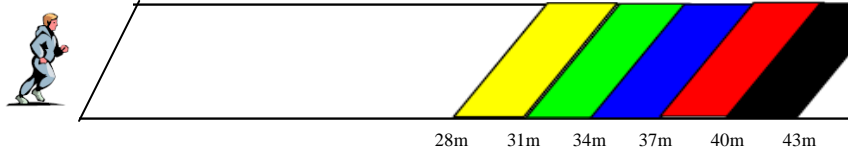


# Athlétisme : cycle course

Prénom :

## Atelier 1 : Course de vitesse.



Le responsable donne le départ et déclenche le chronomètre. Il compte 7 secondes et donne un coup de sifflet. Un camarade regarde où je suis arrivé au bout de 7 secondes. La course est individuelle. Un ou plusieurs essais si possible.

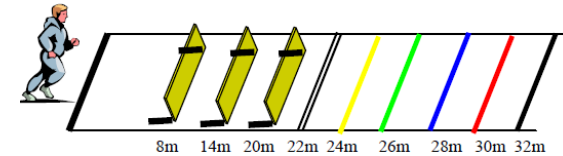
- DATE : .... / .... / .... → couleur : .....
- DATE : .... / .... / .... → couleur : .....
- DATE : .... / .... / .... → couleur : .....
- DATE : .... / .... / .... → couleur : .....

## Atelier 2 : course d'endurance :

Je cours à la vitesse que je veux mais je ne dois ni m'arrêter ni marcher. Le responsable donne le départ et déclenche le chronomètre. Il donne un coup de sifflet toutes les minutes. Un camarade regarde combien de minutes je suis capable de courir sans m'arrêter.

- DATE : ..... / ..... / ..... → J'ai couru ..... minutes.
- DATE : ..... / ..... / ..... → J'ai couru ..... minutes.
- DATE : ..... / ..... / ..... → J'ai couru ..... minutes.
- DATE : ..... / ..... / ..... → J'ai couru ..... minutes.

## Atelier 3 : course de haies :



Le responsable donne le départ et déclenche le chronomètre. Il compte 7 secondes et donne un coup de sifflet. Un camarade regarde où je suis arrivé au bout de 7 secondes et note la couleur atteinte sur la fiche. La course est individuelle. Un ou plusieurs essais si possible. Hauteur des haies : 20 à 30 cm

- DATE : .... / .... / .... → couleur : .....
- DATE : .... / .... / .... → couleur : .....
- DATE : .... / .... / .... → couleur : .....
- DATE : .... / .... / .... → couleur : .....