

CYCLE 3	COMPETENCES DE FIN DE CYCLE
Courir à différentes allures	Maintenir sa vitesse sur une course rapide ou une course longue (notion de types d'efforts variés). Ajuster son action à celle de ses partenaires : courir au même rythme que les autres enfants du groupe (course de durée)
Course de vitesse	Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 8 à 9 secondes.
Course de relais	S'élancer et recevoir ou passer un témoin sans ralentir, dans une zone d'une vingtaine de mètres.
Course de haies	Prendre un départ rapide, courir et franchir 3 haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite
Course en durée	Courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes selon les capacités de chacun.
Saut en hauteur	Prendre quelques pas d'élan, sauter le plus haut possible par-dessus un fil ou une barre , après une impulsion d'un seul pied
Saut en longueur	Après une dizaine de pas d'élan rapide, sauter (en un ou plusieurs bonds) le plus loin possible.
Lancers	Courir pour lancer de façon adaptée à l'engin un poids ou un javelot (mousse) le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan