



## Football : Défi du lancer et du botté

### *Activité :*

1. L'objectif est d'obtenir la plus longue distance totale d'un lancer et d'un botté avec un ballon de football.
2. Installe-toi à un endroit approprié. Effectue trois (3) bottés en envoyant le ballon le plus loin possible. Ensuite, effectue trois (3) lancers du ballon le plus loin possible. Mesure la distance de chacun des essais.
3. Additionne le nombre de mètres franchis par ton lancer et ton botté les plus longs. Cela donne ton pointage combiné.
4. Fais vérifier ton résultat par l'élève responsable et l'enseignant ou entraîneur responsable.

### *Où faire cette activité?*

Choisis un endroit sécuritaire et assez dégagé pour cette activité. Éloigne-toi des zones où il y a de la circulation ou des obstacles, comme un stationnement ou une route.

### *Ce qu'il faut :*

- Un ballon de football ou un autre type de ballon qui peut être lancé et botté (la forme ou la taille du ballon n'ont pas d'importance).
- Un endroit vaste et dégagé.
- Un ruban à mesurer ou un autre dispositif de mesure. Au besoin, tu peux estimer la distance en mètres en prenant de grands pas.

***Note aux élèves responsables et aux enseignants ou entraîneurs :*** N'hésitez pas à modifier l'activité au besoin pour assurer la participation de toutes les personnes intéressées.

C'est simple comme tout!

La sécurité passe avant tout. Garde tes distances et assure-toi que l'activité est supervisée. N'oublie pas que plus d'élèves participent, plus vous gagnez de points!

**Le défi est lancé!**