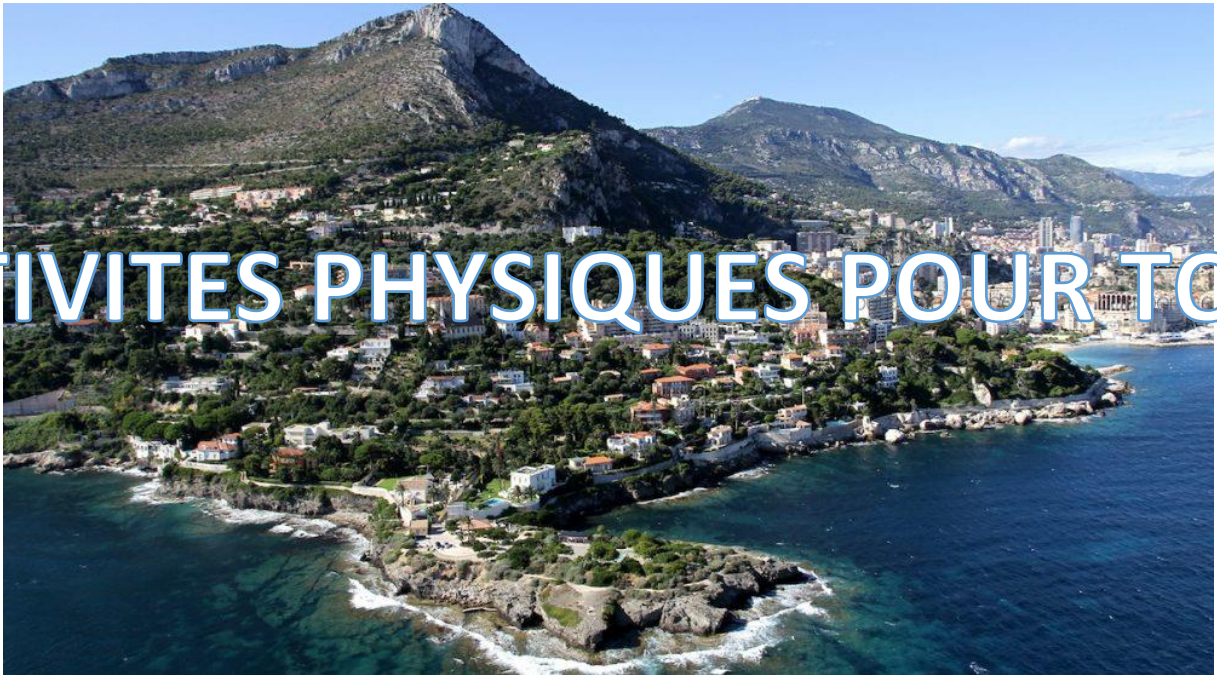
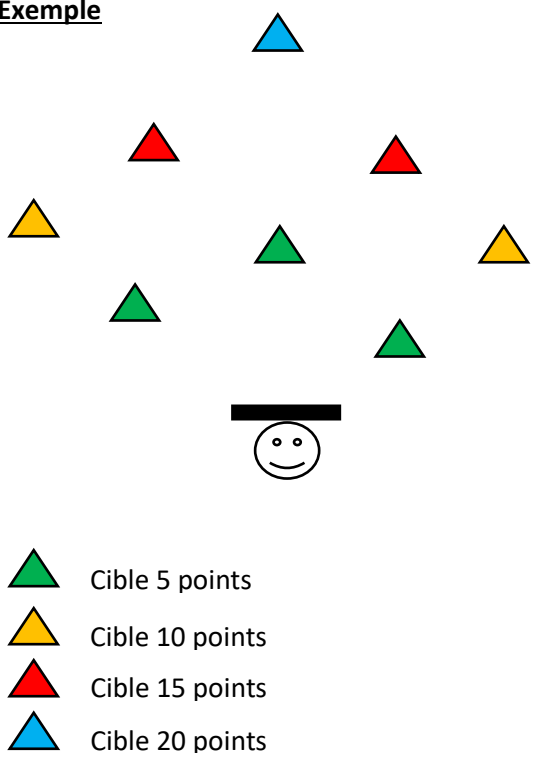


# ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



## ENFANTS

<p><b>Exemple</b></p>  <p>● Cible 5 points ● Cible 10 points ● Cible 15 points ● Cible 20 points</p>	<p><b>Lancer de précision</b> Type : chamboule tout</p> <p><b>Matériel :</b> Objets pouvant faire cibles, objet pour être lancé</p> <p><b>Descriptif :</b> Le joueur doit toucher les différentes cibles disposées au sol.</p> <p><b>Objectif de l'exercice :</b> Adapter la force, la trajectoire du lancer.</p> <p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Changer la position de lancer, debout, assis, mauvaises mains</li><li>- Instaurer une barrière temps : faire tomber le maximum de cible en 1 minute...</li><li>- Instaurer un barème selon la distance de l'objet ou la facilité de l'enfant à faire tomber certaines valoriser la difficulté.</li></ul> <p><b>Muscles sollicités :</b> Mise en place de stratégie par l'enfant, mobilisation de l'ensemble du corps</p> <p><b>Nos conseils :</b> Réaliser des petits défis pour rendre l'exercice attrayant</p>
--	--