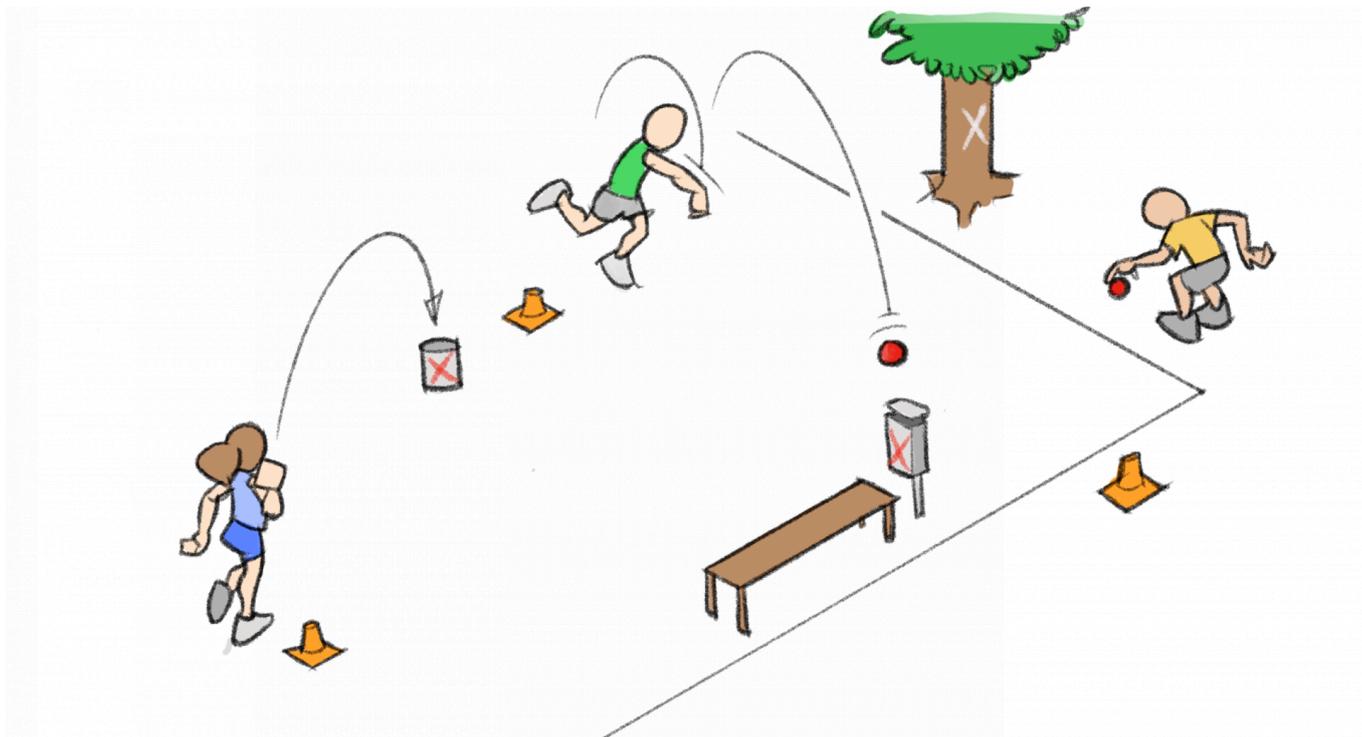


# Toutes et tous dehors! – Bonnes pratiques: Autour de l'école – Jeux de lancer

Viser différents types de cibles à des distances plus ou moins éloignées améliore grandement la précision du tir.

## Golf freestyle



L'enseignant aménage un parcours de golf avec plusieurs pistes et cibles (seau, poteau, arbre, etc.) comme au minigolf. Le départ et l'arrivée sont marqués de manière différente (p. ex. cônes de couleurs). Les joueurs, munis d'une balle ou d'un objet trouvé dans la nature (châtaigne, pive, etc.), se répartissent sur les pistes et démarrent au poste initial. Le but est de toucher la cible avec le moins de lancers possibles. La relance s'effectue toujours de l'endroit où se sont immobilisés l'objet ou la balle.

## Variantes

- Les enfants construisent différentes pistes en petits groupes.
- Lancer avec la main faible ou rouler la balle.
- Shooter la balle avec le pied, la frapper avec une raquette (tennis, badminton, etc.) ou avec une canne de unihockey.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**