

L'école en mouvement – Améliorer l'habileté (lancer et attraper): Jeu de massacre

Cet exercice est une affaire de précision. Les enfants doivent viser avec une balle un objet placé entre eux.

Par deux, placez-vous face à face et posez un gros feutre ou un marqueur par terre entre vous. Prenez chacun un footbag dans la main. Au signal, essayez de toucher le feutre avec le footbag pour le faire tomber. Celui qui y parvient en premier marque un point.

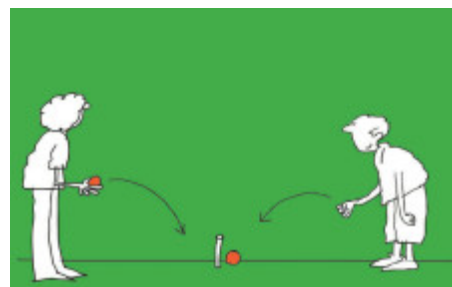


Illustration: Lukas Zbinden

Variantes

- Tirez avec la «mauvaise main» ou avec le pied.
- Rapprochez-vous ou éloignez-vous l'un de l'autre.
- Tir de précision: qui arrivera à lancer le footbag tout près du feutre sans le faire tomber?

Matériel: Footbags, feutre

Degré scolaire	3e à 11e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (par deux)
Période	Début et/ou fin de leçon, pause en mouvement
Durée	5-10 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