Course avant ou arrière, bondissement, pas chassés

Déplacement d’un cerceau à l’autre : cloche pied, saut alternatif pied droit/pied Gauche, pieds joints

Lancer l’objet le plus loin possible, repartir de la zone d’impact et relancer. Faire de même jusqu’à atteindre la zone d’arrivée

Passer derrière le plot, tourner autour 1 ou plusieurs fois

Course avant ou arrière, bondissement, pas chassés…

Placement sur le 0. Sauter pieds joints 0-1,0-2,0-3,0-4,0). Une ou plusieurs fois

Sauts pieds joints, à cloche pied

Slalom ou course d’obstacle

Arrivée

Zone de déplacement

PARCOURS ATHLETIQUE

3

2

4

0

1

Zone de déplacement

Arrivée du lancer

Zone de lancers successifs

Départ

t