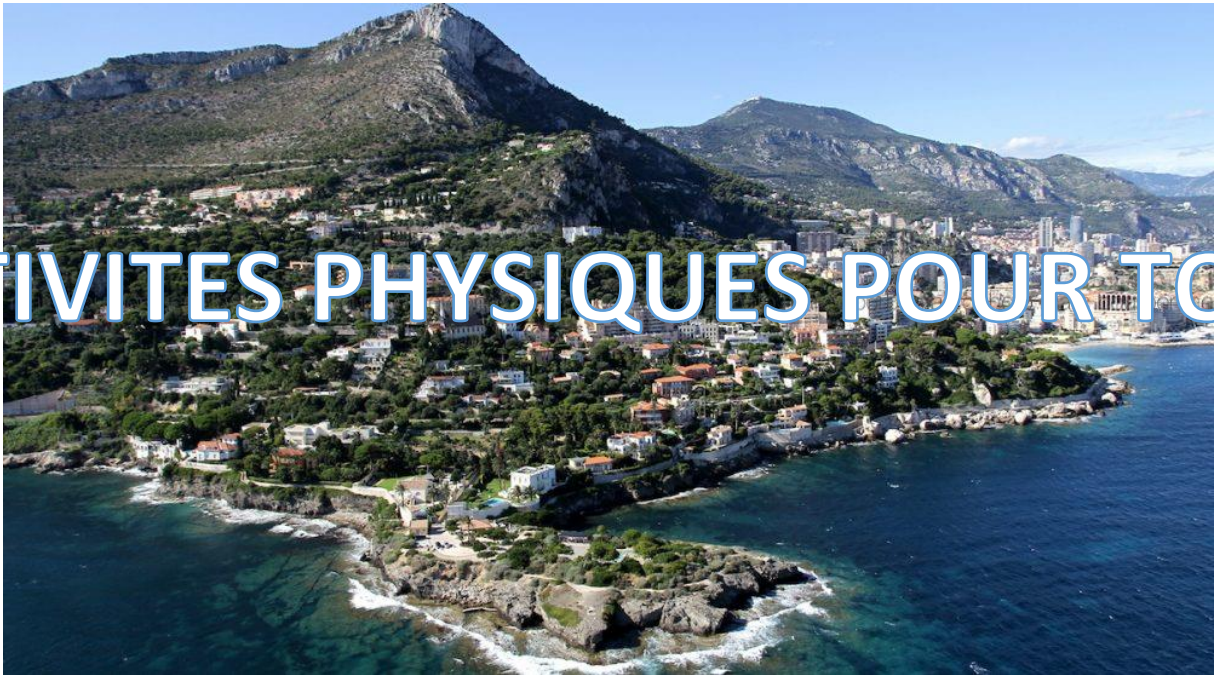


# ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



## ENFANTS

<p>Exemples de zones de lancer</p> <p>1 2 3</p> <p>Explication découpage du mouvement de lancer</p>	<p><b>Lancer de précision</b> Type : lancer de poids</p> <p><b>Matériel :</b> Caisse, objets pouvant être lancés (peluches par exemple).</p> <p><b>Descriptif :</b> Le joueur doit lancer dans une caisse l'objet. Pour un lancer correct la position doit être celle d'un lancer de poids : - Pour un lancer main droite, le pied gauche doit être devant et la main droite au niveau de l'oreille (inverser si lancer de la main gauche).</p> <p><b>Objectif de l'exercice :</b> Adapter la force, la trajectoire du lancer.</p> <p><b>Muscles sollicités :</b> Cette activité va solliciter l'ensemble du corps, il va falloir mobiliser l'ensemble du corps pour adapter son lancer</p> <p><b>Nos conseils :</b> Insister sur la bonne position de départ. Un bon lancer : je lance haut, que l'objet réalise une courbe </p>
---	---