

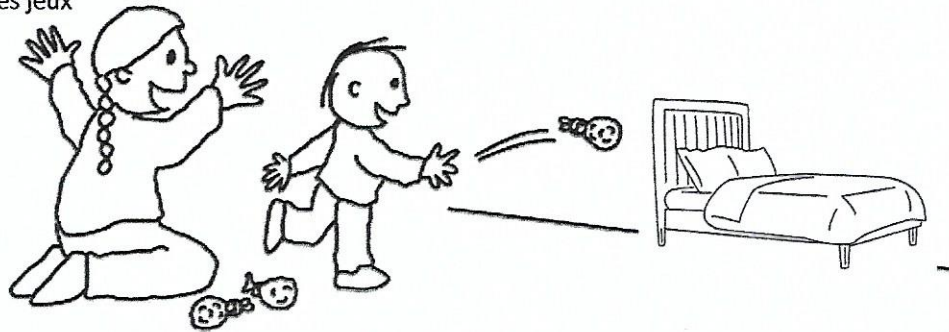
# Activités physiques : lancer

## Recommandations pour la mise en place des jeux

- Créer des espaces sécuritaires pour le jeu
- S'habiller short, tee shirt, baskets
- Penser à proposer régulièrement de l'eau pour s'hydrater
- Encourager votre enfant à inventer ses propres jeux

## Lancer fort et loin

- Prendre 5 paires de chaussettes
- Rouler chaque paire en boule
- Se mettre le plus loin possible du lit
- Lancer les « chaussettes en boule » afin qu'elles atterrissent le plus loin possible du lit
- On peut faire la même chose en mettant un cabas ou une cuvette ou une chaise ...



## L'île aux objets

- Préparez différents objets à lancer (petit coussin, bouchon en plastique, pot de yaourt vide...) en évitant les projectiles roulants.
- Tendez un élastique ou une écharpe à environ un mètre de hauteur entre deux chaises
- Votre enfant devra lancer les objets par-dessus l'écharpe ou élastique pour atteindre une zone précise au sol : un tapis ou une grande serviette ( que vous aurez installé avant de commencer le jeu)
- Tous les objets qui tombent sur le tapis ( ou grande serviette) qu'on appellera « île » sont comptabilisés

