

# Lancer: Lancer dans les cerceaux roulants

Cet exercice permet d'améliorer la précision des lancers. Les élèves doivent tirer à travers une cible et récoltent des points à chaque essai victorieux.

Trois équipes placées derrière une ligne. L'enseignant – ou un élève – roule un cerceau qui passe devant les élèves (à une distance de quatre à dix mètres). Les tireurs de chaque équipe (un à la fois) se placent sur la ligne et essaient de tirer à travers le cerceau (balle de tennis par ex.). Le point est aussi valable lorsque le tireur touche le cerceau et le fait tomber. Dès que le cerceau a passé une certaine ligne, l'enseignant lance un second cerceau, et ainsi de suite.

## Variante

### plus difficile

Rouler des ballons de basketball au lieu des cerceaux.

**Matériel:** Cerceaux, évent. balles de basket

**Consigne de sécurité:** Celui qui roule les cerceaux peut se protéger derrière un caisson pour ne pas recevoir de «balles perdues».



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO