

SÉANCE LANCER

 Kalenji

CADRE DU JEU

Le joueur doit lancer le plus loin possible son vortex. 1 bouchon est égal à un point. L'enfant devra additionner le nombre de points qu'il a gagné à la fin de toutes les séries. L'enfant qui a le plus de points a remporté la séance.

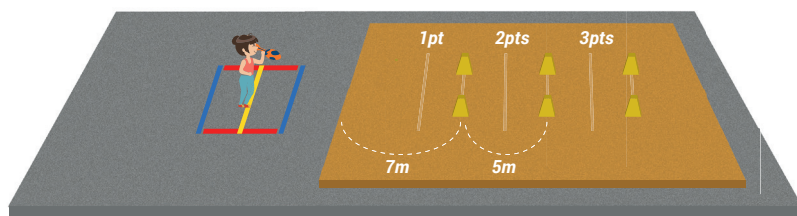
TEMPS DE JEU

30 minutes

LES BIENFAITS DU JEU

Affiner son lancer pour aller encore plus loin. Le vortex est à la fois ludique et sécurisé !

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE



SUR LE TERRAIN

L'enfant se place de profil dans la zone de lancée, à cheval sur la latte posée au milieu, pied gauche ou droit selon son pied dominant. Au signal, l'enfant devra réaliser 3 lancers consécutifs de manière à atteindre la zone-cible la plus lointaine possible.



Séance développée
par **Christophe Cheval**
Entraîneur du club d'Athlétisme
de Perpignan

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

3€



Cône extra-souple 18cm

Réf. 5006655 | jaune ou rouge |

15€



Lot de 10 lattes pvc

Réf. 703732

16€



Javelot vortex

Réf. 8557441

 Des bouchons de bouteille

DECATHLON PRO

Retrouvez tous nos conseils
et séances d'animation
dans notre espace dédié sur

DECATHLONPRO.FR



PRÊTS À TESTER LA SÉANCE ? À VOUS DE JOUER !