x 25m

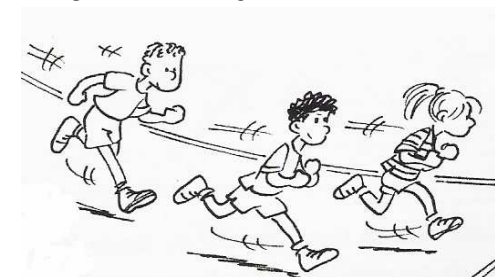
en :

moins de 24s moins de 28s moins de 32s



Je cours régulièrement :

5min 6min 7min



Courir vite en franchissant des obstacles

Sauter loin

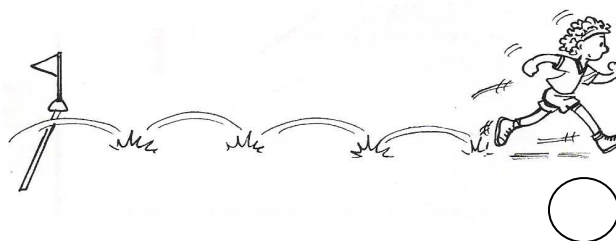
Lancer loin

Mes compétences en athlétisme

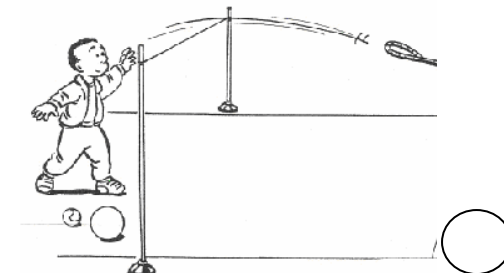
Je cours sans renverser les obstacles



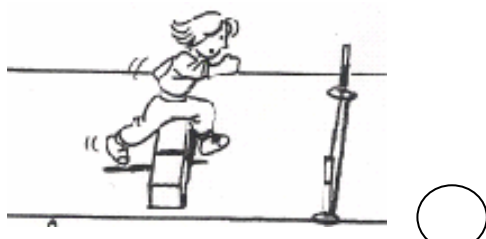
Je franchis une zone en sautant d'un pied sur l'autre (multibonds)



Je lance par-dessus un obstacle



Je cours sans m'arrêter



Je saute d'un pied pour arriver les deux pieds sur le tapis



Je lance avec les 2 pieds décalés au sol



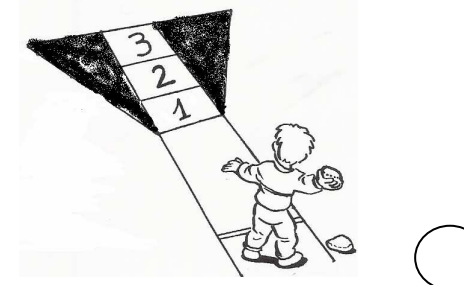
Je cours sans ralentir à chaque obstacle



Je cours et je saute par-dessus l'obstacle sans toucher la « rivière »

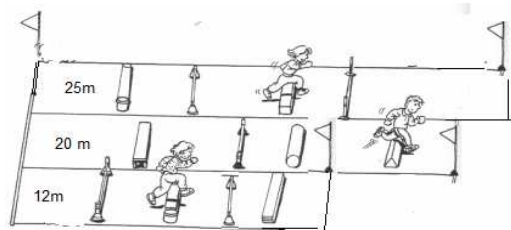


Je lance droit devant moi

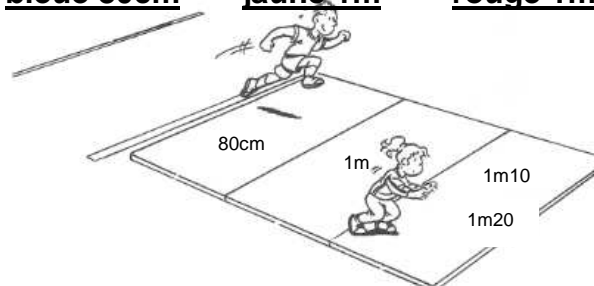


Mes performances en athlétisme

En 6s, en franchissant 4 obstacles j'arrive à parcourir le couloir
bleu 12m **jaune 20m** **rouge 25m**



Je saute pour franchir la « rivière » :
bleue 80cm **jaune 1m** **rouge 1m20**



Je lance des objets différents dans la zone
bleue 6m **jaune 10m** **rouge 14m**

