
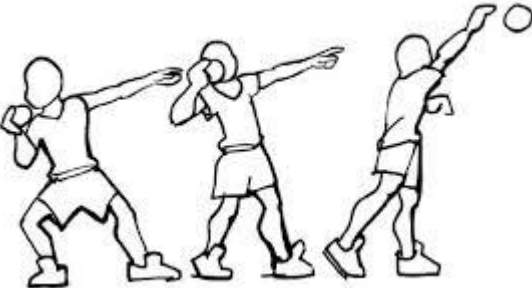

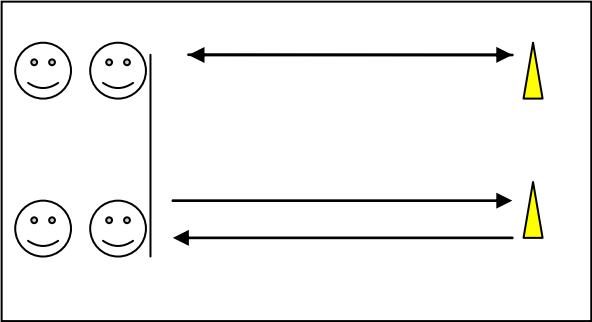


SPORT ENFANTS ATHLÉTISME

	<p>Courir (essayer de ne pas marcher).</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Première partie 2-3 minutes de course <u>sans marcher</u>. Attention de ne pas courir trop vite. -Deuxième partie (si possible exercice à faire à plusieurs). -2-3 minutes de courses. -1 personne court en effectuant des mouvements (par exemple : Pas chassés, bouger les bras, saut pieds joints, saut cloche pied...). -Les autres personnes doivent mimer les mouvements. -Changer de rôle au sein du groupe.
	<p>Lancer (ballon, balle de tennis ...).</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Matérialiser une zone de lancer. -Mettre en place un concours de lancer 5 à 10min.
	<p>Sprint (course de vitesse).</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Matérialiser une zone de départ. -Mettre en place une course de sprint. -Utiliser le signal de départ (<u>A vos marques. Prêt. Partez</u>). -Varier la position de départ à chaque course : debout, à quatre patte, à genoux, allongé sur le dos sur le ventre...
	<p>Course en relais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Matérialiser une zone de départ. -Constituer 2 équipes si possibles. -Effectuer une course en relais. (Chaque personne effectue un aller retour et donne ensuite le relais à la personne qui attend). -Comptabiliser chaque A/R par 1 point. -Durée du relais de 2 à 3 minutes. -L'équipe qui possède le plus de point à la fin remporte la partie.