

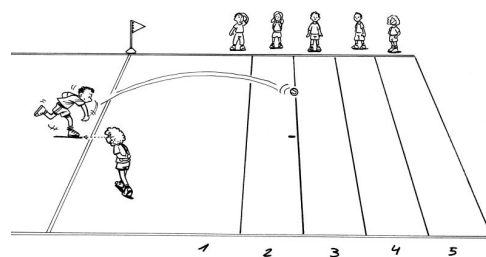
# Cycle 2 - Ateliers proposés

## 1. Lancer de vortex :

2 essais consécutifs

- élan conseillé (pas obligatoire)
- lancer à bras cassé obligatoire

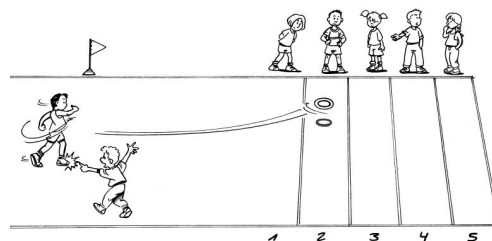
$d < 6m$	1 pt
$6m < d < 8m$	2 pts
$8m < d < 10m$	3 pts
$10m < d < 12m$	4 pts
$12 m < d$	5 pts



## 2. Lancer loin en rotation :

Plusieurs sections de tuyau d'arrosage  
2 essais consécutifs

$d < 5m$	1 pt
$5m < d < 7m$	2 pts
$7m < d < 9m$	3 pts
$9m < d < 11m$	4 pts
$11m < d$	5 pts

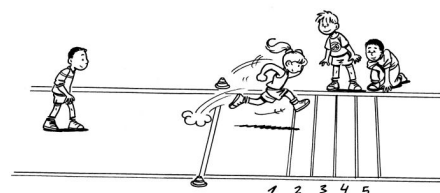


## 3. Saut en longueur :

2 essais consécutifs

- course d'élan libre (pas trop longue)
- impulsion un pied

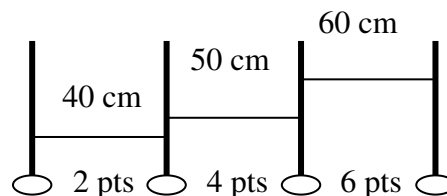
$d < 160$	1 pt
$160cm < d < 190cm$	2 pts
$190cm < d < 220cm$	3 pts
$220cm < d < 250cm$	4 pts
$250cm < d$	5 pts



## 4. Saut en hauteur :

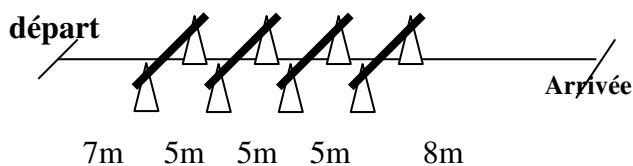
2 essais consécutifs

- course d'élan courte (3 à 5 foulées)
- franchissement d'un élastique
- impulsion un pied
- 2 essais par hauteur



## 5. Course d'obstacles :

- course de 7 secondes
- distance 22 à 30 m et plus, 4 obstacles
- hauteur des obstacles 30 cm
- briques Asco superposés, cônes



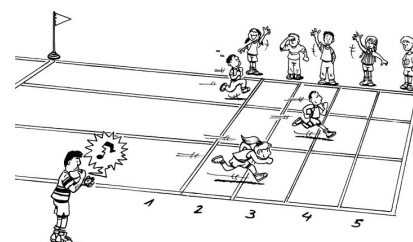
$d < 22 m$ : 1pt	$26 m < d < 28 m$ : 4 pts
$22m < d < 24 m$ : 2pts	$28 m < d$ : 5pts
$24m < d < 26 m$ : 3pts	

## 6. Course de vitesse :

2 essais consécutifs

- course sur 7 s
- course chronométrée

$d < 28m$	1 pt
$28m < d < 30m$	2 pts
$30m < d < 32m$	3 pts
$32m < d < 34m$	4 pts
$34m < d$	5 pts



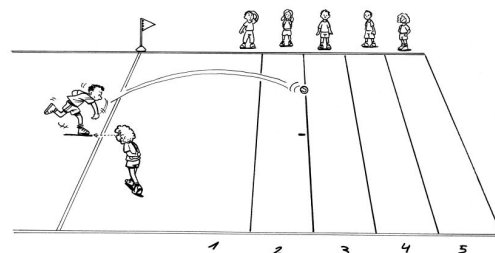
# Cycle 3 - Ateliers proposés

## 1. Lancer de vortex :

2 essais consécutifs

- élan conseillé (pas obligatoire)
- lancer à bras cassé obligatoire

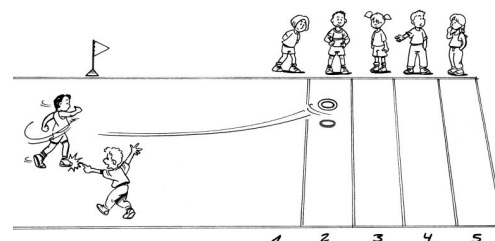
$d < 10m$	1 pt
$10m < d < 12m$	2 pts
$12m < d < 14m$	3 pts
$14m < d < 16m$	4 pts
$16m < d$	5 pts



## 2. Lancer loin en rotation :

Plusieurs sections de tuyau d'arrosage  
2 essais consécutifs

$d < 9m$	1 pt
$9m < d < 11m$	2 pts
$11m < d < 13m$	3 pts
$13m < d < 15m$	4 pts
$15m < d$	5 pts

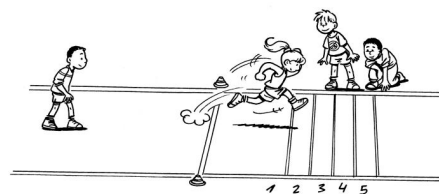


## 3. Saut en longueur :

2 essais consécutifs

- course d'élan libre (pas trop longue)
- impulsion un pied

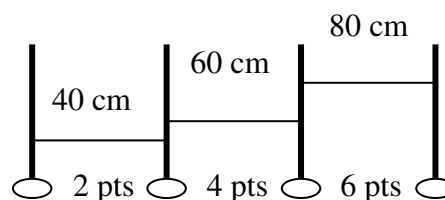
$d < 220cm$	1 pt
$220cm < d < 250cm$	2 pts
$250cm < d < 280cm$	3 pts
$280cm < d < 310cm$	4 pts
$310cm < d$	5 pts



## 4. Saut en hauteur :

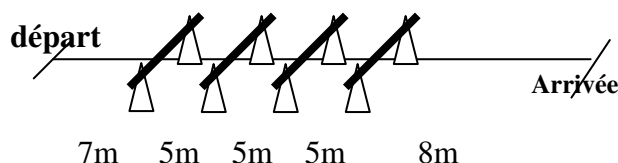
2 essais consécutifs

- course d'élan courte (3 à 5 foulées)
- franchissement d'un élastique
- impulsion un pied
- 2 essais par hauteur



## 5. Course d'obstacles :

- course de 7 secondes
- distance 22 à 30 m et plus, 4 obstacles
- hauteur des obstacles 30 cm
- briques Asco superposés, cônes



$d < 26 m$ : 1pt	$30 m < d < 32 m$ : 4 pts
$26 m < d < 28 m$ : 2pts	$32 m < d$ : 5pts
$28 m < d < 30 m$ : 3pts	

## 6. Course de vitesse :

2 essais consécutifs

- course sur 7 s
- course chronométrée

$d < 32m$	1 pt
$32m < d < 34m$	2 pts
$34m < d < 36m$	3 pts
$36m < d < 38m$	4 pts
$38m < d$	5 pts

