FICHE 5 : Ateliers pour s’entrainer aux lancers

⚠ **Surtout ne pas lancer de pierres à la place de la balle pour tous ces ateliers**

Matériel :

Placer en pyramide des boites de conserves vides ou des **verres en plastiques à l’envers**. Si vous n’avez pas de petites balles vous pouvez en fabriquer avec deux paires de chaussettes roulées ensemble, ou prendre des petits sachets individuels de lessive en vente dans les doukas :

Consignes :

Lancer chacun à son tour en visant la pyramide. Le gagnant est celui qui arrive à faire tomber le plus de boites en 1 lancer.

Matériel :

Positionner des assiettes en carton au sol (dans la cour ou sur le carrelage à l’intérieur) comme cibles à viser.

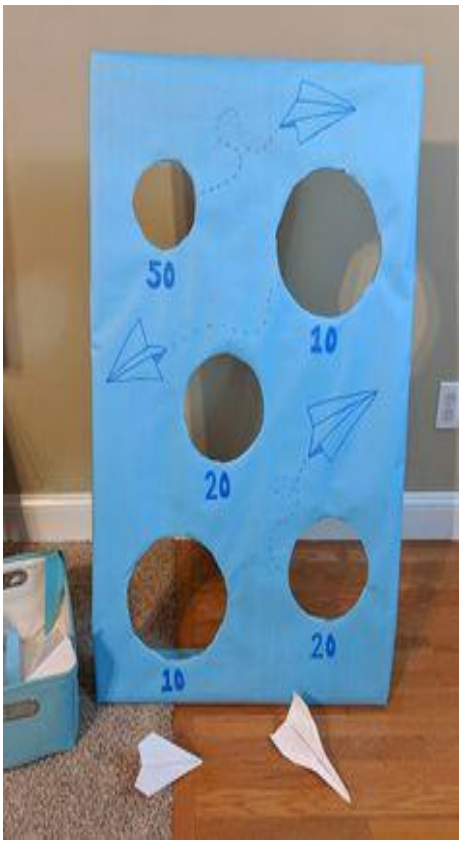
Ecrire à l’intérieur la valeur en points de chaque cible. Sachant que la plus proche vaut toujours moins de points que celle un peu plus loin etc…

Pour lancer choisir une des solutions énoncées plus haut (balle ou chaussettes roulées ou sachet lessive individuel)

Consignes :

Chaque joueur dispose de trois ou quatre lancers.

Essayer de viser au mieux pour lancer précisément dans les cibles (assiettes) les plus éloignées pour ramener le plus de points.



Matériel :

Fabriquer 3 avions en papier qui seront les projectiles à lancer.

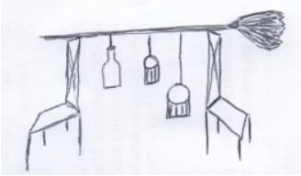
Trouver une grande feuille, carton ou même kichali usé qu'on peut découper. Faire trois cercles de différentes grandeurs qui seront les cibles à viser.

Consignes :

Essayer de placer le tissu/ papier ou carton cible, en hauteur, l'enfant se place à 2 mètres et vise les cibles avec ses 3 avions de papier, soit 3 lancers par joueur. Marquer le plus de points en 3 lancers

Matériel :

Trois morceaux de bois comme sur la photo ci-contre, ou **un balai placé entre deux chaises**.



Suspendre quelques cibles avec une ficelle (boites, peluches, bouteille **plastiques** vides…)

Consignes :

Dans cet atelier, les cibles sont mobiles, c'est plus difficile de viser parce qu'elles bougent.

Avec 3 projectiles (balle/chaussettes roulées/petit sac de lessive) essayer de toucher une cible à chaque lancer.

Pour les plus grands : essayer de rentrer la balle à l'intérieur des cibles ouvertes pendues.

1 2 3 4

Matériel :

Ciseaux, assiettes en carton ou carton assez rigide (emballage alimentaire par exemple), peinture pour décorer les assiettes (facultatif), rouleau de sopalin vide.

Découper les assiettes en carton au centre pour en faire des petits « cerceaux ». En garder deux où on découpe juste un petit cercle ou passera le rouleau de sopalin vide, qui tiendra droit vertical, pour faire le socle de la cible.

Consignes :

Se placer à 2 mètres (voir 3 m pour les plus grands) de la cible

Viser le tube de sopalin pour faire entrer le plus d'assiettes en carton possible.

Matériel :

1 Kichali ou drap – plusieurs balles, boules chaussettes, petits paquets lessive.

Consignes :

Pendant que certains font sauter les balles en écartant le drap, **d'autres doivent les récupérer et les relancer** dedans **en visant** le drap pendant 30 secondes.

On compte les points de l'équipe des relanceurs avec **le nombre de balles restant dans le drap à la fin du chronomètre**, puis on change de rôle entre joueurs qui tiennent le drap, et ceux qui relancent. **(Si on n'a pas de chronomètre on comptera jusqu'à 30)**