

CYCLE 1	COMPETENCES DE FIN DE CYCLE
Courir (Course de vitesse)	Courir vite en ligne droite, pendant quelques secondes (5 sec. environ) sur une distance courte (une quinzaine de mètres par exemple), en franchissant le plus de zones de couleur.
Courir (Course d'obstacles)	Courir et sauter en franchissant des obstacles : 3 à 5 petites haies basses espacées de 1 à 2 mètres.
Courir (Course de durée)	Courir moins vite mais plus longtemps (quelques minutes), sans s'essouffler, sur plusieurs tours (dont on peut choisir la longueur).
Sauter	Sauter le plus loin possible et arriver sur ses pieds (dans des zones ou ronds de couleur): - depuis un obstacle haut (banc ou plinth bas) - après quelques pas d'élan, en un seul ou plusieurs bonds.
Lancer	Lancer différents objets (balles légèrement lestées, javelots mousse, etc ...) le plus loin possible (zones de couleur), avec ou sans élan, sans sortir de la zone d'élan.