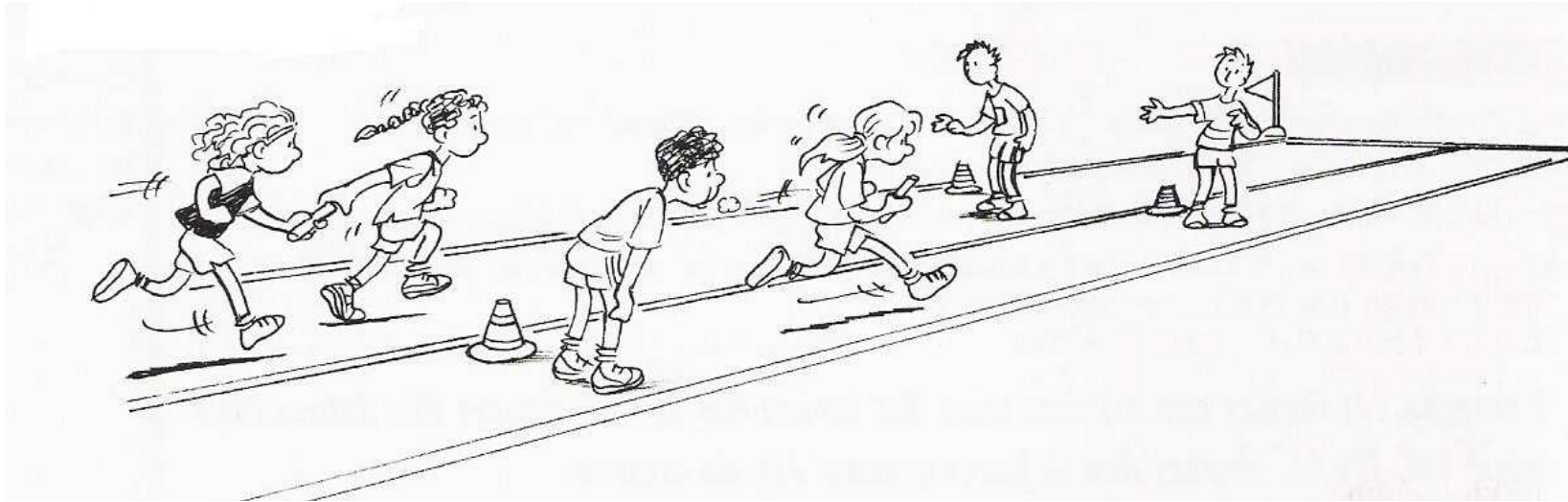


Mes progrès en athlétisme



Prénom : _____

Nom : _____

Classe : _____

LIVRET élève

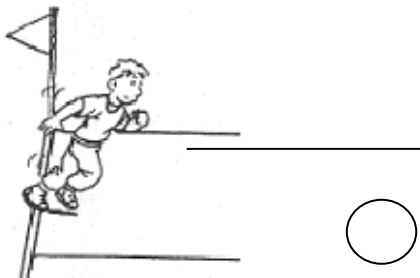
Courir vite

Courir en équipe (relais)

Courir longtemps

Mes progrès en athlétisme

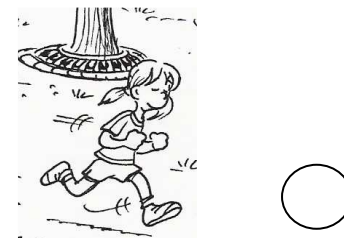
Je cours en ligne droite



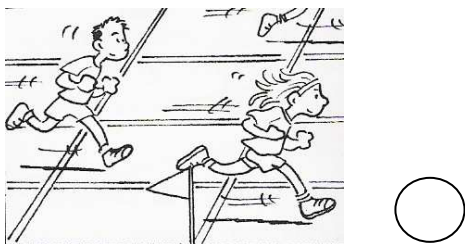
Je cours dans un couloir avec un témoin



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



(colorie le cercle lorsque tu as réussi)

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



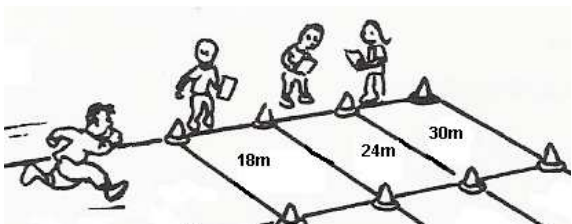
Je pars dès que l'on me donne le témoin



Mes progrès en athlétisme

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

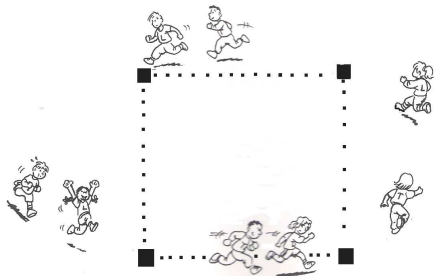
18m bleue 24m jaune 30m rouge



(entoure tes performances)

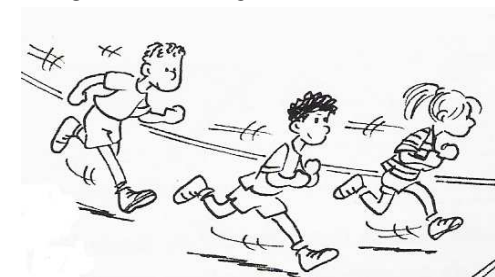
Mon équipe a réussi à courir en relais

Relais à 4 pour 25m en :
moins de 24s moins de 28s moins de 32s



Je cours régulièrement :

5min 6min 7min

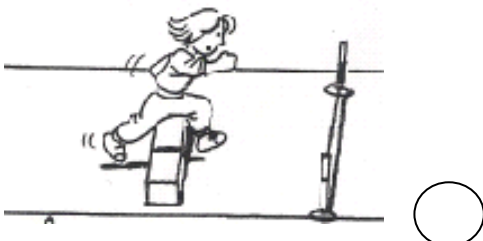


Courir vite en franchissant des obstacles

Je cours sans renverser les obstacles



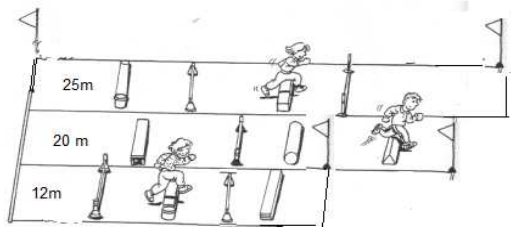
Je cours sans m'arrêter



Je cours sans ralentir à chaque obstacle

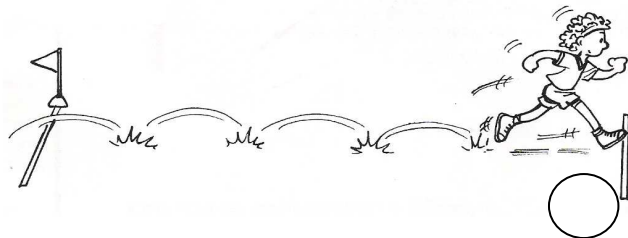


En 6s, en franchissant 4 obstacles j'arrive à parcourir le couloir
bleu 12m **jaune 20m** **rouge 25m**



Sauter loin

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



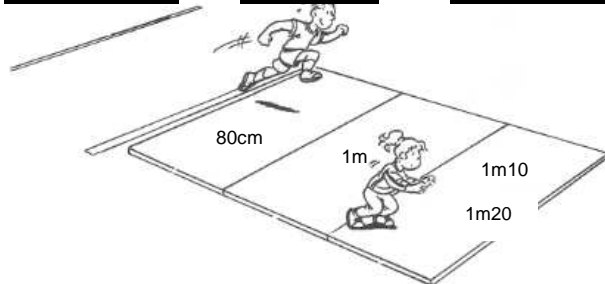
Je saute d'un pied pour arriver les deux pieds sur le tapis



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

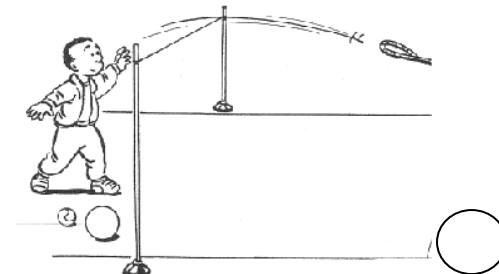


Je saute pour franchir la « rivière » :
bleue 80cm **jaune 1m** **rouge 1m20**



Lancer loin

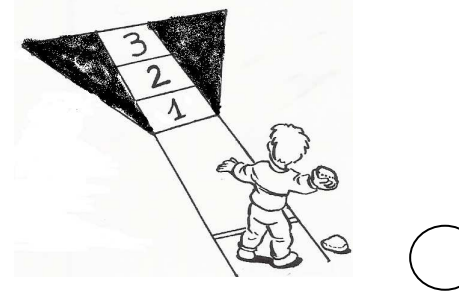
Je lance par-dessus un obstacle



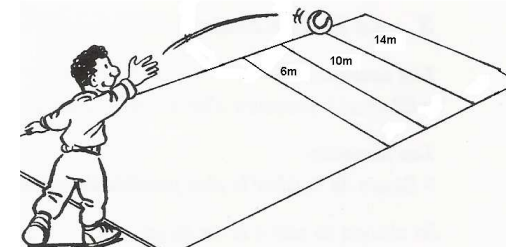
Je lance avec les 2 pieds décalés au sol



Je lance droit devant moi



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



Mes progrès en athlétisme

Mes performances en athlétisme