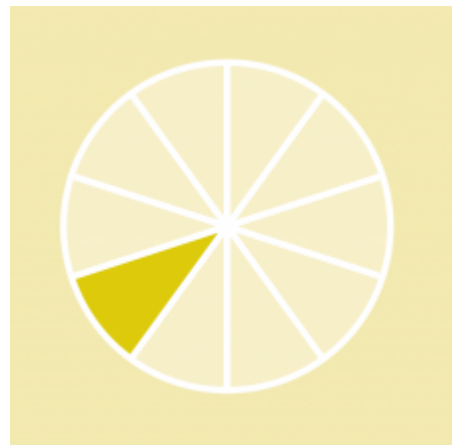


# Bonnes pratiques – Formes fondamentales de mouvements: Lancer, attraper – Crevasse

Les enfants entraînent le contrôle des mouvements, améliorent la précision et ils apprennent à lancer et à rattraper des objets.

## Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Lancer, attraper»

Les enfants se déplacent librement dans une zone délimitée. La moitié d'entre eux a un ballon. Dès qu'un enfant avec un ballon se retrouve face à un enfant sans ballon, il le lui lance par-dessus la crevasse (= corde ou marquage au sol).



Forme fondamentales de mouvements:  
Lancer, attraper

### plus facile

- Rouler le ballon.
- Autoriser un rebond au sol avant la réception du ballon.
- Lancer et rattraper soi-même le ballon.

### plus difficile

- Donner un ballon à chaque enfant; lancer les ballons en les croisant.
- Varier les objets lancés.
- Lancer les ballons en arrière.

**Matériel:** Ballons, cordes ou cônes, boules de papier, boules de neige, pommes de pin, bâtonnets en bois, peluches, etc.

Source: Office fédéral du sport OFSP (éd.)(2021): Manuel J+S Bases. (distribué lors de la formation J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**