

Séance 1

1 - Lancer de ballons en mousse dans le panier de basket

6 ballons de foot en mousse ; 1 cerceau

2 - lancer à travers un cerceau

2 cerceaux (position basse et position haute), 2 cerceaux, 2 cordes, 6 ballons de foot en mousse

3 - lancer de sacs de graines dans une bassine

1 bassine, sacs de graines, 1 cerceau

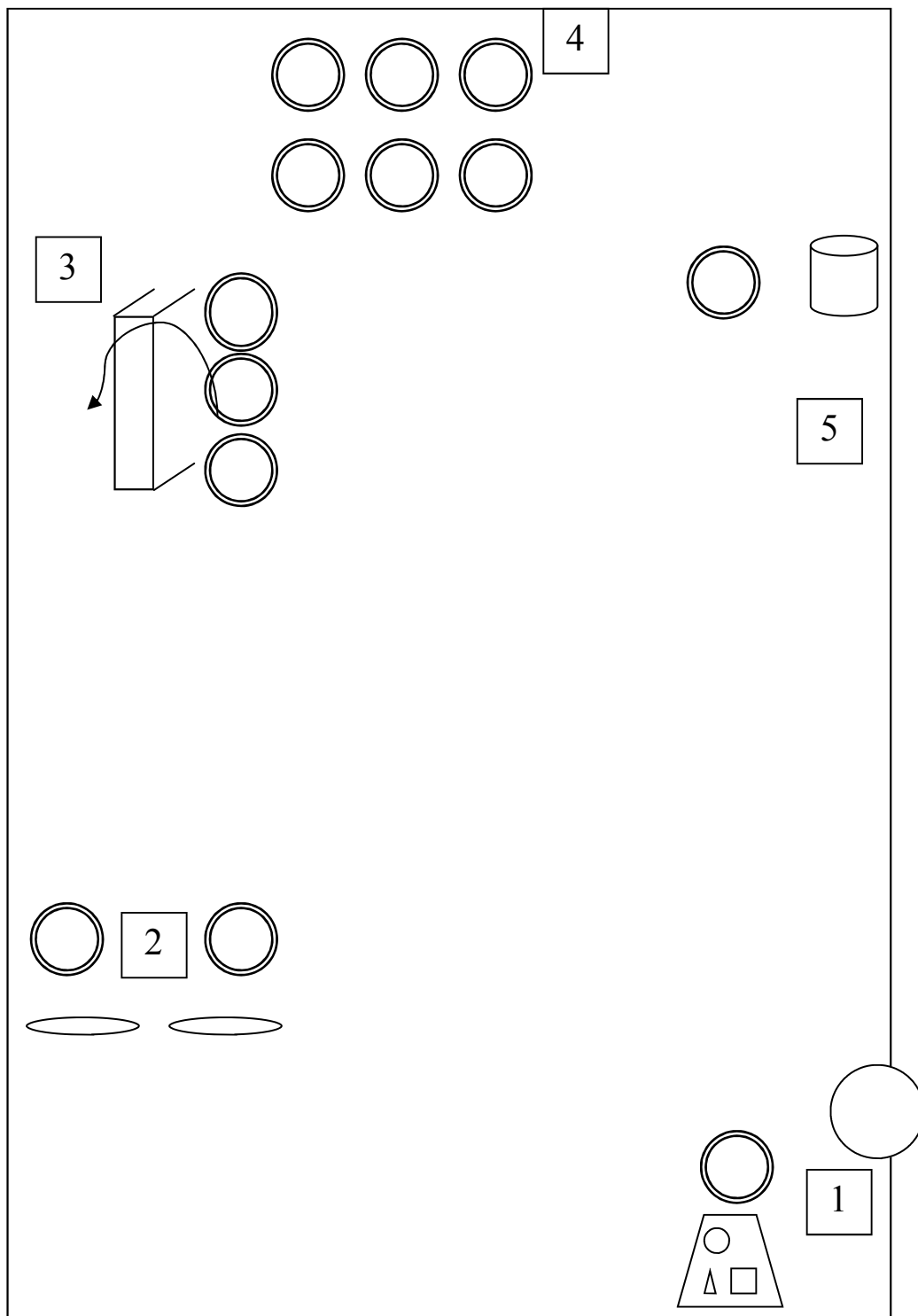
4 - chamboule-tout

10 pavés à empiler par deux, 3 cerceaux, des balles en plastique

5 - lancer de palets dans une bassine

1 bassine, palets, 1 cerceau

Total du matériel : 8 cerceaux + 2 accrochés, 2 cordes, 12 ballons de foot en mousse, 2 bassines, boîte de palets et des sacs de graines, 10 pavés, boîte de balles en plastique



Séance 2

1 - Lancer de ballons dans le multibut

Ballons en mousse, 1 cerceau-départ

2 - Lancer de sacs de graines à travers un cerceau (position haute et basse)

Sacs de graines, 2 cerceaux-cibles et 2 cordes, 2 cerceaux-départ

3 - Lancer de sacs de palets par-dessus un banc

2 bancs, palets, 3 cerceaux-départ

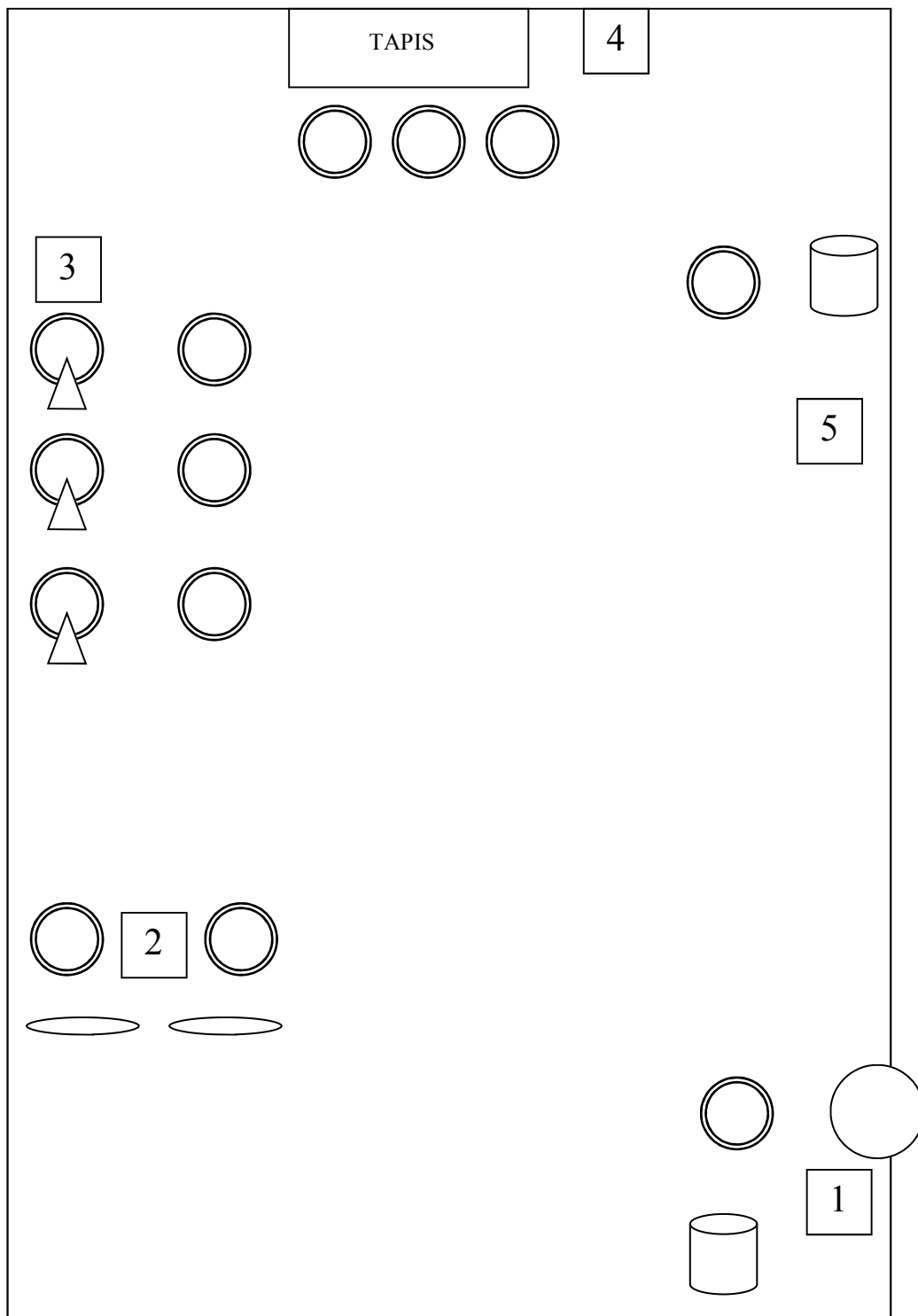
4 - Lancer d'anneaux sur une cible au sol (cerceau)

Anneaux, 3 cerceaux-départ (une couleur), 3 cerceaux-cibles (autre couleur)

5 - Lancer de ballons dans une bassine

Balles de foot en mousse, bassine, 1 cerceau

Total du matériel : 15 cerceaux (dont 3 d'une couleur et 3 d'une autre), sacs de graines, 2 cordes à accrocher, palets, anneaux, 1 bassine, ballons de foot en mousse



Séance 3

1 - Lancer de ballons « araignée » dans la bassine

6 balles « araignée », 1 bassine, 1 cerceau-départ

2 - Lancer de balles ovales en mousse à travers un cerceau (position haute et basse)

2 cerceaux-cibles accrochées par deux cordes, 6 balles ovales en mousse, 2 cerceaux-départ

3 - Lancer de balles en mousse (foot) dans un cerceau sur support (plot)

Boîte de balles en plastique, 3 cerceaux-départ, 3 cerceaux-cibles, 3 plots

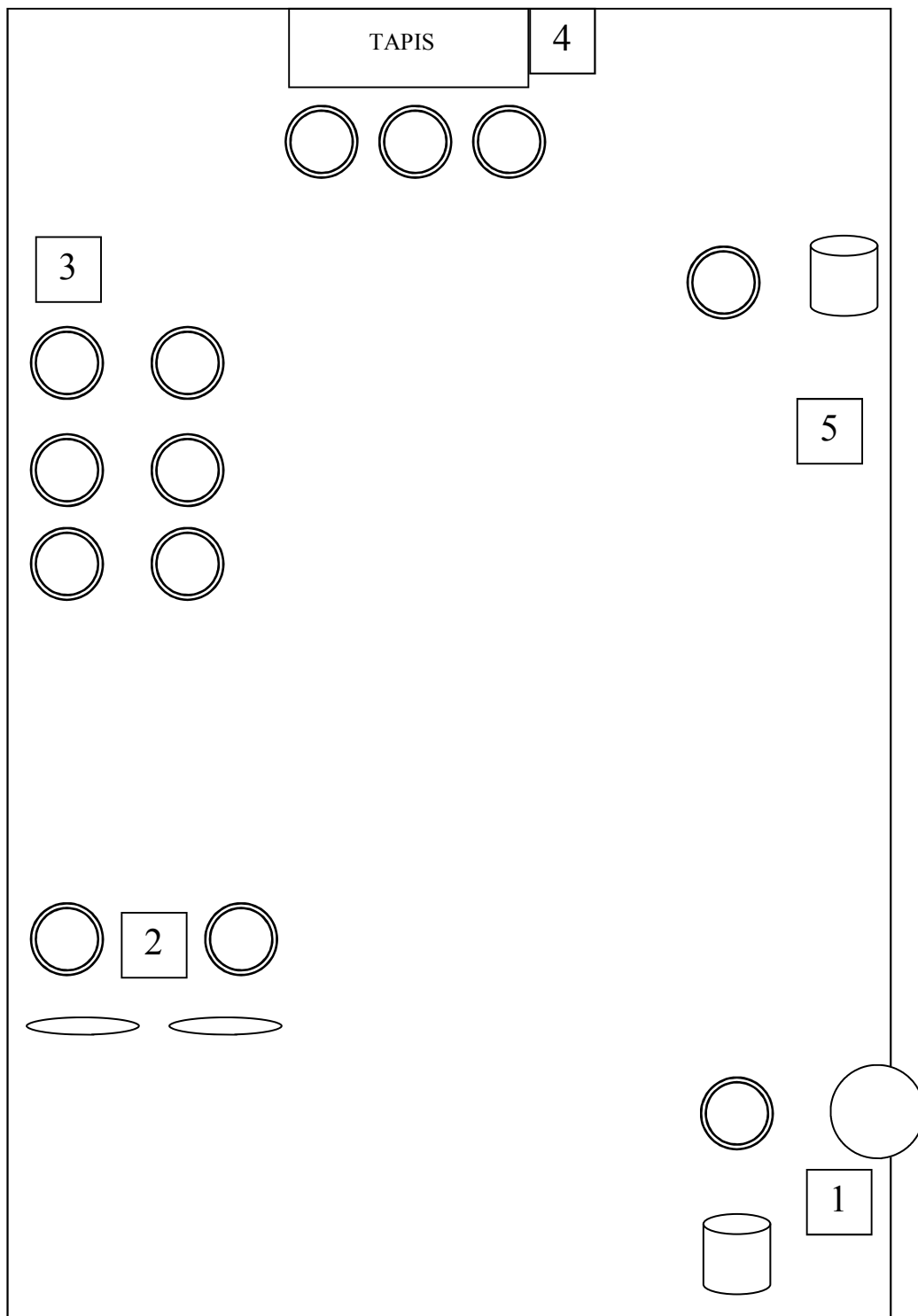
4 - Lancer de sacs de graines sur un tapis, 3 cerceaux

3 cerceaux, un tapis bleu, boîte de sacs de graines

5 - Lancer d'anneaux dans la bassine

6 anneaux, 1 bassine, 1 cerceau-départ

Total du matériel : 13 cerceaux, 3 briques ou 4 barres et 4 pinces, balles en plastique, sacs de graines, 6 anneaux, 6 balles ovales, 6 balles « araignée », 2 bassines, 1 tapis bleu



Séance 4

1- lancer de balles dans une bassine

1 bassine, balles en plastique, 1 cerceau

2- lancer des palets à travers un cerceau (position haute et basse)

Boîte de palets, 2 cerceaux-cible avec corde, 2 cerceaux-départ

3- lancer de sacs de graines dans une cible (cerceau au sol)

Boîte de sacs de graines, 3 paires de cerceaux de couleurs associées

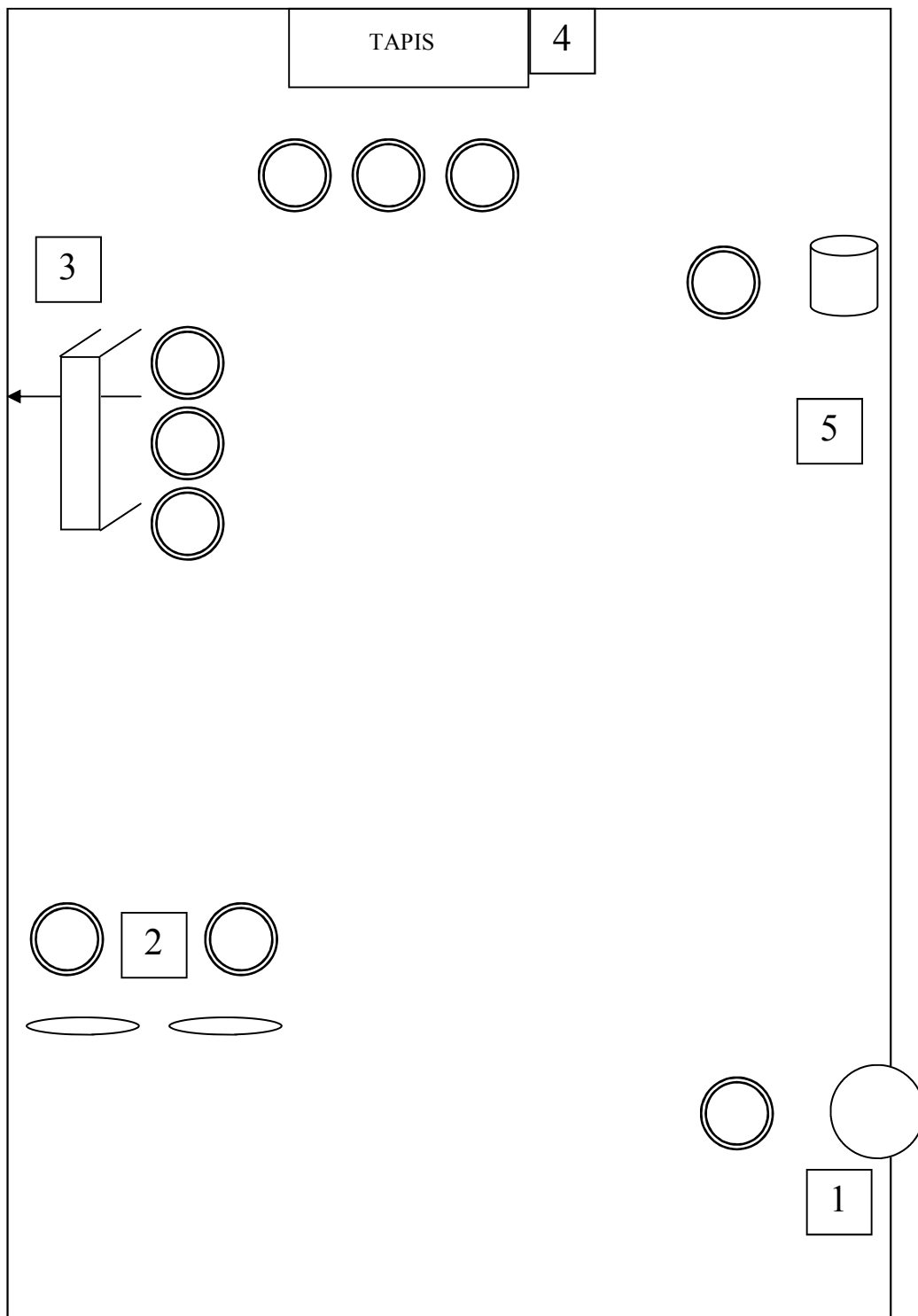
4- lancer d'anneaux sur un tapis

Boîte d'anneaux, tapis, 3 cerceaux-départ

5- lancer de balles ovales dans une bassine

1 bassine, 6 balles ovales, 1 cerceau

Total du matériel : 13 cerceaux (dont 3 paires de couleurs associées), palets, sacs de graines, 2 bassines, 2 tapis, balles en plastique, 6 balles ovales



Séance 5

1- lancer de ballons de foot dans le panier de basket

6 balles de foot en mousse, 1 cerceau-départ

2- Lancer de balles araignées à travers un cerceau (position haute et basse)

6 balles araignées, 2 cerceaux-départ

3- Lancer de sacs de graines sous le banc

2 bancs, boîte de sacs de graines, 3 cerceaux-départ

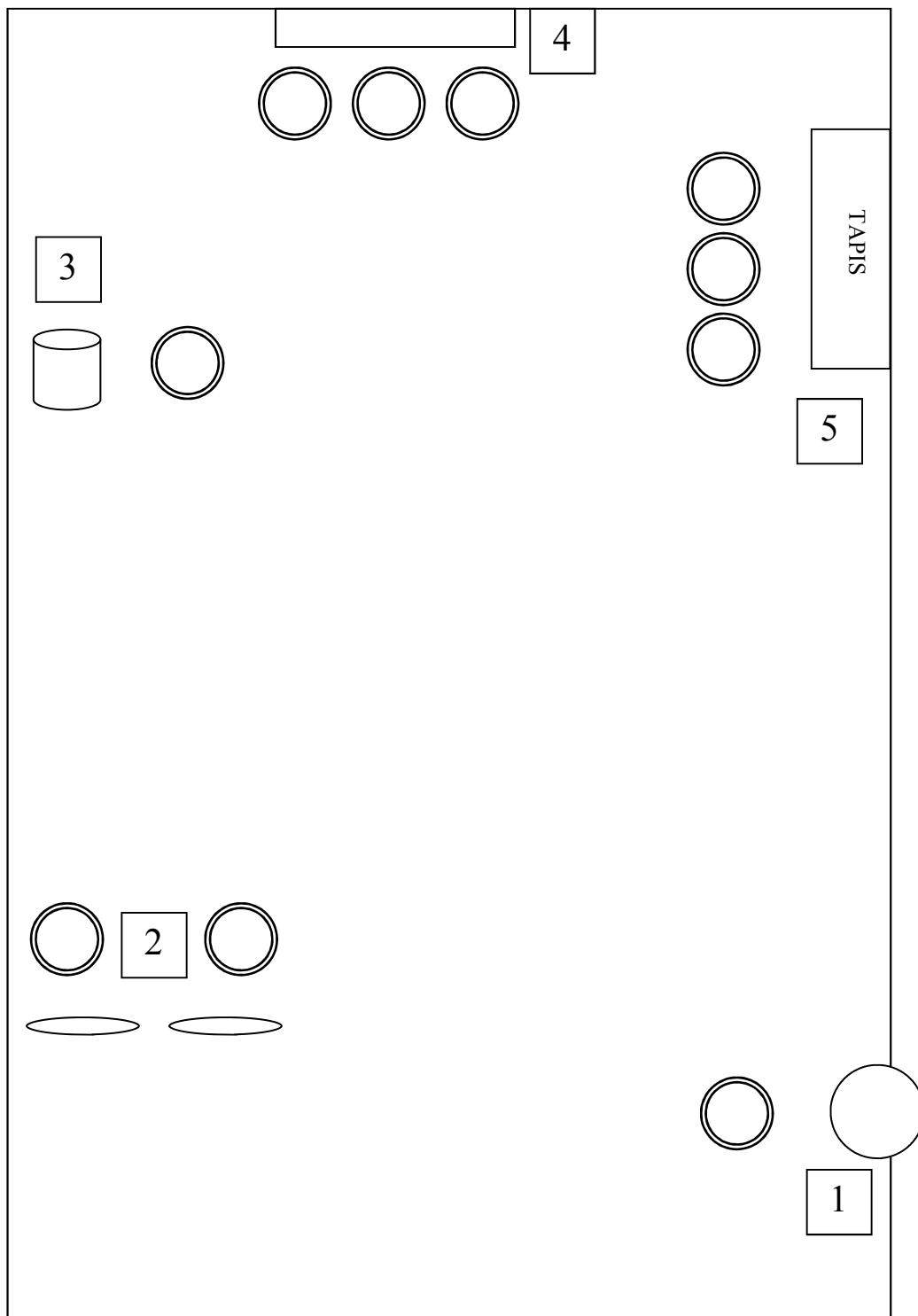
4- Lancer de palets sur le tapis

2 tapis, boîte de palets, 3 cerceaux-départ

5- Lancer de ballons de foot dans la bassine

1 bassine, 6 ballons de foot en mousse, 1 cerceau-départ

Total du matériel : 1 bassine, 2 bancs, sacs de graines, palets, 12 balles de foot, 6 balles araignées, 11 cerceaux, 2 tapis



Séance 6

1- lancer de ballons en mousse dans le panier de basket

6 ballons en mousse, 1 cerceau départ

2- lancer des balles en plastique à travers un cerceau (position haute et basse)

Balles en plastique (1/2), 2 cerceaux-départ

3- lancer de balles ovales dans la bassine

6 balles ovales, 1 cerceau départ, 1 bassine

4- chamboule tout avec balles en plastique

Balles en plastique (1/2), 3 cerceaux départ, 9 pavés

5- lancer d'anneaux sur le tapis

1 tapis, anneaux, 3 cerceaux départ

Total du matériel : 10 cerceaux, balles en plastique (2 paquets), 6 ballons de foot en mousse, 6 balles ovales, anneaux, 2 tapis, 1 bassine, 9 pavés