

**Titre : Lancer un rocket Whistler dans une cible**

Référence : fiche APQ n° 14

Lieu : cour de l'école / terrain de sport

Durée :

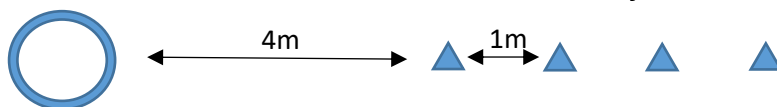
Matériel :

Place dans l'emploi du temps : pendant la récréation ou après la récréation

Rocket whistler, des plots, 1 cerceau

Modalités (groupe / individuel / collectif / ...) : groupes (ateliers tournants)

Description de l'activité : varier les distances selon les cycles



1) ROCKET WHISLTER

**Consigne** : lancer bras cassé dans le cerceau. Si on réussit : on recule d'un plot.

Variantes : - quand on a réussi tous les plots, lancer sur 1 pied, ...  
- varier les modes de déplacement pour récupérer son rocket.

2) FRISBEE

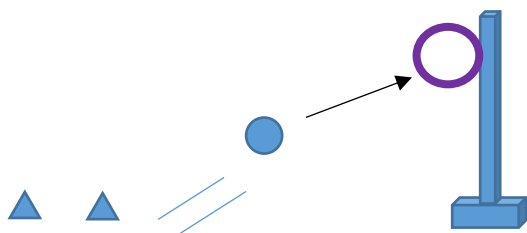
**Consigne** : lancer le frisbee dans une cible en tissu ou une zone avec des plots.

Variantes : - quand on a réussi tous les plots, lancer sur 1 pied, ...  
- varier les modes de déplacement pour récupérer son rocket.



3) BALLE

**Consigne** : lancer une balle dans un cerceau accroché à une tige. Reculer quand on a réussi.



Si l'activité le nécessite, retour au calme :