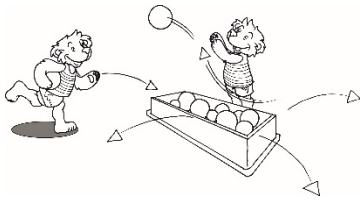
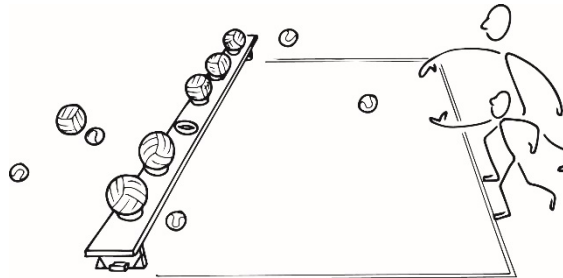


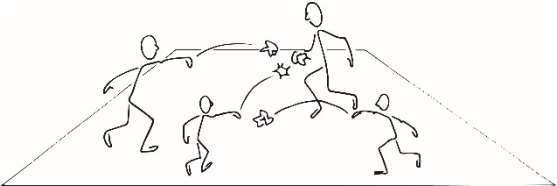


## Lancer-rattraper

Activités de base:	Jeu, exercice / exercice avec partenaire, station avec engins:	Matériel	Croquis:
lancer – rattraper	<p><b>Jeu «popcorn»:</b> Selon le nombre de couples, jouer avec deux groupes différents. Un enfant vide la machine à popcorn (= le couvercle de caisson avec les balles). Il lance les balles dans la salle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les autres ramassent les balles et les posent à l'intérieur du couvercle de caisson.</li> </ul>	1 à 2 petits couvercles de caissons, petites balles en mousse ou autres objets mous.	
lancer	<p><b>Jeu «stand de tir»:</b> 2 groupes jouent l'un contre l'autre. Chaque groupe cherche un banc et le place à environ deux mètres d'une paroi de la salle de gym. Poser des massues, des cônes ou des ballons de volley-ball sur des anneaux à lancer. Déterminer la ligne de tir. Des balles de tennis se trouvent derrière cette ligne. Quel est le premier groupe à faire tomber tous les objets du banc? Attention: Déterminer et marquer la zone de tir. Personne ne se trouve dans cette zone lors du jeu. S'il n'y a plus de balles de tennis à disposition, interrompre brièvement le jeu.</p>	2 bancs, 6-10 massues ou cônes ou des anneaux à lancer avec des ballons de volley-ball, une grande quantité de balles de tennis dans des caisses ou des bidons	
rattraper	<p><b>Exercice avec partenaire «se faire des passes»:</b> L'enfant est accroupi au sol et fait rouler la balle loin de lui. Le parent est debout à côté de l'enfant. Le parent court dès que la balle roule et l'arrête soit avec les mains ou avec le pied. Ensuite, changement de rôle. Variante: le parent est debout, les jambes écartées, et l'enfant est accroupi au sol derrière le parent. Dès que le parent voit la balle, il l'attrape.</p>	chaque couple a un ballon de football ou de volley-ball	

			
lancer	<b>Station «bataille de boules de neige»:</b> Faire une bataille de boules de neige dans un espace délimité (parents contre enfants). Matériel : journaux ou pompons en laine	papier journal froissé, pompons en laine	
lancer et rattraper	<b>Station à engins «le funambule qui jongle»:</b> Le parent est debout sur un banc et essaie de rattraper le sac de riz que l'enfant lui lance sans tomber. Si le parent réussit, il renvoie le petit sac à l'enfant.	banc à l'envers, 3 sacs de riz	