



Les participants apprennent et s'entraînent à viser avec précision en lançant des objets vers des cibles situées à différentes distances.

### Installation

- Extérieur
- Gymnase

### Matériels et équipement

- 1 cerceau par groupe
- 1 marque au sol par groupe (p. ex., but de baseball ou « poly spot »)
- 1 sac à fèves par participant
- 3 cônes par groupe

### Sécurité

Inspecter la zone de l'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface d'activité offre une traction suffisante. Délimiter le terrain à une distance sécuritaire des murs et des obstacles. S'assurer que l'activité se déroule à une distance sécuritaire des autres activités.

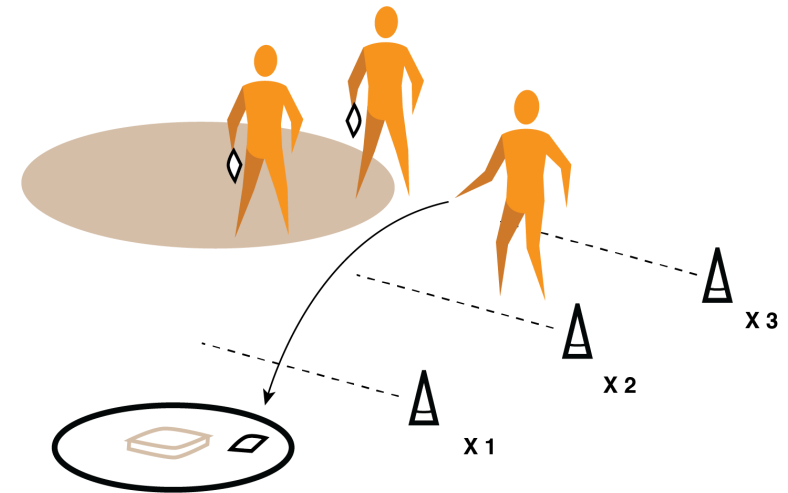
### Information sur l'activité

#### Préparation

- Répartir les participants en petits groupes (p. ex., 3 ou 4).
- Leur demander de placer un cerceau à une extrémité du terrain et une marque au sol au centre du cerceau.
- Les participants préparent leur aire de l'activité en plaçant trois cônes à différentes distances du cerceau. Ils choisissent ensuite un sac à fèves.

#### Instructions

- Chacun à leur tour, les participants tentent de toucher la marque au sol à l'intérieur du cerceau en lançant leur sac à fèves par-dessous.
- Lorsque les participants lancent leur sac et qu'il atterrit dans le cerceau sans toucher la marque au sol, ils gagnent 1 point. Lorsqu'il atterrit sur la marque au sol, ils marquent 2 points. Le nombre de points est multiplié par 2 si le sac est lancé à partir du cône du milieu, et par 3 à partir du cône le plus éloigné. Les participants essaient d'accumuler exactement 21 points en faisant le moins de lancers possible. Si, avec son lancer, un participant dépasse 21 points, il retombe à 11 points et l'activité continue.
- L'animateur pose des questions ouvertes pour aider les participants à peaufiner leurs habiletés tactiques au cours de l'activité. En voici quelques exemples : Combien de force utilisez-vous pour lancer chacun des sac à fèves? Comment avez-vous gardé le contrôle de l'objet lancé quand vous étiez près ou loin de la cible? Comment avez-vous choisi la cible? Votre stratégie a-t-elle changé au fur et à mesure que le pointage changeait? Dans quels activités utilise-t-on des stratégies similaires à celles utilisées dans cette activité?





### Adaptations

Les participants peuvent trouver eux-mêmes des façons de rendre l'activité plus facile ou plus difficile, pour la rendre plus amusante et atteindre un niveau de défi adéquat.

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- diminuer la distance entre les cônes et la cible.
- choisir un autre objet à lancer (p. ex., un poulet en caoutchouc ou une balle molle).
- retirer la marque au sol et utiliser un cerceau seulement en guise de cible.
- modifier le système de pointage.

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- augmenter la distance entre les cônes et la cible.
- utiliser une cible plus petite (p. ex., un morceau de bande adhésive à l'intérieur du cerceau).
- choisir un moyen plus complexe de lancer l'objet (p.ex., lancer avec la main non dominante, lancer par-dessus l'épaule ou en position assise).
- décider quels objets lancer à partir de chaque cône suivant la distance (p. ex., une balle molle au premier cône, un sac à fèves au deuxième et une balle de tennis au troisième).
- établir une limite de temps et tenter de marquer le plus de points possibles pendant cette période.

### Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies suivantes pour lancer un objet vers une cible. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter.

#### Habiletés motrices et concepts liés au mouvement

- Manipulation et conscience de l'effort – contrôler sa force pour envoyer un objet vers des cibles situées plus ou moins loin.
- Conscience du corps et de l'espace – choisir une distance de lancer appropriée et comprendre comment le corps bouge lors du lancement d'un objet vers une cible.

#### Habiletés tactiques

- Appliquer les habiletés appropriées pour lancer efficacement un objet vers une cible (p. ex., travailler la précision en poursuivant le mouvement en direction de la cible).
- Appliquer des tactiques augmentant les chances de toucher la cible (p. ex., garder les yeux sur la cible pour améliorer la visée et la précision du lancer).

### Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



### Directives canadiennes en matière d'activité physique

