

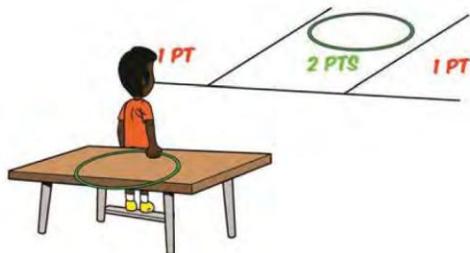
CE

## Projeter

*Ressentir les effets du lancer : les étirements, le fouetté articulaire*

Plus difficile

### L'élastique tout seul

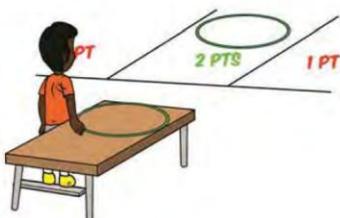


**Consigne** : de face, talons sur la latte, je lance le cerceau.

**Critère de réalisation** : mes talons restent sur la latte.

Plus facile

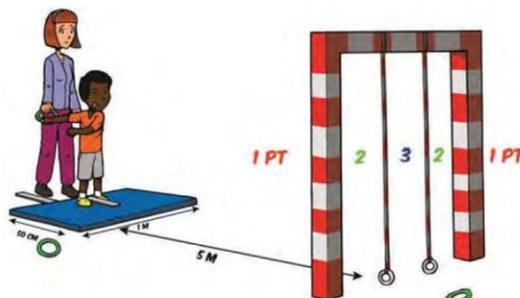
### Pousse-cerceau pieds joints



**Consigne** : Le cerceau sur la table est en arrière du lanceur. De face, talons sur la latte, main placée sur l'arrière du cerceau, je pousse le cerceau avec ma main.

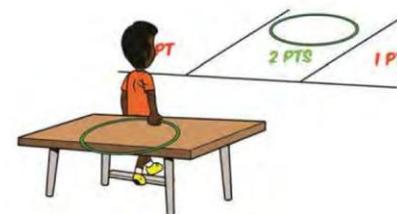
**Critère de réalisation** : mes talons restent sur la latte.

### #9 L'ÉLASTIQUE



Cerceaux plats de 35 cm de diamètre

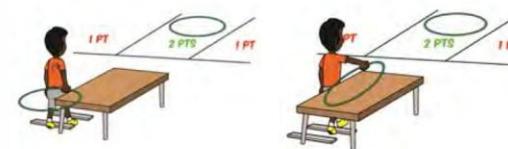
### L'élastique pieds décalés



**Consigne** : de face, pieds décalés (pied droit en arrière pour un lancer main droite) je lance le cerceau.

**Critère de réalisation** : mes pieds restent de chaque côté de la latte.

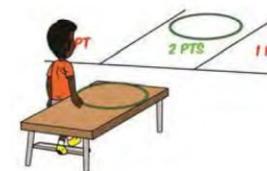
### L'élastique par le mouvement



**Consigne** : de face, pieds décalés (pied gauche en arrière pour un lancer main droite), je lance dès que mon pied arrière se pose devant la 2<sup>ème</sup> latte.

**Critère de réalisation** : mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte.

### Pousse-cerceau pieds décalés



**Consigne** : le cerceau sur la table est en arrière du lanceur. De face, pieds décalés (pied droit en arrière pour un lancer main droite) main placée sur l'arrière du cerceau, je pousse le cerceau avec ma main.

**Critère de réalisation** : mes pieds restent de chaque côté de la latte.

CE

## Projeter

Produire des trajectoires différentes

Plus difficile

### En mouvement

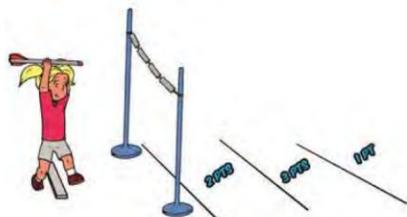


**Consigne** : je pose mon pied en arrière de la latte puis je lance en transférant le poids de mon corps vers l'avant.

**Critère de réalisation** : je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte au moment du lancer.

Plus facile

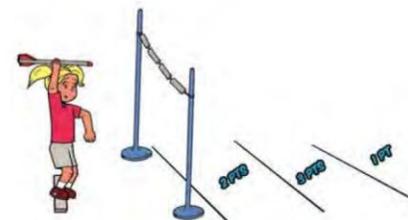
### A 2 mains



**Consigne** : pieds décalés, fusée tenue à 2 mains, je lance au-dessus de l'élastique le plus loin possible.

**Critère de réalisation** : mes pieds restent de chaque côté de la latte.

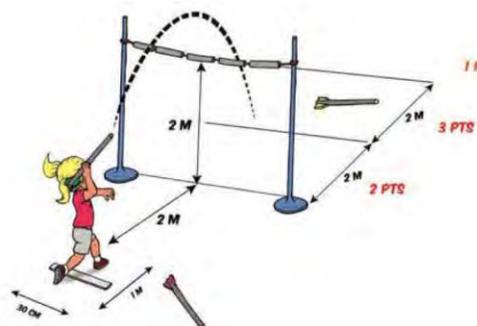
### En déséquilibre et à 1 main



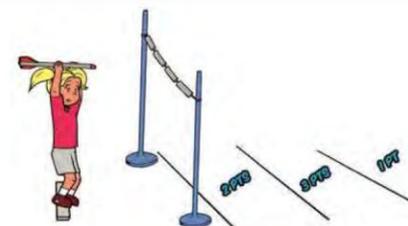
**Consigne** : je cache mes pieds avec mes genoux (genoux fléchis, bassin rétro versé).

**Critère de réalisation** : mes talons restent sur la latte (conservation de l'équilibre).

### #10 PAR-DESSUS LES NUAGES



### En déséquilibre et à 2 mains



**Consigne** : je cache mes pieds avec mes genoux (genoux fléchis, bassin rétro versé).

**Critère de réalisation** : mes talons restent sur la latte (conservation de l'équilibre).

### La bonne fenêtre



**Consigne** : je lance successivement dans les 2 fenêtres puis au-dessus des élastiques.

**Critère de réalisation** : mes pieds restent de chaque côté de la latte.

Plus difficile

### Rattrape-lance



**Consigne** : je lance le medecine ball en l'air, je le rattrape en amortissant par une flexion des genoux et je le lance en arrière.

**Critère de réalisation** : je reste debout en appui sur mes 2 pieds.

Plus facile

### Plus haut !



**Consigne** : je lance en arrière au-dessus de la barre.

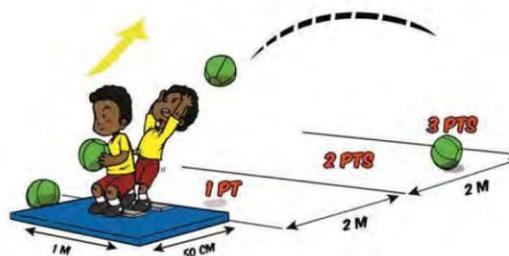
**Critère de réalisation** : je termine les talons décollés de la latte et je reste debout.

CE

## Projeter

*Dissocier les ceintures*

### #11 HAUT LES MAINS !



La barre est placée à hauteur de tête du lanceur

### L'arraché



**Consigne** : debout pieds décalés de chaque côté de la latte, je saisis le medecine ball à 2 mains et je le lance en arrière.

**Critère de réalisation** : mes 2 pieds restent en appui de chaque côté de la latte.

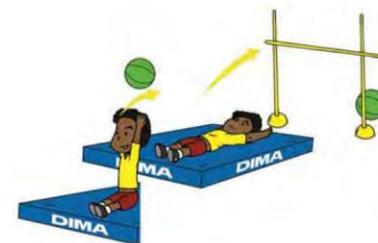
### A genoux vers l'avant



**Consigne** : à genoux, mon corps est un bloc qui recule puis avance en même temps.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne sur les mains.

### Assis



**Consigne** : départ assis jambes tendues, je lance le medecine ball en arrière et vers le haut.

**Critère de réalisation** : je termine dos sur le tapis, bras allongés.

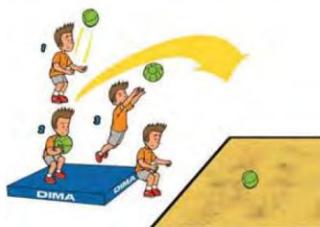
CE

## Projeter

Lancer en poussée  
Déclencher le lancer à  
partir des jambes

Plus difficile

### Rattrape-lance

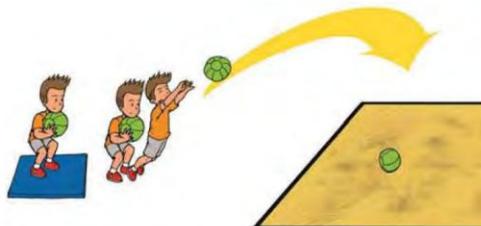


**Consigne** : après avoir lancé et rattrapé le medecine ball, grâce à une extension vers l'avant, je saute et je lance.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

Plus facile

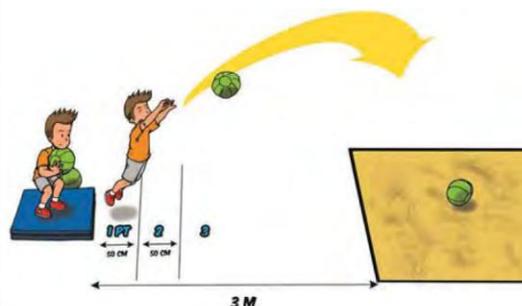
### Touche-pousse



**Consigne** : grâce à une extension vers l'avant, je saute et lance dès la réception.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

### #12 POUSSE-POUSSE DEBOUT



### A cheval



**Consigne** : grâce à une extension vers l'avant, je saute et lance lorsque je suis en l'air.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout les pieds de chaque côté de la latte.

### Du bas vers le haut



**Consigne** : grâce à une extension vers l'avant, je saute et lance lorsque je suis en l'air.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout sur le petit contre haut les 2 pieds côte à côte.

### A partir du sol



**Consigne** : talons sur la latte, j'impulse vers le haut et je lance lorsque je suis en fin d'extension.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout au-delà de la deuxième latte les 2 pieds côte à côte.