

But : lancer précis

### Cibles horizontales

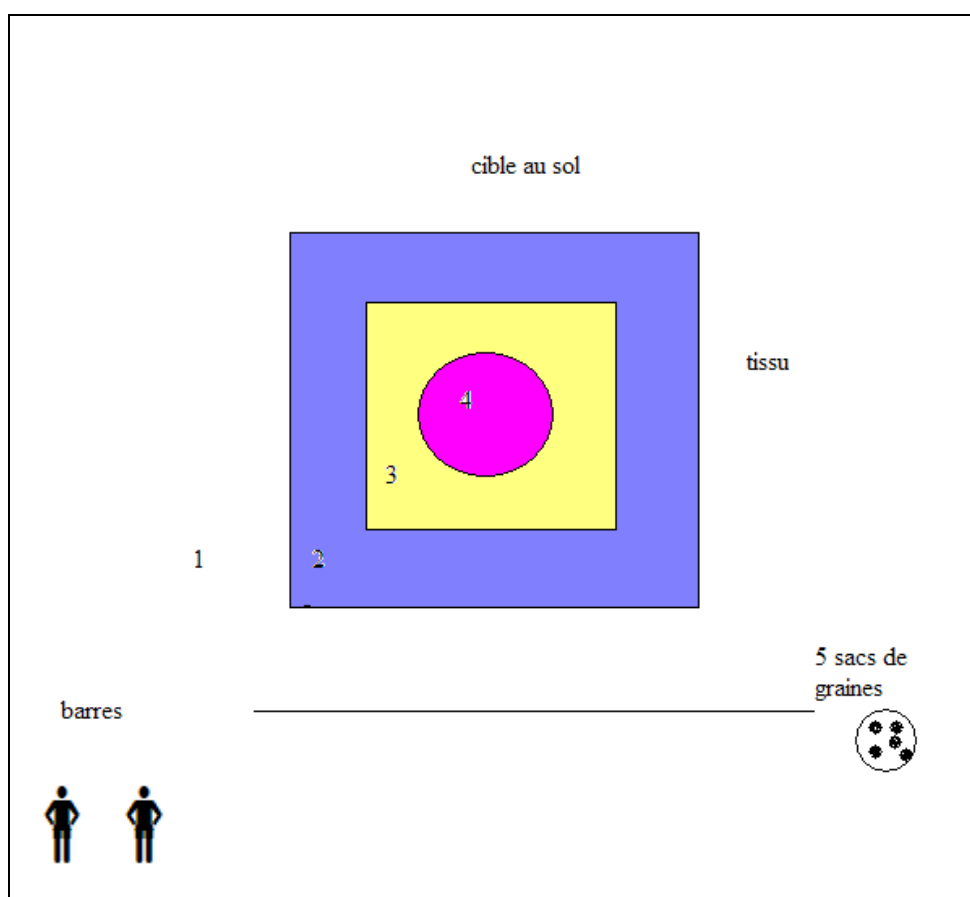
Consigne :

- Lancer les 5 sacs
- Compter les points

Critère de réussite : Nombre de points obtenus.

Objectif : orienter et doser son lancer

Dispositif :



Matériel nécessaire :

- 2 cerceaux, 5 sacs de graines, tissu, barres

→ Autre disposition possible : faire des zones de lancer des 4 côtés de la cible.

Descriptif : les élèves lancent chacun à leur tour les 5 sacs à la suite.

| Pour simplifier  | pour complexifier  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 zones dedans / dehors</li> <li>- 3 zones</li> <li>- diminuer la distance pour lancer</li> <li>- se mettre en hauteur pour lancer</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- réduire les zones</li> <li>- 1 boîte pour la zone centrale</li> <li>- augmenter la distance du lancer</li> <li>- cibles ciculaires</li> </ul> |

## Cibles verticales

### Consignes :

- Choisir un couloir
- Lancer les 5 sacs
- Compter les points :

cerceaux verts 1 point par cible atteinte  
cerceaux bleus 2 points par cible atteinte  
cerceaux jaunes 3 points par cible atteinte  
cerceaux rouges 4 points par cible atteinte

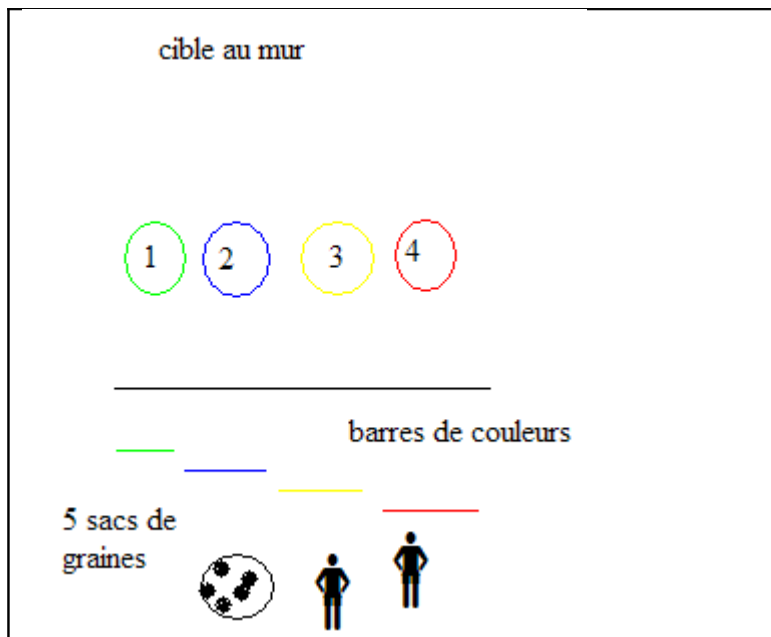
possibilité d'imposer de commencer par le plus facile et d'accéder au cerceau suivant en cas de 3 réussites consécutives.

### Critères de réussite :

- Nombre de points obtenus

Objectif : orienter son lancer, lancer suffisamment fort

Dispositif :



Matériel nécessaire :

4 cerceaux couleurs, 4 barres couleurs, scotch solide, 5 sacs de graines

| Pour simplifier   | pour complexifier  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- supprimer les cerceaux, juste toucher le mur</li><li>- supprimer les cerceaux, ligne au mur, lancer en dessus de la ligne</li><li>- rapprocher les barres du mur</li><li>- mettre toutes les barres au même niveau</li></ul> pour simplifier la tâche | <ul style="list-style-type: none"><li>- diminuer la taille des cerceaux</li><li>- introduire des cibles (similaire tir à l'arc)</li><li>- éloigner les barres du mur</li></ul> |

1

2

3

4