

L'école en mouvement – Améliorer l'habileté (lancer et attraper): Catapulte

Le matériel scolaire se prête aussi à des exercices en mouvement. Dans le cas présent, les enfants lancent et rattrapent une balle avec une règle.

Tenez une règle par un bout et placez un footbag à l'autre extrémité. Essayez de lancer le footbag en l'air et de le rattraper avec la règle.

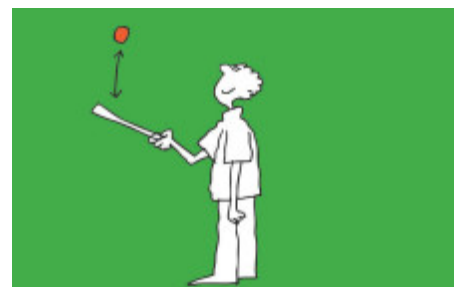


Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- Par deux: faites-vous des passes avec la règle.
- Définissez un parcours (passer sous la table, par-dessus des chaises, etc.), puis effectuez-le en gardant le footbag en équilibre sur la règle.

Matériel: Footbag, règle

Degré scolaire	1re à 8e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (par deux, seul)
Période	Début et/ou fin de leçon, pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Moyen

Source: [«l'école bouge» – Module «Footbag+»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO