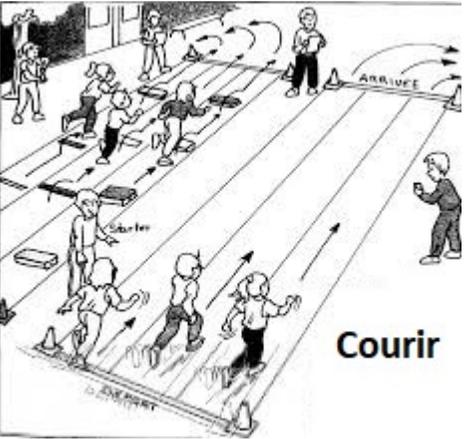


## Niveau attendu à l'entrée en 6<sup>ème</sup>

<p><b>Activités athlétiques</b></p>  <p><b>Courir</b></p>	<p><b>Courses</b></p>	<p><b>Course de vitesse :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir à un signal sonore en étant positionné en arrière d'une ligne tracée au sol</li> <li>- Courir dans l'axe</li> <li>- Maintenir sa vitesse maximum</li> <li>- Courir 6 ou 7 secondes et parcourir le maximum de distance</li> </ul>
		<p><b>Course longue :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir plus longtemps mais plus lentement pendant 8 minutes</li> <li>- S'inscrire dans un contrat de distance à parcourir en fonction de sa vitesse de course repérée en classe</li> <li>- Courir en groupe de niveau de performance identique et trouver son rythme de course régulier pour ne pas s'arrêter</li> <li>- Prendre son pouls au repos</li> </ul>
		<p><b>Course d'obstacles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Franchir plusieurs obstacles bas en essayant de maintenir sa vitesse</li> <li>- Passer des obstacles de formes différentes, d'une hauteur d'environ 40cms et d'espacements variés</li> </ul>
	<p><b>Sauts</b></p>	<p><b>Saut en longueur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Créer de la vitesse à partir d'un élan limité à une dizaine de foulées</li> <li>- Prendre une impulsion d'un pied en ayant repéré son pied d'appel</li> <li>- Retomber sur ses deux pieds dans la fosse de réception</li> </ul>
		<p><b>Multi-bonds :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner des bonds alternativement d'un pied sur l'autre</li> <li>- Rechercher la poussée de la jambe d'appel</li> </ul>
	<p><b>Lancers</b></p>	<p><b>Lancers à bras cassé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Envoyer une balle de tennis, ou un javelot en mousse, à "bras cassé", par un lancer au-dessus de la ligne des épaules</li> <li>- Arrêter son corps pour ne pas franchir la ligne avant</li> </ul>
		<p><b>Lancers en rotation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer un petit cerceau en caoutchouc servant de disque</li> <li>- Lancer sans déplacement, à partir d'une position de face à l'aire de lancer</li> <li>- Prendre de l'élan avec le bras lanceur</li> <li>- Arrêter son corps pour ne pas franchir la ligne avant</li> </ul>
		<p><b>Lancers par poussée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Projeter un ballon de basket qui sert de "poids"</li> <li>- Lancer de face, un ballon placé sur la poitrine, à deux mains</li> <li>- Pousser des 2 jambes vers le haut et l'avant</li> <li>- Arrêter son corps pour ne pas franchir la ligne avant</li> </ul>