

Athlétisme - Cycle 3

Course

Course longue

- 8 à 15 minutes,
- en binôme, puis seul,
- gérer son souffle.

Course de vitesse

- Seul,
- En relais,
- Avec obstacle.

Lancer

- Lancer de poids (zone de plus en plus éloignée)
- Lancer de disque.

Saut

- En longueur (sans/avec élan, tailles de la zone),
- Triple saut (pieds joints, cloche pieds, un pied puis l'autre),
- En hauteur (toucher des objets en hauteur, sans/avec élan).