

GS / CP

## Projeter

Lancer en déplacement et s'orienter de profil

Plus difficile

### Dans la fenêtre

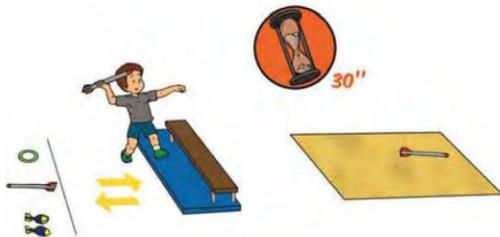


**Consigne** : je me déplace en pas chassés. La fusée doit passer entre les élastiques.

**Critère de réalisation** : je pose un seul pied sur le tapis au moment du lancer.

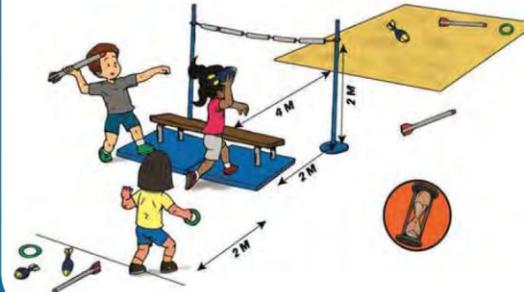
Plus facile

### Dans la cible



**Critère de réalisation** : je pose un seul pied sur le tapis au moment du lancer.

### #1 L'ÎLE AUX OBJETS



### Un pas en arrière



**Consigne** : dès que mon pied se pose en arrière je lance en transférant le poids de mon corps vers l'avant.

**Critère de réalisation** : lors du lancer, je conserve les 2 pieds de chaque côté de la latte.

### Le culbuto



**Consigne** : de profil pieds écartés, je soulève la jambe arrière, la repose puis soulève la jambe avant, et je lance dès que je repose mon pied au sol.

**Critère de réalisation** : lors du lancer, je conserve les 2 pieds de chaque côté de la latte.

### Le plus loin



**Consigne** : je vais chercher les projectiles pour les lancer le plus loin possible par-dessus l'élastique.

**Critère de réalisation** : je pose un seul pied sur le tapis au moment du lancer.

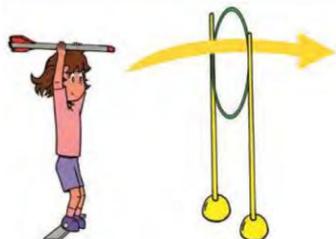
**GS / CP**

## Projeter

Produire une trajectoire tendue avec un projectile long, fixer le bas du corps

Plus difficile

### Debout à 2 mains

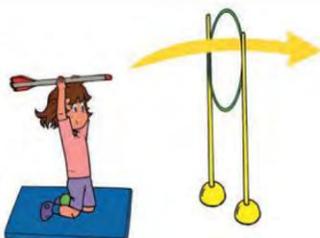


**Consigne** : je cache mes pieds avec mes genoux (bassin rétro versé).

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

Plus facile

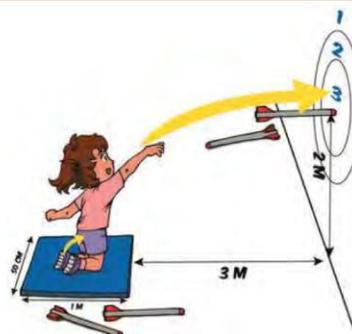
### A genoux à 2 mains



**Consigne** : mon corps est un bloc. Tout le bloc recule et avance en même temps.

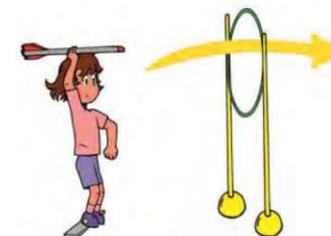
**Critère de réalisation** : mes fesses ne doivent pas toucher le ballon.

## #2 LE CERCLE DU SOLEIL



La cible est à la hauteur de la fusée

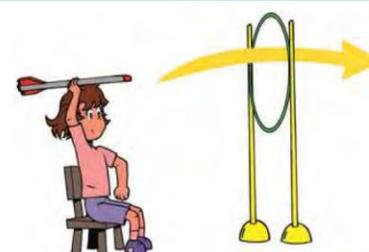
### Debout à une main



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

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

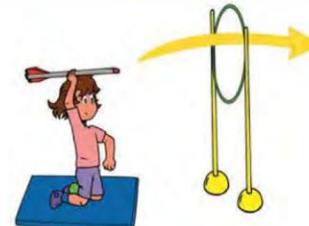
### Assis à 1 main



**Consigne** : en appui contre le dossier, je laisse partir mon bras en arrière et au retour je lance.

**Critère de réalisation** : je reste assis, dos collé au dossier.

### A genoux à 1 main



**Consigne** : mon corps est un bloc. Tout le bloc recule et avance en même temps.

**Critère de réalisation** : mes fesses ne doivent pas toucher le ballon.

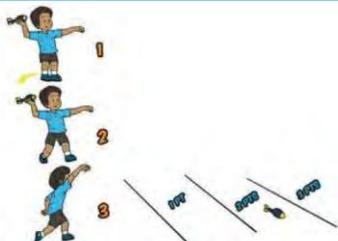
GS / CP

## Projeter

S'orienter de profil pour lancer loin

Plus difficile

### Le pharaon en mouvement



**Consigne** : je pose mon pied en arrière puis je lance en transférant le poids de mon corps sur la jambe avant.

**Critère de réalisation** : je conserve les 2 pieds au sol lors du lancer.

Plus facile

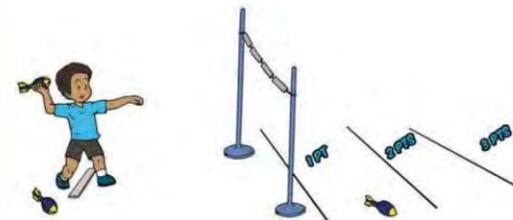
### La porte des étoiles



**Consigne** : je lance le vortex dans le cerceau.

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

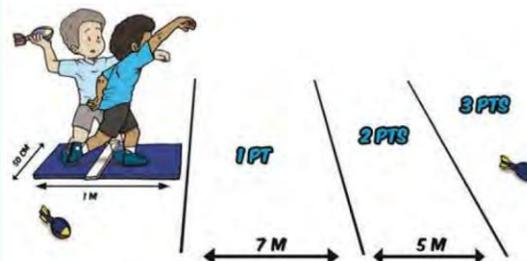
### Par-dessus l'élastique



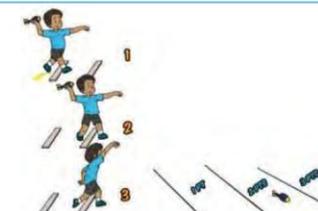
**Consigne** : je lance le vortex le plus loin possible et par-dessus l'élastique.

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

### #3 LE PHARAON



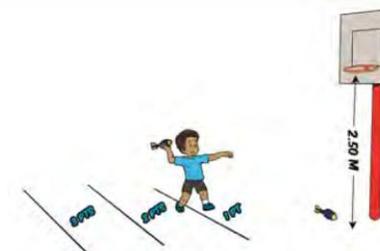
### Entre les lattes



**Consigne** : position de départ à l'amble (pied droit / main droite ou l'inverse), je passe mon pied arrière devant la 1<sup>ère</sup> latte et je lance dès que mon autre pied touche le sol devant la 2<sup>ème</sup> latte.

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

### Vers les étoiles



**Consigne** : je lance pour toucher le panneau (cible très haute).

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