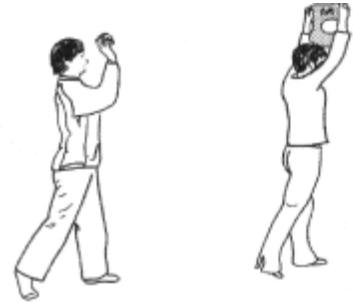


Energy Breaks – Mobilité: Le juste mot

Les participants apprennent à différencier leur technique de lancer au cours de cet exercice ludique.

Quelques participants tiennent un journal, avec un trou («but»), au-dessus de leur tête. Chaque journal est marqué par une lettre de l'alphabet.

Les participants disposant d'un journal sans «but» façonnent une balle avec celui-ci et reçoivent un mot (p.ex. DURE, RUE, URNE, RUDE, etc.). Ils récoltent les lettres de leur mot en lançant leur balle dans le trou du journal correspondant.



Variantes

- Afficher une liste de mots à «atteindre».
- Changer de rôles: après deux mots réussis, prendre un journal avec un «but».
- Composer ses propres mots et les ajouter à une liste: Qui comptabilise le plus de mots?
- Varier le mode de déplacement (en arrière, de côté, pieds joints, etc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO