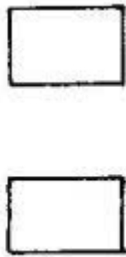
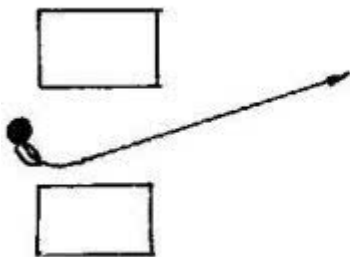


## Athlétisme – Lancer en fronde: Balle brûlée

Le jeu très répandu et apprécié « Balle brûlée » varié avec le lancer de pneus de vélo. Ce jeu de la fronde sur des cibles permet de mettre en pratique le mouvement du lancer du lancer en fronde.



Deux teams s'affrontent. Un attaquant lance le pneu de vélo dans la salle (avec ou sans élan) et essaie de rallier l'arrivée le plus rapidement possible en passant par les bases (tapins minces). S'il y arrive, le team attaquant reçoit un point.

Le team qui défend doit poser le pneu de vélo (brûlé) le plus rapidement possible dans un cerceau posé sur le sol avec des passes sans élan. Au moment du brûlé, les attaquants sur le parcours sont éliminés et retournent vers le team.

Il est permis de s'arrêter sur les tapis. L'attaquant y est en sécurité. Il ne doit pas y avoir plus de deux joueurs par tapis. Une fois que chaque attaquant a lancé une fois, les teams échangent leurs positions

**Matériel :** pneus de vélo, 4 tapis, cerceau

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO