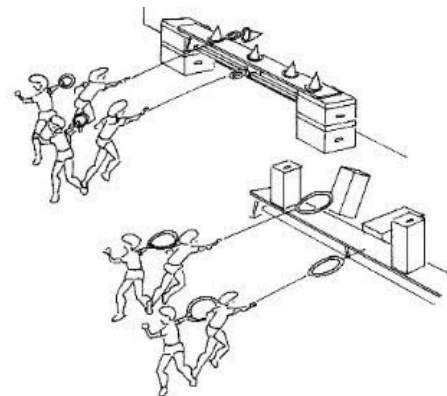


# Athlétisme – Lancer en fronde: Stand de tir

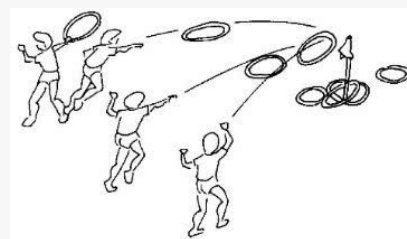
Ce jeu de la fronde sur des cibles permet de mettre en pratique le mouvement du lancer en fronde.

Depuis une distance définie, 2 groupes essaient de viser avec les pneus de vélo des cônes ou des cartons placés sur un banc surélevé ou un banc suédois. Durée définie (par ex. 30 sec) puis compter le nombre de cônes/boîtes qui sont tombés.



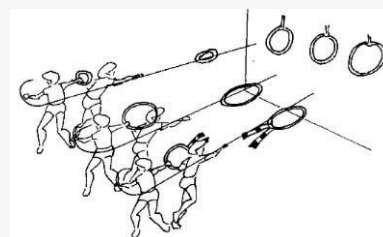
## Variantes

### plus difficile



- Les groupes essaient de renverser des piquets de marquage à la place des cônes/boîtes.

- Les groupes essaient de lancer les anneaux en caoutchouc dans les cerceaux, qui sont suspendus aux anneaux avec une corde.



**Matériel:** Variante 1: pneus de vélo, banc ou banc suédois ou caisson suédois, cônes ou cartons; Variante 2: pneus de vélo, piquets de marquage; Variante 3: pneus de vélo, cerceaux, anneaux en caoutchouc

---

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**