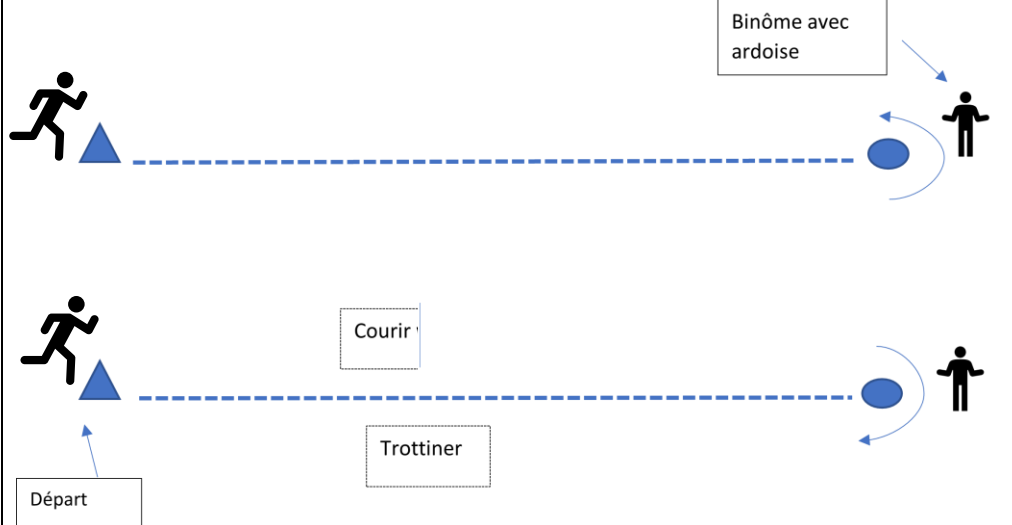


NOM DE L'ÉPREUVE : ENDURANCE

Installation / Modalités : L'enseignant symbolise une zone de départ assez large pour accueillir tous les élèves de sa série. La ligne de départ et la ligne d'arrivée, distantes de 20 mètres, sont symbolisées par des plots aux extrémités. Partager le groupe en 2. (Coureur / observateur avec ardoise). Permuter les rôles après la première série. Programmer l'épreuve sur une surface sans dénivelé.

Durée : 6 minutes par élève (rotation à prévoir)

Consigne : « Vous allez courir pendant 6 minutes. L'aller se fait en courant, le retour se fait en trottinant. Lorsque vous franchissez le plot, tournez autour avant de revenir au départ en trottinant pour recommencer. Votre binôme trace un trait lorsque vous tournez autour du plot. L'objectif est de ne jamais s'arrêter »

<u>Matériel</u>	<u>Illustration :</u>	<u>Barème :</u>
<ul style="list-style-type: none">• Plots/coupelles• Décamètre• Ardoise et marqueurs par binôme• Sifflet / Chronomètre• Se munir de <u>la liste de la classe</u> avec colonne libre pour renseigner les répétitions.		<p><u>Barème :</u></p> <p>Noter</p> <p>1 si : - de 16 répétitions 2 si : entre 16 et 20 répétitions 3 si : entre 21 et 25 répétitions 4 si : + de 25 répétitions</p> <p>Noter 0 si arrêt ou marche dans la partie de course</p>

NOM DE L'ÉPREUVE : COORDINATION

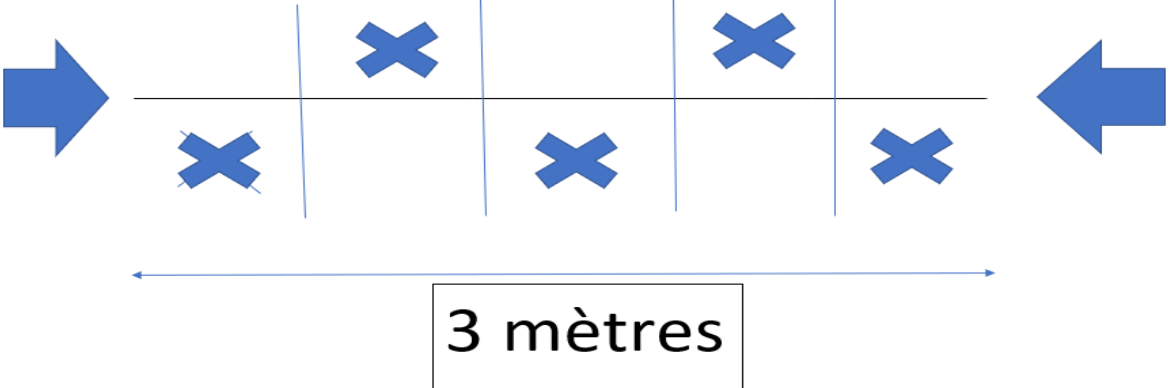
Installation / Modalités : L'enseignant trace le dispositif au sol. Voir illustration pour la disposition. Deux départs sont possibles (symbole des flèches sur le schéma). L'élève anticipe et choisit son départ (il peut tester sur les deux premières croix).

Durée : Deux allers-retours consécutifs par élève.

Consigne : « Vous allez réaliser deux allers-retours en posant un seul pied dans les cases marquées par une croix (en alternant pied gauche/pied droit ou pied droit/pied gauche). A l'aller, vous traverserez en marche avant. Au retour, vous traverserez en marche arrière. L'objectif est d'être le plus rapide possible. Le chronomètre se déclenche au moment où vous posez le pied dans la première case avec la croix. Vous enchaînez les allers retours. » Démonstration rapide.

Attention :

- Tu ne dois avoir qu'un pied au sol à la fois.
- Tu dois alterner pied droit/pied gauche ou pied gauche/pied droit.
- Tu ne dois pas t'arrêter.

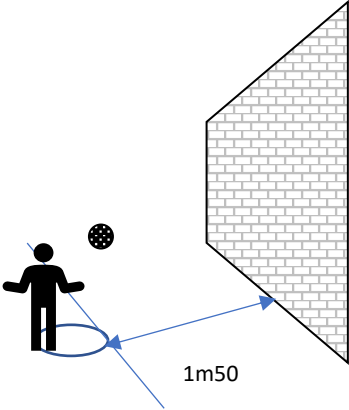
<u>Matériel</u>	<u>Illustration :</u>	<u>Barème :</u>
<ul style="list-style-type: none">• Craie / ruban adhésif• Chronomètre• Se munir de <u>la liste de la classe</u> avec colonne libre pour renseigner les répétitions.	 <p>3 mètres</p>	<p>Noter</p> <p>1 si : + 11' 2 si : de + 10' à 11' 3 si : de + 9' à 10' 4 si : - 9' ou 9'</p> <p>Noter 0 si la consigne n'est pas respectée (2 appuis simultanés même sur 2 croix, appui dans une case sans croix)</p>

NOM DE L'ÉPREUVE : ENCHAINEMENT D'ACTION

Installation / Modalités : L'enseignant place le centre d'un cerceau à 1.50 mètres d'un mur. Il prévient les élèves qu'ils seront les seuls à ramasser le ballon en cas de mauvaise réception.

Durée : 30 secondes par élève

Consigne : « Vous allez lancer et rattraper un ballon contre le mur pendant 30 secondes. L'objectif est de le lancer et de le rattraper le plus grand nombre de fois. Le lancer et la réception doivent se faire avec un pied minimum dans le cerceau ».


<u>Matériel</u>	<u>Illustration :</u>	<u>Barème :</u>
<ul style="list-style-type: none">• Cerceau• Sifflet / Chronomètre• Ballon (type ballon jaune du kit APQ30)• Se munir de <u>la liste de la classe</u> avec colonne libre pour renseigner les répétitions.	 <p>The illustration shows a person standing with one foot inside a circular hoop. A blue arrow points from the center of the hoop to a brick wall, labeled '1m50'. A ball is shown in the air between the person and the wall, indicating the action of throwing and catching it against the wall.</p>	<p>Noter</p> <p>1 si : - de 13 répétitions 2 si : entre 13 et 17 répétitions 3 si : entre 18 et 21 répétitions 4 si : + de 21 répétitions</p>

NOM DE L'ÉPREUVE : VITESSE

Installation / Modalités : L'enseignant trace au sol une ligne de départ et une ligne d'arrivée distantes de 20 mètres (formant ainsi un couloir de course)

Consigne : « Chacun votre tour vous allez vous placer derrière la ligne de départ. Au signal (coup de sifflet), vous courez jusqu'à la ligne d'arrivée. L'objectif est de courir le plus vite possible. »

Pour chaque élève, l'enseignant donne les ordres de départ « A vos marques ! », « Prêts ! » puis un coup de sifflet annonce le départ. L'enseignant déclenche le chronomètre puis l'arrête lorsque l'élève franchit complètement la ligne d'arrivée. Attention, le temps est pris au dixième de seconde.

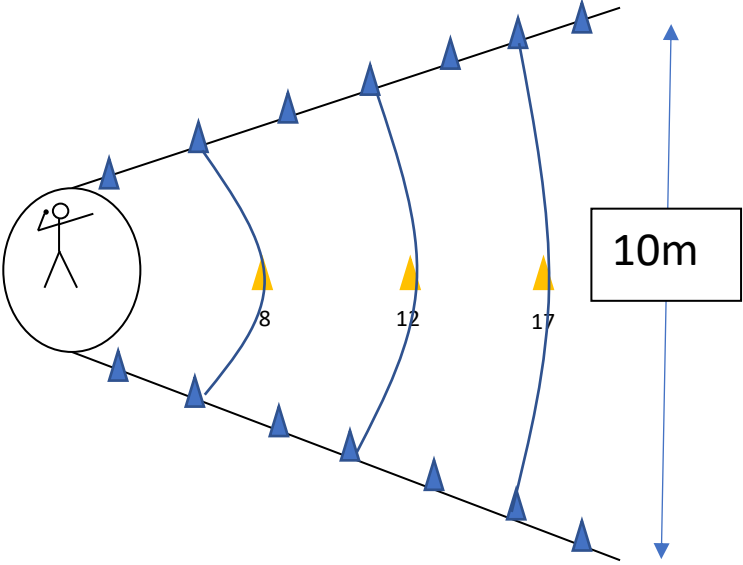
<u>Matériel</u>	<u>Illustration :</u>	<u>Barème :</u>
<ul style="list-style-type: none">• Plots / coupelles• Décamètre• Sifflet / Chronomètre• Se munir de <u>la liste de la classe</u> avec colonne libre pour renseigner les répétitions.		<p>Noter</p> <p>1 si : + 5''5 (5 secondes et 5 dixièmes de seconde) 2 si : 5'' / 5''5 3 si : 4''5 / 5'' 4 si : - 4'' / 4''5</p>

NOM DE L'ÉPREUVE : LANCER

Installation / Modalités : L'enseignant positionne un cerceau qui définit la zone de lancer. Il place aussi le secteur de chute (réception de l'engin).

Consigne : « Vous devez mettre au minimum un pied dans le cerceau puis lancer d'une seule main le vortex. L'objectif est de lancer l'engin le plus loin possible dans le secteur de chute. Vous avez droit à deux lancers, la mesure du meilleur lancer sera conservée.»

Lorsqu'un élève lance le vortex, l'enseignant identifie le lieu du premier rebond et donc la zone de chute de l'engin. Le lancer n'est pas comptabilisé s'il est en dehors du secteur de chute.

<u>Matériel</u>	<u>Illustration :</u>	<u>Barème :</u>
<ul style="list-style-type: none">• Cerceau / cônes / lattes• Décamètre• Vortex• Se munir de <u>la liste de la classe</u> avec colonne libre pour renseigner les répétitions.		<p>Noter</p> <p>1 si : zone moins de 8m 2 si : zone de 8m à 12m 3 si : zone de 12m à 17m 4 si : à plus de 17m</p>

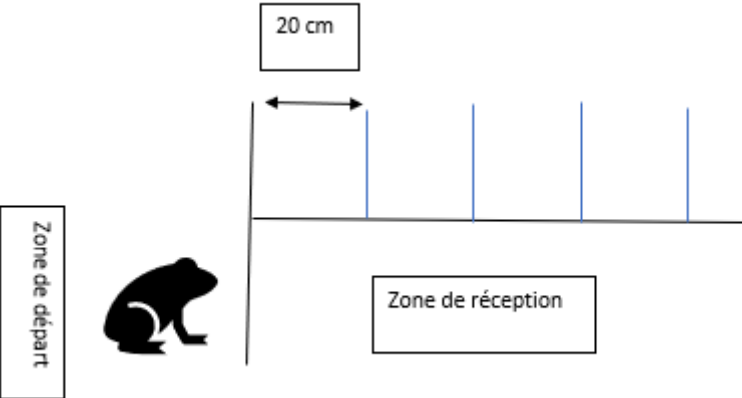
NOM DE L'ÉPREUVE : SAUT

Installation / Modalités : L'enseignant délimite une zone de départ avec un cerceau et des zones de réception avec des lattes ou de la craie.

Durée :

Consigne : « Vous devez réaliser un saut de grenouille en plaçant la pointe de vos pieds au bord du cerceau. L'objectif est d'aller le plus loin possible avec un seul saut ».

Pour la mesure des sauts, l'enseignant regarde le talon le plus proche du cerceau. Se munir de la liste de la classe avec colonne libre pour renseigner les distances.

<u>Matériel</u>	<u>Illustration :</u>	<u>Barème :</u>
<ul style="list-style-type: none">• Cerceau• Lattes / Craie• Décamètre pour installation• Se munir de <u>la liste de la classe</u> avec colonne libre pour renseigner les répétitions.		<p>Noter</p> <p>1 si : moins de 1m 2 si : entre 1m et 1m20cm 3 si : entre 1m21cm et 1m40cm 4 si : Plus de 1m40cm</p> <p>Noter M si les mains sont posées à la réception derrière les talons.</p>