|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Prénoms : | | |  | |
|  | Temps course 1 | Temps course 2 | Temps course 3 | Temps course 4 |
| Séance n° |  |  |  |  |
| Séance n° |  |  |  |  |
| Séance n° |  |  |  |  |
| Séance n° |  |  |  |  |
| Séance n° |  |  |  |  |
| Séance n° |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Prénom : | | | |  | |
| Points 🡪 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Séance n° |  |  |  |  |  |
| Séance n° |  |  |  |  |  |
| Séance n° |  |  |  |  |  |
| Séance n° |  |  |  |  |  |
| Séance n° |  |  |  |  |  |
| Séance n° |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Prénom : | | | |  | |
| Points 🡪 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Séance n° |  |  |  |  |  |
| Séance n° |  |  |  |  |  |
| Séance n° |  |  |  |  |  |
| Séance n° |  |  |  |  |  |
| Séance n° |  |  |  |  |  |
| Séance n° |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Prénom : | | **« Cours et lance »** | | | |
| Points 🡪 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| SANS ELAN |  |  |  |  |  |
| AVEC ELAN |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Prénom : | | **« Lance haut et loin »** | | | |
| Points 🡪 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| SOUS LE FIL |  |  |  |  |  |
| PAR-DESSUS LE FIL |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Prénom : | | **« Le bon pied »** | | | |
| Points 🡪 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| DEPART PIED DROIT |  |  |  |  |  |
| DEPART PIED GAUCHE |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Prénom : | | **« La course d’élan»** | | | |
| Points 🡪 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| DEPART A |  |  |  |  |  |
| DEPART B |  |  |  |  |  |
| DEPART C |  |  |  |  |  |

**Fiches d’évaluation cycle 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| **Départ** | **Mise en action** | **Course** | **Passage de témoin** |
| Pied d’appel devant | Regard vers le sol puis devant | Regard droit devant | Départ avant le passage de relais |
| Regard vers le sol | Poussée avec la jambe arrière | Foulées qui s’agrandissent progressivement | Passage en courant |
| Penché vers l’avant | Petites foulées rapides | Aide avec les bras | Passage sans se retourner |
| Attentif au signal | Aide avec les bras | Ne pas ralentir avant la ligne |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| **Course d’élan** | **Appel** | **Saut** | **Réception** |
| Accélération progressive | Pousser fort sur sa jambe d’appel | Vers le haut **et** vers l’avant | A deux pieds |
| Rester droit | Rester droit | Rester droit | Se pencher vers l’avant |
| Regard droit devant | Regard droit devant | Regard droit devant | Regard vers le sol |
|  | Pas d’arrêt entre course et appel | Lancer ses bras vers l’avant |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| **Course d’élan** | **Début du lancer** | **Fin du lancer** |
| Courir droit ou en pas chassés | Bras lanceur tendu vers l’arrière, bras opposé « viseur » | Bras lanceur tendu vers l’avant |
| Position de face ou de profil | Poids sur le pied arrière | Poids sur le pied avant |
| Regard droit devant | Position de profil, un pied en avant | Position de face |
|  | Regard vers le haut | Regard vers le haut |
|  |  | Trajectoire en « cloche » |