

# L'école du courage – Objets volants et roulants: Cibles

Cet exercice dédié aux lancers précis peut se dérouler à divers endroits de la salle. De nombreux objets servent de récipient.

Lancer ou pousser des objets dans les cibles préparées (seaux ou parapluies fixés aux anneaux balançants).

**Remarque:** Seules les petites balles peuvent être lancées, les grandes sont «poussées»!



**Matériel:** Vieux parapluies ou seaux en plastique, anneaux balançants, balles

Source: [Baumann, H. \(2003\). Courageux, c'est mieux!. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**