# Vitesse – Réaction: Lance et cours

**Dans cet exercice sont entraînées la réaction et la vitesse d'action lors du lancer. A effectuer sous forme de groupes de trois à six joueurs.**

Groupes de trois à six joueurs. Le premier lance un volant (ou un indiaca) le plus loin possible. Dès que l'objet a touché le sol, le second joueur démarre, le ramasse et fait de même, etc. Une fois le terrain traversé (toucher le mur par ex.), les joueurs font le trajet en sens inverse jusqu'à la ligne de départ.

**Matériel:** Volant ou indiacas

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**