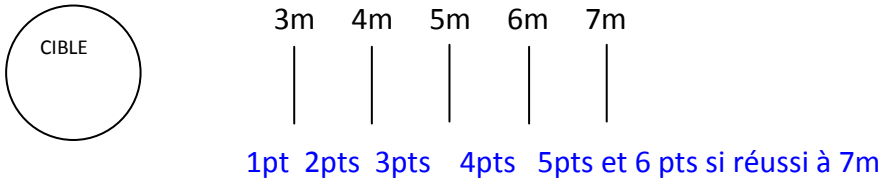
Eveil athlé

- LANCER DE BALLES : lancer sur cible. 6 cibles à prévoir, de 1m de diamètre. 5 lancers par jeunes. Balles de tennis.

Attribution des points : de 1 à 6 points selon la distance atteinte (3 à 7m)



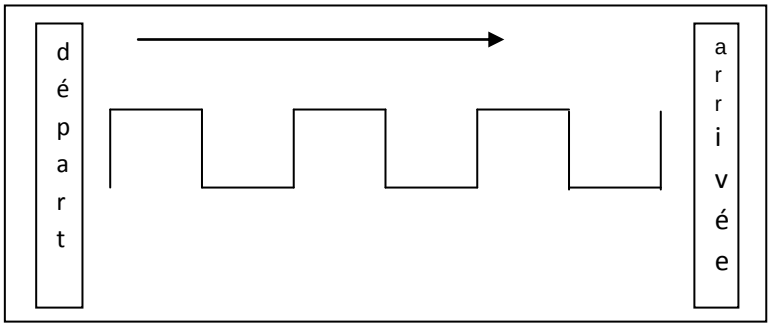
1 pt : si 0 réussi
2 pts : si 1 réussi

- SPRINT : 15m, série de 9 athlètes. Deux courses par série. Faire des couloirs avec de la rubalise pour éviter les croisements. Prévoir 2 ateliers avec 3 juges pour chacun d'entre eux. Placer le starter derrière les athlètes au départ.

Attribution des points :
- 1ère course : 1er/2è/3è marquent 6pts/5pts/4pts
- 2ème course :
  - 1er/2è marquent 3pts
  - 3è/4è marquent 2pts
  - 5è/6è marquent 1pt

- SAUTS PIEDS JOINTS : ECHELLE DE VITESSE CHRONOMETREE : aller le plus vite pour faire l'échelle de vitesse. 13 lattes soit une échelle de 3m

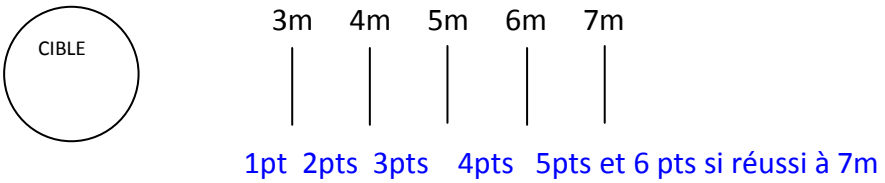
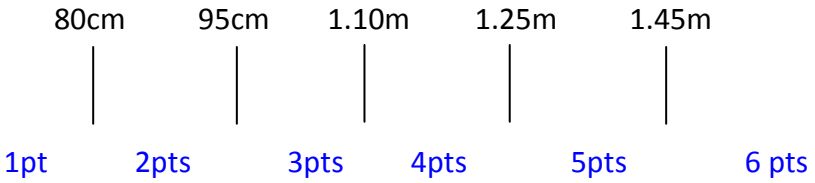
1 point : > à 14"01
2 points : de 12"51 à 14"
3 points : de 11"01 à 12"50
4 points : de 10"01 à 11"
5 points : de 9" à 10"
6 points : < à 8"99



-CORDE A SAUTER : faire un maximum de tour de corde à sauter en 20".

1 point : < à 8 tours
2 points : de 9 à 12
3 points : de 13 à 17
4 points : de 18 à 22
5 points : de 23 à 28
6 points : > à 29

-JAVELOT MOUSSE : lancer sur cible



-LONGUEUR SANS ELAN : départ pieds sur la même ligne, légèrement écartés ou joints. Aller le plus loin possible. Atterrissage sur les pieds, en étant équilibré ou en retombant vers l'avant.