Lancer le plus loin possible

Atelier 5

Lancer son objet précisément dans le cerceau. Le récupérer, se placer dans le cerceau et lancer dans le cerceau suivant jusqu’au dernier cerceau.

Courir le plus vite possible en franchissant les obstacles (sans les toucher)

(Cordes, lattes)

Lancer son objet le plus loin possible, le reprendre relancer du point de chute et ainsi de suite jusqu’à atteindre la zone d’arrivée

Atelier 2

Zone de lancers successifs

Arrivée du lancer

Courir la plus grande distance en 5 secondes (Prévoir entre 20 et 40 mètres)

Atelier 4

Atelier 3

Atelier 1