

Les Courses



C'est le geste le plus simple, le plus naturel, le plus sain, et celui qui apporte le plus à la condition physique.

Les Courses aident à améliorer la respiration, à entretenir le cœur.

Elles mettent en action nos muscles qu'elles fortifient et aident à éliminer l'excès de poids et les toxines qui nous empoisonnent.

Il existe 3 familles de course :

• **La vitesse** : allure maximale sur distances courtes avec une variante : les relais qui associent 4 coureurs



• **Les haies** : distances courtes ou moyennes avec franchissement d'obstacles

• **Le demi-fond** : distances moyennes ou longues à allure soutenue.



Les Lancers

Consistent à envoyer le plus loin possible :

Un engin long et pointu comme une sagaie



JAVELOT

Un poids au bout d'un câble



MARTEAU

Un objet rond et plat



DISQUE

Un sphère de fonte



POIDS

Les Sauts

Aller vers le haut « tout seul par dessus une barre Aller vers le haut et l'avant avec une perche pour passer par dessus une barre



HAUTEUR



PERCHE

Aller loin vers l'avant à l'aide de 3 bonds dont un cloche pied au départ



TRIPLE SAUT

Aller loin vers l'avant en une seule envolée



LONGUEUR