

Classes 1 et 2 :	Course longue	Lancers	Haies et Sauts
Classes 3 et 4 :	Haies et Sauts	Course Longue	Lancers
Classes 5 et 6 :	Lancers	Haies et Sauts	Course Longue

Relais

Classe 1 ↔ Classe 3
 Classe 2 ↔ Classe 4
 Classe 5 ↔ Classe 6
 Classe 1 ↔ Classe 4
 Classe 3 ↔ Classe 6
 Classe 2 ↔ Classe 5
 (selon le temps disponible)

Règlements des épreuves

A) *Sauts de grenouilles*

La classe doit réaliser la plus grande distance en cumulant le saut à pieds joints et sans élan de chaque élève de la classe

2 tentatives par classe et on garde la meilleure.

B) *Lancers* (Chaque enfant fait les 2 types de lancer)

* Balles de 200g à lancer à bras cassé

On prend la meilleure performance des 3 essais (1 à 5 pts)

* Lancer un médecine ball de 1k500 en arrière sans élan

(on peut s'entraîner avec un ballon)

On prend la meilleure performance des 3 essais (1 à 5 pts)

C) *Course de haies*

La 1^{ère} haie est à 11m puis les suivantes à 5m (4 haies)

Hauteur des haies : 20 à 30 cm pour le cycle 2 40 cm pour le cycle 3

Je cours pendant 8 secondes en partant au 1^{er} coup de sifflet

Au 2ème coup de sifflet, un camarade qui ne court pas évalue le nombre de points marqués (de 1 à 5 points selon le tableau suivant)

Les zones sont délimitées par des plots numérotés

Je cours pendant 8 secondes		
Distance parcourue	Je suis au CP ou CE1	Je suis au CE2 ou CM1 ou CM2
Jusqu'à 24 m	1pt	
Jusqu'à 28m	2pts	
Jusqu'à 32m	3pts	1pt
Jusqu'à 36m	4pts	2pts
Jusqu'à 40 m	5pts	3pts
Jusqu'à 44m		4pts
Plus de 44m		5pts

D) *Course Longue*

Parcourir le maximum de tours en un temps donné sur parcours rectangulaire de 150m environ. Les tours non finis ne compteront pas. Une moitié de la classe contrôlera l'autre moitié alternativement. Les enseignants des deux classes en course assureront le chronométrage.

Durées de course	CP	CE1	CE2	CM1	CM2

