

APPRENDRE ET PROGRESSER LE LANCER

Un guide simple pensé par des physiothérapeutes!



Encourager l'enfant à faire rouler un ballon vers une cible à partir de diverses positions (positions assise, à genoux, debout).

Présenter une cible en hauteur à l'enfant, par exemple, un dessin accroché au mur et l'inviter à lancer par-dessus l'épaule vers celle-ci. Varier la hauteur de la cible. Divers objets sécuritaires pour la maison tels que des chaussettes ou un toutou peuvent être utilisés.

Jouer au cirque et encourager l'enfant à jongler avec un ou deux foulards de jonglerie. Il peut jongler seul, en échangeant avec vous ou avec un ami.

Présenter une grande cible à l'enfant, par exemple, le bac de jouets et l'inviter à lancer, à deux mains ou à une main (lancer sous l'épaule) vers celle-ci. Répéter avec la main droite, puis avec la main gauche. Éloigner graduellement la cible.

Lancer la balle par-dessus l'épaule en la faisant rebondir sur le sol avant qu'elle n'atteigne une cible (ex. un cercle tracé à la craie ou un cerceau). Pour ajouter un défi, viser un deuxième point après le rebond, comme un seau. Varier l'activité en visant une cible sur un mur, comme un autocollant à atteindre. Varier la grosseur des objets à lancer.

Au quotidien:

- Lancer la doudou et l'oreiller dans le bac après chaque sieste.
- Inviter à lancer la débarbouillette vers vous après chaque repas et collations.
- Utiliser les outils de BougeHop : Le receveur du [Jeu Je Bouge avec Abile&Agil](#) (après avoir attrapé un objet, inviter l'enfant à le lancer), La machine à laver du [Jeu Mémoire Tonic](#) (entraîner les rotations des épaules et du bassin permet d'améliorer la coordination nécessaire aux habiletés de lancer)

 Avec la pratique, l'enfant développe graduellement sa coordination, sa précision et sa force en apprenant notamment à transférer son poids sur la jambe opposée à la main qui lance.

**POUR DÉCOUVRIR
LES OUTILS DE
BOUGEHOP** →

