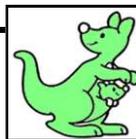


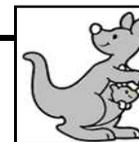


DEFI DES ATHLETES

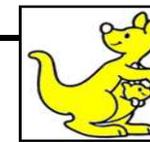
KANGOUROU VERT



KANGOUROU ARGENT



KANGOUROU OR



SAUTER Les marelles	- Sauter pieds joints dans 6 cerceaux	- Alternner 1 pied / 2 pieds	- Alternner pieds joints / cloche pied /pieds écartés -1 aller retour droite / gauche
SAUTER La corde	-Enchaîner 5 sauts pieds joints sans sortir du cerceau	-Elastique tendu entre 2 enfants -Sauter par- dessus -Variante : demi tour	- Enchaîner 5 sauts sur place - Corde tenue par 2 enfants
SAUTER Le trampoline	-Rebonds sur le trampoline avec parade (main tenue)	- Départ sur le trampoline - 3 rebonds - Réception sur le tapis	-Départ contre haut - Saut extension avec un repère visuel (ballon accroché au plafond ou tenu par 1 adulte)
COURIR	-Courir droit dans un couloir de 20 m en ré-agissant au signal de départ	-Départ accroupi - courir 20 m dans un couloir	-Départ derrière un trépied - courir 20 m dans un couloir
SE DEPLACER	Enchaîner : - Course avant 10 m - Marche arrière 10 m - Corde en repère à droite	- Enchaîner sur un carré de 5 m : pas chassés	Alternner sur un carré de 5 m : pas chassés / marche arrière/ volte marchée/course avant - Aller / retour
LANCER	- Lancer d'objets au choix derrière un banc pour faire tomber la bouteille sur la table	- Lancer à 2 mains sur cible haute 1 ballon - Départ derrière un banc	Départ de profil Lancer par-dessus un fil 1 objet lesté bras cassé