

mars 2009

# les lancers à l'école élémentaire

# SOMMAIRE

1. PRÉSENTATION	page 3
2. RÈGLES D'OR DES ACTIVITÉS DE LANCERS	page 4
3. COMPÉTENCES VISÉES PAR L'ACTIVITÉ LANCERS	page 5
4. PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHE	page 6
5. QUELS LANCERS A L'ÉCOLE AU CYCLE 2 ET 3 ?	page 7
6. TABLEAU DES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT	page 8
7. QUELS REPÈRES POUR BIEN LANCER	page 9
8. LANCER AU CYCLE 2	page 11
• Situation de référence	
• Fiche élève	
• Pour aller plus loin au cycle 2	
• Fiche d'évaluation du maître	
• Les fiches situations	
9. LANCER AU CYCLE 3	page 28
• Situation de référence	
• Fiche élève	
• Pour aller plus loin au cycle 3	
• Fiche d'évaluation du maître	
• Les fiches situations	
10. BIBLIOGRAPHIE	page 41

# PRÉSENTATION

Ce document propose une démarche d'apprentissage à partir de situations adaptées au cycle 2 (la 1<sup>ère</sup> année du cycle est la grande section) et au cycle 3 en regard des compétences de fin de cycle visées. (Compétences spécifiques et générales)

La compétence de fin de cycle est déclinée en sous compétences simplifiant l'apprentissage du lancer aux élèves.

Chaque situation permet d'identifier et d'acquérir des savoirs nécessaires à la construction de la compétence visée (cf tableau p8)

## Mode d'emploi du document

1. **La situation de référence**, proposée pour chaque cycle et pour chaque activité de lancer permet une **évaluation diagnostique** à partir de **repères observables**.
2. **L'analyse des difficultés** rencontrées par les élèves conduit à un **choix de situations de remédiation adaptées**. (Certaines situations de « lancer en rotation » sont adaptables pour le « lancer en translation » et sont repérées par \*).
3. La situation **d'évaluation bilan** permet de mesurer **les progrès** (savoirs et performances) des élèves.

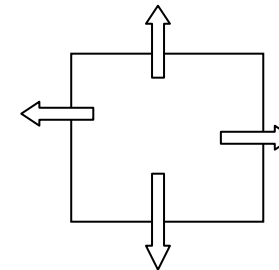
Une bibliographie vous est proposée.

**NB 1 : pour toutes les situations proposées, les temps, les distances, les écarts sont donnés à titre indicatif. Il convient de les adapter en fonction des élèves et des conditions matérielles.**

**NB 2 : toutes les situations sont décrites pour les lanceurs droitiers**

# LES RÈGLES D'OR

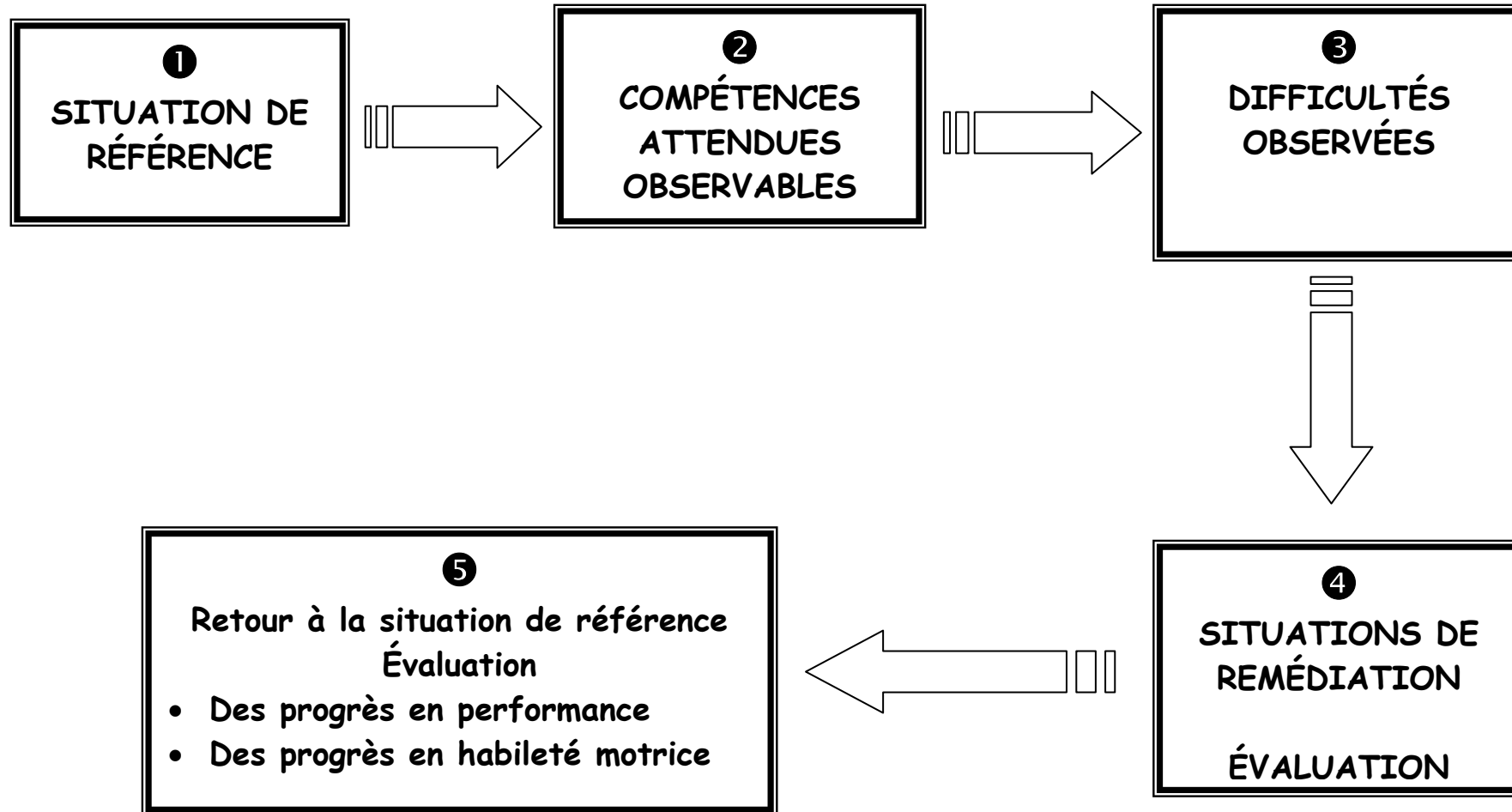
- Les activités athlétiques se caractérisent par des prises de performance (hauteurs, longueurs, temps, points, distances, zones).  
A l'école, progressivement au cours des cycles, l'activité athlétique **doit prendre du sens** pour l'élève en l'amenant à lier les effets de son action à l'amélioration de ses performances.
- La performance de chaque élève doit s'apprécier par rapport à ses propres possibilités et aux progrès qu'il réalise tout en minimisant les comparaisons entre élèves.
- L'organisation de la classe doit permettre une grande pratique pour chaque élève (éviter les files d'attente, privilégier le travail en multipliant les ateliers).
- Les formes de travail doivent amener les élèves à prendre plus de responsabilités, à évoluer en autonomie, en toute sécurité.  
Pour cela, le maître favorisera la tenue de différents rôles : juge, secrétaire, observateur, mise en place et rangement du matériel.  
Le maître proposera des ateliers permettant un niveau de pratique adapté à chacun.
- Pour donner de bonnes habitudes, l'entrée dans l'activité se fera par des jeux d'échauffement (cf : gagne terrain, chasse-ballon, ballon couloir...)
- **Une vigilance particulière doit être portée sur la sécurité passive et active :**
  - orientation des lancers (la position dos à dos est à privilégier)
  - organisation du ramassage (sur consignes de l'adulte)
  - sens de circulation et sortie des ateliers pour éviter les gênes et les accidents.
- Le stade est le lieu de pratique culturelle, mais l'activité peut être pratiquée dans la plupart des cours d'école.  
De même, l'absence de matériel spécifique ne doit pas empêcher la pratique de l'activité, néanmoins, la mesure des performances nécessite l'achat et l'utilisation d'un décimètre et de matériel (mini vortex, vortex, anneaux, fusées...)



# Les contenus d'apprentissage en lancers

	Cycle 2	Cycle 3
	<b>Réaliser une performance</b>	<b>Réaliser une performance mesurée</b>
	Lancer des objets variés et légers de manière précise puis de plus en plus loin Reproduire des séries de lancers identiques en précision et en distance	Courir et lancer de façon adaptée une balle lestée ou un engin léger (javelot mousse, cerceau) le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan
<b>Connaissances</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaît les points de règlement élémentaires (lancer dans la zone, mesure à la chute de l'engin)</li> <li>• Connaît (et applique) les règles de sécurité.</li> <li>• Connaît son bras lanceur et son pied d'appui.</li> <li>• Connaît le vocabulaire adapté aux objets.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaît les points de règlement élémentaires (validation et mesure de la performance)</li> <li>• Connaît les règles de sécurité (établit des codes opérationnels entre le juge, le lanceur et l'observateur)</li> <li>• Connaît les actions motrices essentielles (allongement du bras lanceur, orientation de la trajectoire...)</li> <li>• Connaît le vocabulaire adapté aux objets et aux actions.</li> </ul>
<b>Capacités</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lance des objets variés et légers de manière précise puis de plus en plus loin.</li> <li>• Reproduit des séries de lancers identiques en précision et en distance.</li> <li>• Lance dans une zone de réception (construit l'orientation du lancer et la sécurité)</li> <li>• Varie les trajectoires en hauteur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Court et lance de façon adaptée une balle lestée ou un engin léger (javelot mousse, anneaux, vortex...)</li> <li>• Lance dans l'axe.</li> <li>• Lance régulièrement près de son record ;</li> <li>• Mesure précisément.</li> </ul>
<b>Attitude</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assure des rôles simples (observateur, mesureur, gardien de la sécurité...)</li> <li>• Reste concentré.</li> <li>• Fait attention aux autres avant de lancer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'applique pour ne pas lancer trop vite, trop fort pour bien faire.</li> <li>• Reste concentré comme lanceur, juge, observateur.</li> <li>• Conseille ses camarades.</li> <li>• Etablit des relations entre la performance et la manière de faire.</li> </ul>

# DÉMARCHE PROPOSÉE POUR CONSTRUIRE UNE UNITÉ D'APPRENTISSAGE À PARTIR DE LA SITUATION DE RÉFÉRENCE



# Quels lancers à l'école au cycle 2 et au cycle 3 ?

## Lancer de quelle manière ?

### Lancer en translation

### Lancer en rotation

## Lancer quoi ?

- Balles mousse



- Fusées mousse



- Balles lestées



- Vortex



- Balles de tennis



- Cerceaux



- Anneaux



- Marteaux mousse



## Lancer comment ?

- Lancer ensemble en sécurité
- Lancer précis - créer une trajectoire adaptée
- Lancer loin et précis - adapter les trajectoires
- Lancer plus loin - augmenter la force - lancer avec élan









# LANCERS - ORGANISATION DES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT

Situations de référence →		CYCLE 2		CYCLE 3	
		Lancer loin et précis		Lancer loin et précis	
COMPÉTENCES VISÉES	SAVOIRS	Translation	Rotation	Translation	Rotation
<b>Lancer ensemble en sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lancer collectivement en respectant des règles de sécurité</li> <li>✓ Assurer des rôles différents: lanceur, ramasseur, juge</li> <li>✓ Constaté l'effet du geste</li> </ul>	Les balles brûlantes Gagne-terrain Le corridor Le déménageur		Chasse ballon La chasse à courre Gagne terrain couloir Le joker	
<b>Lancer précis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doser son lancer pour créer une trajectoire adaptée.</li> <li>✓ Adapter la hauteur et la force de lancer</li> <li>✓ Orienter ses pieds et son regard dans la direction du lancer</li> <li>✓ Prolonger son geste dans la direction du lancer</li> </ul>	Guillaume Tell (V1,V2,V3) Taper la cloche La pelote à deux (V1,V2,V3,V4)	Le palet Le palet cible Enfiler les anneaux Le plus rapide		
<b>Lancer loin et précis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lancer à bras cassé</li> <li>✓ Allonger le bras loin derrière</li> <li>✓ Tourner les épaules sur le côté</li> <li>✓ Accélérer le geste</li> <li>✓ Pied gauche devant pour lancer main droite</li> </ul>	Le contre haut Le cerceau plus loin Je lance, je rattrape Chamboul'tout (V1 V2) Le pas de tir Le champ de tir		Rebond mur Le panneau de basket	
		Le couloir Le couloir cible Le rectangle magique Le couloir		Sortir du couloir Les rivières Le couloir infernal	
<b>Créer une trajectoire adaptée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prolonger son geste dans la direction du lancer</li> <li>✓ Viser un obstacle réel ou imaginaire</li> </ul>	Passer l'anneau		Marquer des points Haut et loin Dans l'axe Avec élan, dans l'axe	
		Le cerceau cible Le coup de fil Par la fenêtre Les caisses (V1 V2 V3 V4) La marelle De toutes les manières			
<b>Lancer loin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prendre un élan plus rapide</li> <li>✓ Allonger le bras loin derrière et terminer loin devant</li> <li>✓ Accélérer le geste</li> <li>✓ Enchaîner course d'élan et lancer sans temps d'arrêt</li> </ul>	Le mur	Le ressort	Battre le record de l'équipe avec élan Battre le score de l'équipe ( sans élan, avec élan) La meilleure performance La meilleur moyenne Le contrat Le record du monde	
		Passer la marque L'entonnoir Atteindre l'anneau Le scrumblle Je bats mon record Battre le record de l'équipe			
<b>Lancer avec élan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enchaîner course et lancer sans temps d'arrêt</li> <li>✓ Avoir les deux pieds au sol pour lancer</li> <li>✓ Déclencher le lancer lorsque le bras est derrière</li> </ul>			Comme un arc La rivière Les zones La rafale	Le présentoir Le pas de valse Les pas japonais Sans élan, avec élan



# Quelques repères pour bien lancer

## Lancer en translation : balles, fusées, vortex...

Pour bien lancer, il faut	Consignes		Défauts	
☞ Être équilibré	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Orienter les pieds dans la direction du lancer</li> <li>☺ Lancer bras droit, pied gauche devant.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Lancer sur un seul pied ou en l'air</li> <li>☹ Lancer à l'amble (pied droit devant et bras droit lance)</li> </ul>	
☞ Lancer selon la bonne trajectoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Pour lancer haut, viser un obstacle réel ou imaginaire.</li> <li>☺ Pour lancer dans l'axe, viser un couloir réel ou imaginaire La balle passe au dessus de l'épaule.</li> </ul>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Casser le corps, lance trop bas</li> <li>☹ Écarter son bras sur le côté ou lance bras tendu</li> </ul>	 
☞ Lancer loin	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Allonger le bras loin derrière</li> <li>☺ Tourner les épaules sur le côté</li> <li>☺ Accélérer mon geste</li> <li>☺ Accompagner mon geste vers l'avant</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Bras fléchi sur le côté</li> <li>☹ Épaules restent de face</li> <li>☹ Mouvement lent</li> <li>☹ Ne termine pas le geste</li> </ul>	
☞ Prendre de l'élan	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Ne pas aller trop vite</li> <li>☺ Placer mon bras et mes épaules avant de partir</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Élan trop rapide et est déséquilibré</li> </ul>	

# Quelques repères pour bien lancer

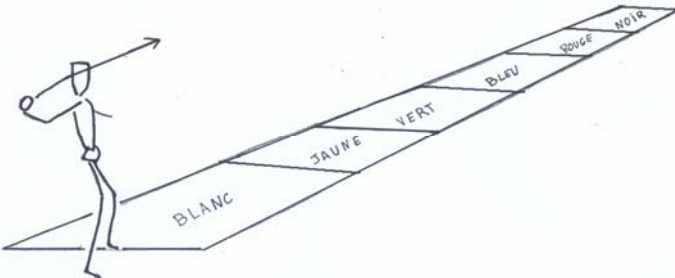
Lancer en rotation : anneaux, cerceaux, marteaux mousse			
Pour bien lancer, il faut	Consignes		Défauts
☞ Être équilibré	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Orienter les pieds dans la direction du lancer</li> <li>☺ Lancer bras droit, pied gauche devant.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Lancer sur un seul pied ou en l'air</li> <li>☹ Lancer à l'amble (pied droit devant et bras droit lance)</li> </ul>
☞ Lancer selon la bonne trajectoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Pour lancer haut, je vise un obstacle réel ou imaginaire.</li> <li>☺ Pour lancer dans l'axe, viser un couloir réel ou imaginaire ma balle passe au dessus de mon épaule.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Casser le corps, lance trop bas</li> <li>☹ Ecarter son bras sur le côté ou lance bras tendu</li> </ul>
☞ Lancer loin	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Allonger le bras loin derrière</li> <li>☺ Tourner les épaules sur le côté</li> <li>☺ Accélérer le geste</li> <li>☺ Accompagner le geste vers l'avant</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Bras fléchi sur le côté</li> <li>☹ Epaules restent de face</li> <li>☹ Mouvement lent</li> <li>☹ Ne termine pas le geste</li> </ul>
☞ Prendre de l'élan	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Ne pas aller trop vite</li> <li>☺ Placer le bras et les épaules avant de partir</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Elan trop rapide et est déséquilibré</li> </ul>

# LANCER - CYCLE 2

❖ Situation de référence cycle 2	page 12
❖ Fiche élève	page 13
❖ Pour aller plus loin au cycle 2	page 14
❖ Fiche d'évaluation du maître	page 15
❖ Lancer ensemble en sécurité	page 16
❖ Lancer précis	
➤ En translation	page 17-18
➤ En rotation	page 25
❖ Créer une trajectoire adaptée	
➤ En translation	page 19-21-22-23
➤ En rotation	page 21-22
❖ Lancer loin et précis	
➤ En translation	page 20
➤ En rotation	page 26
❖ Lancer loin	
➤ En translation	page 24
➤ En rotation	page 27

CYCLE <b>2</b>	ROTATION	X	<b>SITUATION DE RÉFÉRENCE</b>
	TRANSLATION	X	

## Lancer loin et précis

DISPOSITIF		CONSIGNES																																			
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>pts</th> <th>anneau</th> <th>Balle vortex</th> <th>marteau</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Blanc</td> <td>1</td> <td>0 - 3 m</td> <td>0 - 5 m</td> <td>0 - 7 m</td> </tr> <tr> <td>Jaune</td> <td>2</td> <td>3 - 6 m</td> <td>5 - 10 m</td> <td>7 - 9 m</td> </tr> <tr> <td>Vert</td> <td>3</td> <td>6 - 9 m</td> <td>10 - 15m</td> <td>9 - 11 m</td> </tr> <tr> <td>Bleu</td> <td>4</td> <td>9 - 12 m</td> <td>15 - 20m</td> <td>11 - 13 m</td> </tr> <tr> <td>Rouge</td> <td>5</td> <td>12 - 15 m</td> <td>20 - 25m</td> <td>13 - 15 m</td> </tr> <tr> <td>noir</td> <td>6</td> <td>15 m et +</td> <td>25m et +</td> <td>15 m et +</td> </tr> </tbody> </table>		pts	anneau	Balle vortex	marteau	Blanc	1	0 - 3 m	0 - 5 m	0 - 7 m	Jaune	2	3 - 6 m	5 - 10 m	7 - 9 m	Vert	3	6 - 9 m	10 - 15m	9 - 11 m	Bleu	4	9 - 12 m	15 - 20m	11 - 13 m	Rouge	5	12 - 15 m	20 - 25m	13 - 15 m	noir	6	15 m et +	25m et +	15 m et +	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>Prendre son élan pour lancer l'engin le plus loin possible dans le couloir et marquer le plus de points possibles.</b></p> </div> <p>Réaliser 6 lancers. Additionner les points des 6 lancers. Le lancer hors couloir est nul. Moduler la largeur du couloir de lancer en fonction du niveau des enfants :</p> <p>Ex : GS : 5 m - CP : 3 m - CE1 : 2 m</p>
	pts	anneau	Balle vortex	marteau																																	
Blanc	1	0 - 3 m	0 - 5 m	0 - 7 m																																	
Jaune	2	3 - 6 m	5 - 10 m	7 - 9 m																																	
Vert	3	6 - 9 m	10 - 15m	9 - 11 m																																	
Bleu	4	9 - 12 m	15 - 20m	11 - 13 m																																	
Rouge	5	12 - 15 m	20 - 25m	13 - 15 m																																	
noir	6	15 m et +	25m et +	15 m et +																																	
<p><b>Matériel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des plots pour délimiter les secteurs</li> <li>• 6 anneaux ou balles ou fusées ou vortex...</li> <li>• 1 double décimètre</li> </ul>	<p><b>Organisation de la classe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En ateliers</li> <li>• Par 4 : un lanceur, un observateur, un juge, un ramasseur</li> </ul>																																				

# FICHE ÉLÈVE

NOM :  
PRÉNOM :

1 <sup>ère</sup> séance							
date :							
	Blanc 1 point	Jaune 2 points	Vert 3 points	Bleu 4 points	Rouge 5 points	Noir 6 points	Report des points
1 <sup>er</sup> essai							
2 <sup>ème</sup> essai							
3 <sup>ème</sup> essai							
4 <sup>ème</sup> essai							
5 <sup>ème</sup> essai							
6 <sup>ème</sup> essai							
Total des points sur 6 essais							
Mon meilleur essai							

Dernière séance							
date :							
	Blanc 1 point	Jaune 2 points	Vert 3 points	Bleu 4 points	Rouge 5 points	Noir 6 points	Report des points
1 <sup>er</sup> essai							
2 <sup>ème</sup> essai							
3 <sup>ème</sup> essai							
4 <sup>ème</sup> essai							
5 <sup>ème</sup> essai							
6 <sup>ème</sup> essai							
Total des points sur 6 essais							
Mon meilleur essai							

Je sais faire :			
Je lance dans l'axe			
Je lance suffisamment haut			
Si je suis droitier, je lance avec le pied gauche devant			
Je lance avec de l'élan			

Je sais faire :			
Je lance dans l'axe			
Je lance suffisamment haut			
Si je suis droitier, je lance avec le pied gauche devant			
Je lance avec de l'élan			

## POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 2

**Compétences de fin de cycle :** Lancer des objets variés et légers de manière précise puis de plus en plus loin.  
Reproduire des séries de lancers identiques en précision et en distance.

COMPÉTENCES ATTENDUES	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	SITUATIONS DE REMÉDIATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réaliser une bonne trajectoire</li> <li>▪ Réaliser des trajectoires variées en hauteur/distance/direction</li> <li>▪ Lancer précis</li> <li>▪ Lancer précis et loin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lance trop bas</li> <li>▪ Ne lance pas dans l'axe</li> <li>▪ Ne lance pas loin</li> <li>▪ Lance fort mais pas précis</li> </ul>	Pelote et variantes (p 18) Je lance, je rattrape (p 20) Le contre haut et variante (p 20) Le coup de fil / Par la fenêtre (p 21) Les caisses et variantes (p 22) La marelle / Passer l'anneau (p 23) De toutes les manières (p 23) Le mur / Le scrumble (p 24)
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reproduire des lancers identiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lancers aléatoires - lance fort mais pas précis</li> <li>▪ Ne pas reproduire un lancer précis</li> </ul>	Guillaume Tell et variantes (p 17) Taper la cloche (p 17) Les points / Passer l'anneau (p 23) Le palet / le palet cible (p 25) Le couloir / Couloir cible (p 26) Le rectangle magique (p 26)
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manière de lancer</li> <li>▪ Orienter les pieds dans l'axe de lancer</li> <li>▪ Pied avant opposé au bras lanceur</li> <li>▪ Épaules parallèles à l'axe de lancer</li> <li>▪ Lancer avec élan sans s'arrêter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lance à l'amble</li> <li>▪ Épaule face à l'axe de lancer</li> <li>▪ Lance bras tendu</li> <li>▪ Court, s'arrête et lance</li> </ul>	Chamboul'tout / Chamboul'tout Dalton (p 19) Le pas de tir / Le champ de tir (p 19) Le couloir (p 20)/ L'entonnoir (p 24) Le cerceau cible (p 21) / Passer la marque (p 24) Je cours, je lance (p 24) / le ressort (p 27)
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lancer différents types d'engins en translation et en rotation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La prise n'est pas adaptée à l'engin</li> <li>▪ La technique utilisée n'est pas adaptée au type d'engin.</li> </ul>	Enfiler les anneaux / le plus rapide (p 25) Atteindre le plot (p 26) Je bats mon record (p 27) Battre le record de l'équipe (p 27)

# FICHE D'ÉVALUATION DU MAÎTRE

## LANCER AU CYCLE 2

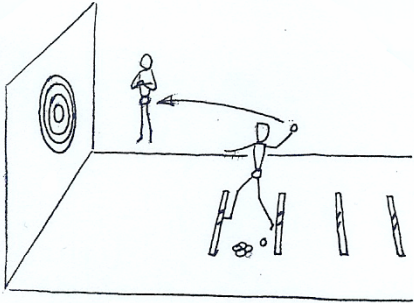
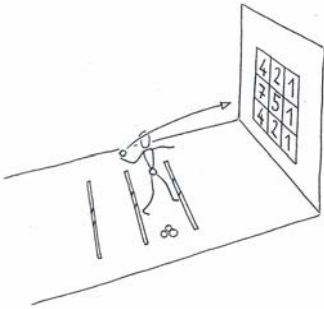
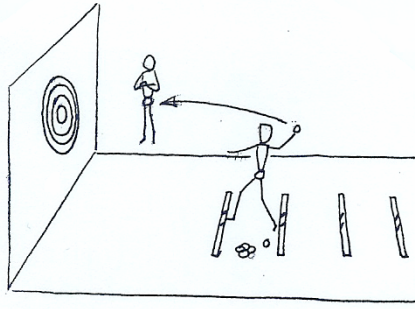
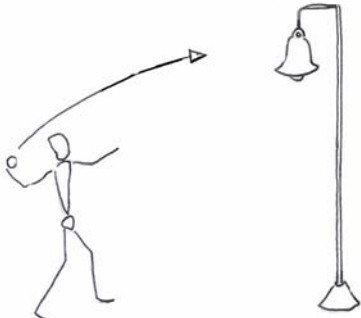
COMPÉTENCES ATTENDUES SAVOIRS VISÉS	NIVEAUX	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	ÉLÈVES					
Réaliser une bonne trajectoire  Je lance dans l'axe	1	2 lancers et moins hors du couloir						
	2	3 ou 4 lancers dans le couloir						
	3	Au moins 5 lancers dans le couloir						
Réaliser une bonne trajectoire  Je lance suffisamment haut	1	Je lance vers le sol						
	2	Je lance à plat						
	3	Je lance vers le haut						
Réaliser un geste juste  Je suis droitier, je lance avec le pied gauche devant	1	Je lance les deux pieds de face						
	2	Je lance pied droit devant						
	3	Je lance pied gauche devant						
Utiliser un élan pour lancer  Je cours et je lance	1	Je ne prends pas d'élan						
	2	Je cours, je m'arrête et je lance						
	3	Je cours et je lance						

<b>CYCLE</b> 2	ROTATION	X	<b>Lancer ensemble en sécurité</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Lancer collectivement en respectant des règles de sécurité ✓ Assurer des rôles différents: lanceur, ramasseur, juge ✓ Constaté l'effet du geste
	TRANSLATION	X		

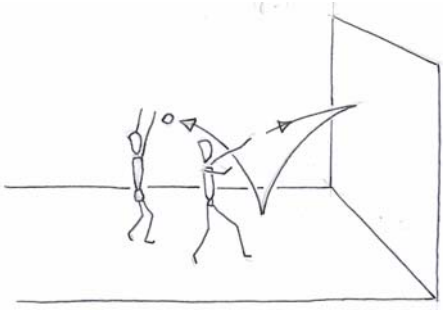
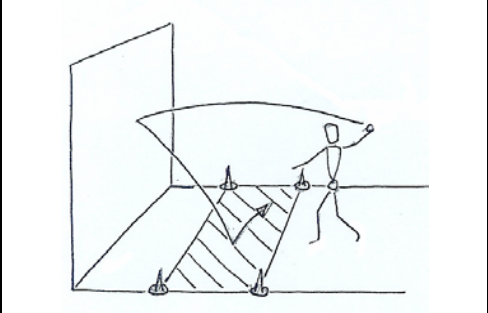
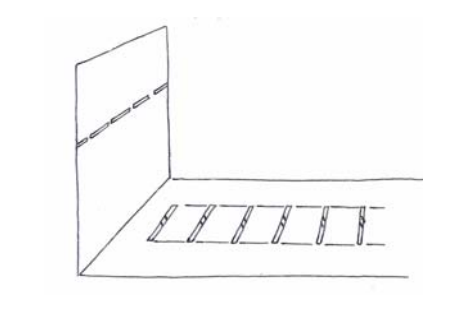
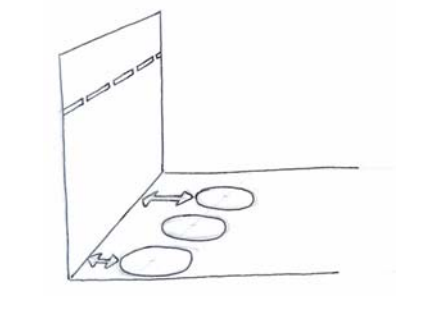
	<b>Balles brûlantes</b>	<b>Gagne terrain</b>	<b>Le corridor</b>	<b>Le déménageur</b>
<b>situation</b>				
<b>dispositif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un grand terrain séparé en deux par un filet ou un élastique</li> <li>1 chronomètre</li> <li>De nombreux engins à lancer légers (balles, sacs de graines...)</li> <li>3 équipes, 2 jouent, 1 juge compte les points en fin de partie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sur un <math>\frac{1}{2}</math> terrain de handball divisé en 3 zones</li> <li>Équipes de 2 ou 3 élèves</li> <li>Des balles type tennis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Différents types de balles</li> <li>Ballons légers</li> <li>Terrain délimité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De nombreux objets à lancer dans un espace</li> <li>2 caisses (1 par équipe)</li> <li>1 écran</li> </ul>
<b>consignes</b>	<p><b>Renvoyer les engins pour qu'il en reste le moins possible dans son camp au signal de fin de jeu.</b></p> <p>A la fin du temps, l'équipe qui a le moins d'objets dans son camp remporte la manche</p>	<p><b>Lancer la balle derrière la ligne de fond.</b></p> <p>L'adversaire la relance depuis l'endroit où la balle est tombée. Ainsi de suite          Si la balle sort du couloir, pénaliser de 5 grands pas          L'équipe gagnante est celle qui lance la balle la première derrière la ligne de fond adversaire.</p>	<p><b>Pour les attaquants : Effectuer la traversée sans se faire toucher.</b></p> <p><b>Pour les défenseurs : Toucher le plus de coureurs possible.</b></p> <p>L'équipe qui gagne est celle qui a touché le plus d'adversaires.</p>	<p><b>Lancer 1 maximum d'objets dans sa caisse.</b></p>
<b>relances</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ajouter une rivière de chaque côté du filet</li> <li>Ne pas limiter le temps</li> <li>Les objets ne doivent pas tomber à l'extérieur du camp adverse</li> <li>Séparer les deux camps par un filet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 contre 2</li> <li>Changer les engins, vortex, anneaux, cerceaux...</li> </ul>	<p>Varier :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La distance du couloir</li> <li>Les engins à lancer</li> <li>Le type de lancer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Approcher, éloigner la caisse</li> <li>Lever, baisser l'écran</li> <li>Tous les objets lancés non arrivés dans la caisse sont remis en jeu</li> </ul>






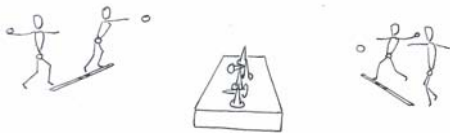
CYCLE 2	ROTATION		Lancer précis	<b>SAVOIRS</b> ✓ Pied gauche devant pour lancer main droite ✓ Orienter ses pieds et son regard dans la direction du lancer ✓ Adapter la hauteur et la force du lancer ✓ Doser la force du lancer pour rester précis
	TRANSLATION	X		

	Guillaume Tell	Guillaume Tell au carré	Plus fort que Guillaume	Taper la cloche
situation				
dispositif	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 mur, une latte, des balles, une cible dessinée au mur</li> <li>En petits groupes</li> <li>Un lanceur, un ramasseur, un observateur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 mur, une latte, des balles, une cible dessinée au mur.</li> <li>En petits groupes</li> <li>Un lanceur, un ramasseur, un observateur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 mur, une latte, des balles, une cible dessinée au mur.</li> <li>En petits groupes</li> <li>Un lanceur, un ramasseur, un observateur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Une clochette, des balles, plusieurs cerceaux</li> <li>En grand groupe</li> <li>Un lanceur, un ramasseur de balle</li> </ul>
consignes	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>A partir de la marque au sol, lancer la balle dans la cible pour atteindre le centre de celle-ci le plus souvent possible.</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>A partir de la marque au sol, lancer une balle dans la cible. Marquer le plus de points possible en 5 tentatives.</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>A partir de la marque au sol, lancer une balle dans la cible pour atteindre le centre de celle-ci.</p> </div> <p>A chaque réussite, reculer d'une latte.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>A partir du cerceau, lancer une balle et atteindre la clochette.</p> </div>
relances	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variation des engins</li> <li>Variation du diamètre de la cible</li> <li>Variation de la distance</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Imposer un cerceau de lancer</li> <li>Éloigner les cerceaux de lancer</li> <li>Variation des engins de lancer</li> <li>Variation de la hauteur, de la taille de la clochette.</li> </ul>

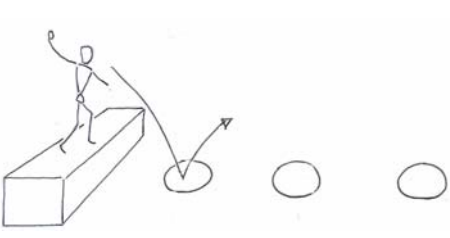
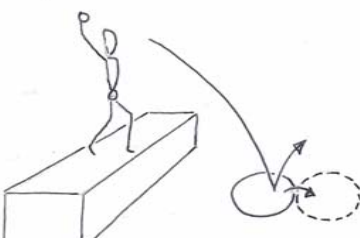
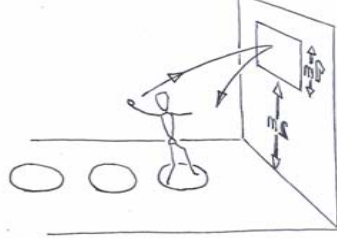
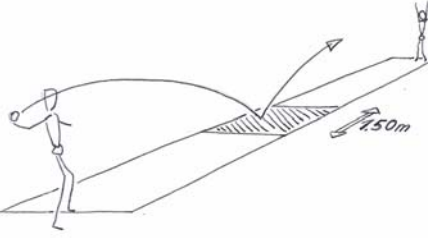
CYCLE 2	ROTATION		Lancer précis	<b>SAVOIRS</b> ✓ Orienter ses pieds et son regard dans la direction du lancer ✓ Doser son lancer pour créer la trajectoire voulue ✓ Adapter la hauteur et la force de lancer pour atteindre la cible
	TRANSLATION	X		

LA PELOTE				
	La pelote à deux	Pelote rivière	Pelote couloir	Pelote cerceau
situation				
dispositif	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Élèves par deux</li> <li>▪ 1 balle rebondissante type tennis</li> <li>▪ Plusieurs ateliers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Élève seul</li> <li>▪ 1 balle rebondissante type tennis</li> <li>▪ Plusieurs ateliers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Élève seul</li> <li>▪ 1 balle rebondissante type tennis</li> <li>▪ Plusieurs ateliers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Élève seul</li> <li>▪ 1 balle rebondissante type tennis</li> <li>▪ Des cerceaux</li> <li>▪ Plusieurs ateliers</li> </ul>
consignes	<b>Lancer la balle contre le mur, la laisser rebondir, le partenaire l'attrape.</b>	<b>Lancer la balle contre le mur et la faire rebondir dans la zone hachurée tracée au sol.</b>	<b>Lancer la balle contre le mur pour la faire rebondir dans le couloir tracé au sol.</b>	<b>Lancer la balle contre le mur pour la faire rebondir dans un cerceau.</b>
relances	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lancer sur le mur au dessus d'une ligne</li> <li>▪ Lancer dans une cible tracée sur le mur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Modifier la taille de la zone au sol</li> <li>▪ Lancer sur le mur au dessus d'une ligne</li> <li>▪ Lancer dans une cible tracée sur le mur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Modifier la taille de la zone au sol</li> <li>▪ Lancer sur le mur au dessus d'une ligne</li> <li>▪ Lancer dans une cible tracée sur le mur</li> <li>▪ Attribuer des points aux zones en fonction de la distance</li> <li>▪ Annoncer la zone visée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Modifier la taille du cerceau, son éloignement par rapport au mur</li> <li>▪ Lancer sur le mur au dessus d'une ligne</li> <li>▪ Lancer dans une cible tracée sur le mur</li> <li>▪ Placer plusieurs cerceaux au sol, lancer dans le cerceau désigné</li> </ul>

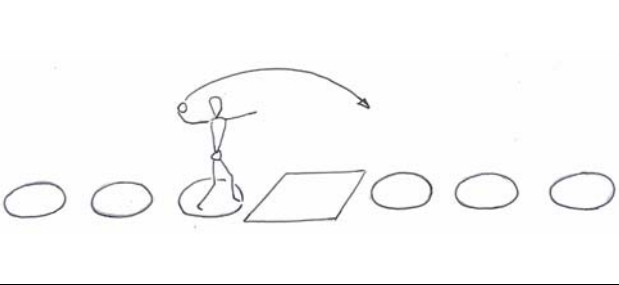
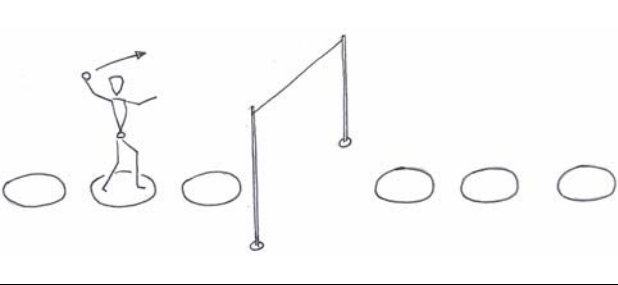
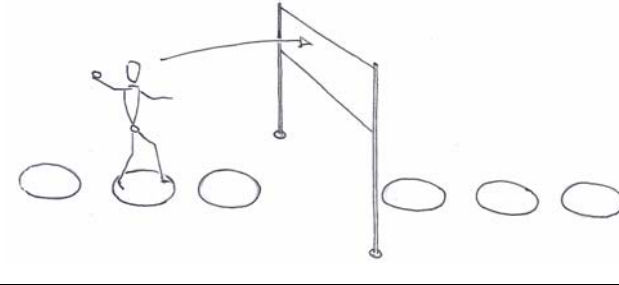
<b>CYCLE</b> 2	ROTATION		<b>Créer une trajectoire adaptée</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Allonger le bras loin derrière ✓ Tourner les épaules sur le côté ✓ Trouver l'équilibre entre lancer plus vite, plus loin et garder la précision
	TRANSLATION	X		

	Chamboul'tout	Chamboul'tout Dalton	Le pas de tir	Le champ de tir
situation				
dispositif	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Élève seul</li> <li>▪ Balles type tennis</li> <li>▪ Plusieurs ateliers</li> <li>▪ Cônes identiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Élève seul</li> <li>▪ Cibles de tailles différentes ordonnées du plus petit au plus grand</li> <li>▪ Des balles type tennis</li> <li>▪ Plusieurs ateliers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Élève seul</li> <li>▪ Cibles identiques</li> <li>▪ Des balles type tennis</li> <li>▪ Plusieurs ateliers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Par équipe, chaque équipe de part et d'autre des cibles</li> <li>▪ Cônes de deux couleurs différentes</li> <li>▪ Des balles type tennis</li> <li>▪ Une marque au sol pour chaque équipe</li> </ul>
consignes	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Lancer les balles pour atteindre les cibles.</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Lancer les balles pour atteindre les cibles.</div> <p>En 10 lancers faire tomber le plus possible de cibles</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">À partir de la marque 1, faire tomber toutes les cibles.</div> <p>Reculer d'une marque si réussite ou au bout de 10 tentatives.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Chaque équipe doit faire tomber ses cibles avant l'équipe adverse.</div>
relances	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Éloigner, rapprocher la zone de lancer</li> <li>▪ Annoncer la cible</li> <li>▪ Réaliser avec le moins d'essais possible</li> <li>▪ Resserrer ou écarter les cibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Éloigner, rapprocher la zone de lancer</li> <li>▪ Annoncer la cible</li> <li>▪ Réaliser avec le moins d'essais possible</li> <li>▪ Resserrer ou écarter les cibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Éloigner, rapprocher la zone de lancer</li> <li>▪ Augmenter / diminuer la taille des cibles</li> <li>▪ Réaliser avec le moins d'essais possible</li> <li>▪ Resserrer ou écarter les cibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Éloigner, rapprocher la zone de lancer.</li> <li>▪ Attribuer des points négatifs quand on atteint les cibles de l'équipe adverse.</li> <li>▪ Réduire la taille de l'engin.</li> <li>▪ Augmenter / diminuer la taille des cibles.</li> <li>▪ Resserrer ou écarter les cibles.</li> </ul>

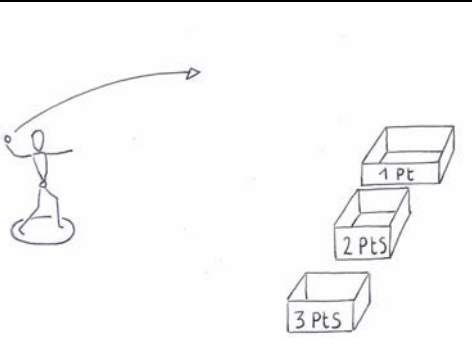
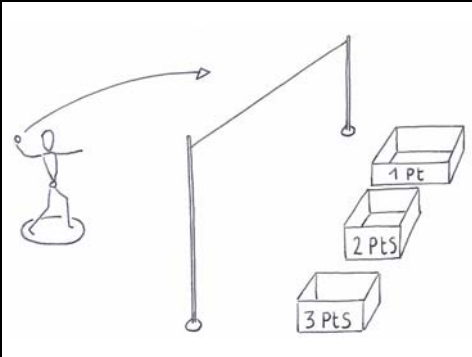
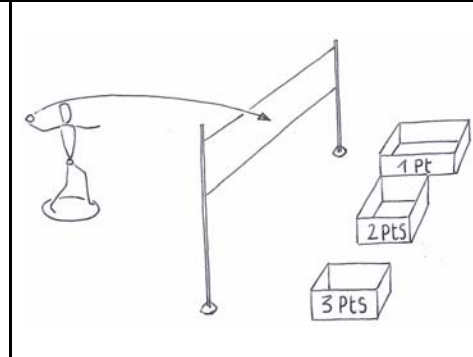
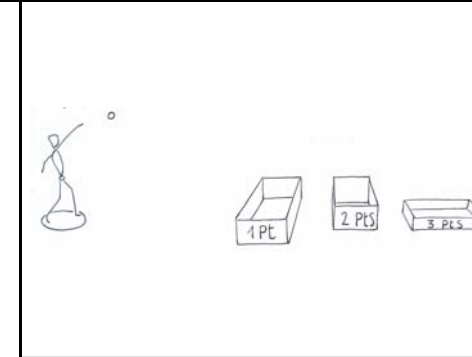
	ROTATION		Lancer loin et précis	<b>SAVOIRS</b> ✓ Lancer à bras cassé ✓ Allonger le bras loin derrière en tournant les épaules sur le côté ✓ Accélérer le geste pour lancer plus loin en gardant la précision
	TRANSLATION	X		

	Le contre-haut	Un cerceau plus loin	Je lance, je rattrape	Le couloir*
situation				
dispositif	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 contre-haut</li> <li>3 cerceaux</li> <li>Des balles</li> <li>Un lanceur, un ramasseur, un juge par atelier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 contre-haut</li> <li>1 cerceau</li> <li>Des balles</li> <li>Un lanceur, un ramasseur, un juge par atelier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 cible tracée sur le mur</li> <li>5 cerceaux dans l'axe de la cible</li> <li>Des balles</li> <li>Un lanceur, un ramasseur, un juge par atelier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un couloir de 1 m de large,</li> <li>Au milieu une zone de 1,50 m</li> <li>Une balle pour 2</li> <li>Par 2</li> </ul>
consignes	<p>À partir du contre haut, lancer la balle dans le 1<sup>er</sup> cerceau</p> <p>À chaque réussite ou après 5 tentatives, passer au cerceau suivant.</p>	<p>À partir du contre haut, lancer la balle dans le cerceau</p> <p>À chaque réussite, éloigner le cerceau d'un mètre.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Lancer la balle contre le mur et la rattraper sans sortir du cerceau.</p> </div> <p>Reculer d'un cerceau chaque fois que j'ai réussi 3 fois</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Chacun son tour lancer la balle pour atteindre la zone au milieu du couloir.</p> </div> <p>Celui qui gagne est celui qui atteint la zone le plus de fois.</p>
relances	<ul style="list-style-type: none"> <li>Remplacer le cerceau par une quille</li> <li>Jouer sur la taille de la cible</li> <li>Limiter le nombre d'essais</li> <li>Attribuer des points à chaque cerceau.</li> <li>Comptabiliser les points</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Remplacer le cerceau par une quille</li> <li>Jouer sur la taille de la cible</li> <li>Limiter le nombre d'essais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A 2, un lance, l'autre ramasse</li> <li>Lancer sur un panneau de basket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tracer des marques tous les mètres :</li> <li>Si je touche la cible, je recule d'un mètre</li> <li>Si je ne touche pas, j'avance d'un mètre</li> <li>Celui qui gagne est celui qui sort en 1<sup>er</sup> du couloir par l'arrière.</li> <li>Changer d'objets</li> </ul>

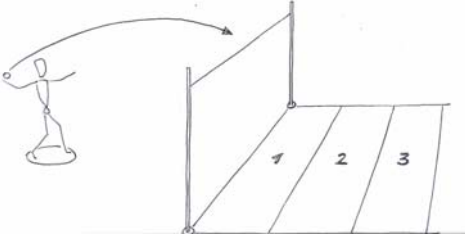
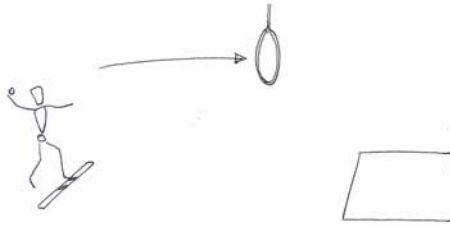
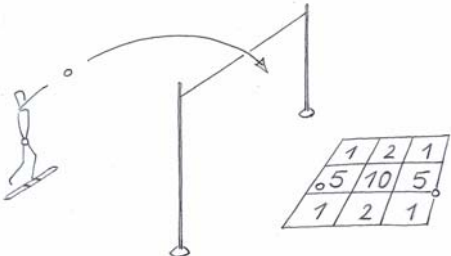
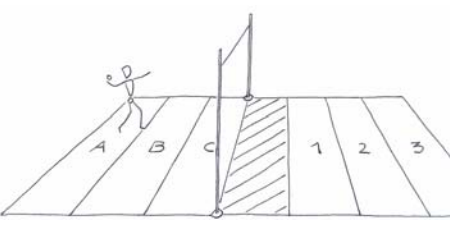
<b>CYCLE</b> 2	ROTATION	X	<b>Créer une trajectoire adaptée</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Prolonger son geste dans la direction du lancer ✓ Viser un obstacle réel ou imaginaire ✓ Mettre en relation la hauteur du lancer et la distance réalisée ✓ Assurer des rôles différents : lanceur, ramasseur, juge
	TRANSLATION	X		

	<b>Cerceau cible*</b>	<b>Le coup de fil*</b>	<b>Par la fenêtre*</b>
<b>situation</b>			
<b>dispositif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 cerceaux</li> <li>Atelier 1 : balles, ballons, fusées, mini vortex... pour les lancer en translation</li> <li>Atelier 2 : anneaux, cerceaux... pour les lancers en rotation</li> <li>Un lanceur, un juge, un ramasseur par atelier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 cerceaux</li> <li>Atelier 1 : balles, ballons, fusées, mini vortex... pour les lancer en translation</li> <li>Atelier 2 : anneaux, cerceaux... pour les lancers en rotation</li> <li>Poteaux et élastiques</li> <li>Un lanceur, un juge, un ramasseur par atelier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 cerceaux</li> <li>Atelier 1 : balles, ballons, fusées, mini vortex... pour les lancer en translation</li> <li>Atelier 2 : anneaux, cerceaux... pour les lancers en rotation</li> <li>Poteaux et élastiques</li> <li>Un lanceur, un juge, un ramasseur par atelier</li> </ul>
<b>consignes</b>	<b>D'un cerceau, lancer l'engin par-dessus la rivière dans un cerceau cible.</b>	<b>D'un cerceau, lancer l'engin par-dessus le fil dans un cerceau cible.</b>	<b>D'un cerceau, lancer l'engin entre les élastiques (par la fenêtre) dans une cible.</b>
<b>relances</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imposer un cerceau de lancer</li> <li>Imposer un cerceau cible</li> <li>Éloigner les cerceaux de lancer</li> <li>Éloigner les cerceaux cibles</li> <li>Varié les engins à lancer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imposer un cerceau de lancer</li> <li>Imposer un cerceau cible</li> <li>Éloigner les cerceaux de lancer</li> <li>Éloigner les cerceaux cibles</li> <li>Varié les engins à lancer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imposer un cerceau de lancer</li> <li>Imposer un cerceau cible</li> <li>Éloigner les cerceaux de lancer</li> <li>Éloigner les cerceaux cibles</li> <li>Varié les engins à lancer</li> <li>Varié l'ouverture, la hauteur de la fenêtre</li> </ul>

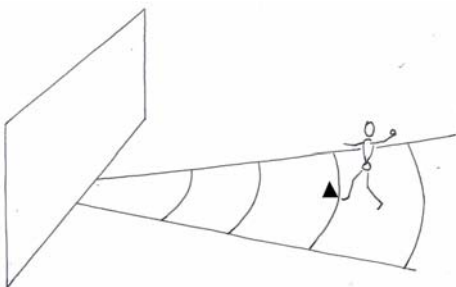
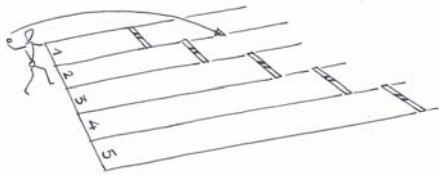
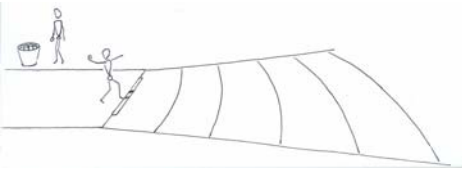
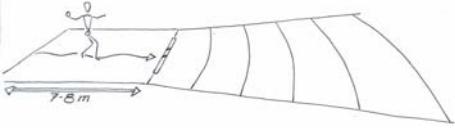
<b>CYCLE</b> 2	ROTATION	X	<b>Créer une trajectoire adaptée</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Prolonger son geste dans la direction du lancer ✓ Viser un obstacle réel ou imaginaire ✓ Mise en relation de la forme du geste, de la trajectoire et de la précision du lancer
	TRANSLATION	X		

<b>LES CAISSES* (variantes 1, 2, 3, 4)</b>				
<b>situation</b>				
<b>dispositif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seul</li> <li>Anneaux ou balles de tennis</li> <li>Des caisses de différentes tailles ou des cerceaux de diamètre différents</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seul</li> <li>Anneaux ou balles de tennis</li> <li>Des caisses de différentes tailles ou des cerceaux de diamètre différents.</li> <li>Un élastique à 2 m de hauteur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seul</li> <li>Anneaux ou balles de tennis</li> <li>Des caisses de différentes tailles ou des cerceaux de diamètre différents.</li> <li>Un élastique à 1,50 m de hauteur, un autre à 2,50 m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seul</li> <li>Anneaux ou balles de tennis</li> <li>Des caisses de différentes tailles ou des cerceaux de diamètre différents</li> </ul>
<b>consignes</b>	Lancer la balle pour atteindre les caisses posées au sol.	Lancer la balle par dessus l'élastique pour atteindre les caisses.	Lancer la balle dans les caisses en passant par la fenêtre.	Lancer les balles dans des caisses de plus en plus éloignées et de plus en plus petites.
<b>relances</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Varié les engins de lancer</li> <li>Varié la taille des caisses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Varié les engins de lancer</li> <li>Varié la taille des caisses</li> <li>Varié la hauteur de l'élastique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Varié les engins de lancer</li> <li>Varié la taille des caisses</li> <li>Varié la hauteur des élastiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Éloigner la zone de lancer</li> <li>Varié la balle (hauteur, largeur) des caisses</li> <li>Lancer par dessus un élastique</li> </ul>

<b>CYCLE</b> 2	<b>ROTATION</b>		<b>Créer une trajectoire adaptée</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Prolonger son geste dans la direction du lancer ✓ Viser un obstacle réel ou imaginaire ✓ Mise en relation de la forme du geste, de la trajectoire, de la précision et de la distance du lancer
	<b>TRANSLATION</b>	<b>X</b>		



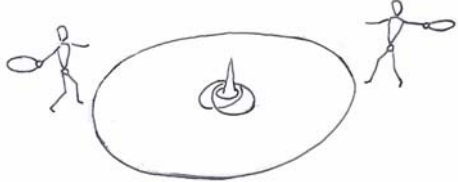

	<b>La marelle*</b>	<b>Passer l'anneau</b>	<b>Les points*</b>	<b>De toutes les manières*</b>
<b>situation</b>				
<b>dispositif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Élève seul</li> <li>▪ Balles type tennis</li> <li>▪ Un filet, ou une bâche tendue</li> <li>▪ Des zones délimitées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Élève seul</li> <li>▪ Balles type tennis</li> <li>▪ Carré de réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Élève seul</li> <li>▪ Balles type tennis</li> <li>▪ Carré de réception quadrillé avec des points</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Élève seul</li> <li>▪ Balles type tennis</li> <li>▪ 3 zones de réception</li> <li>▪ 3 zones de lancer</li> <li>▪ Un élastique tendu</li> </ul>
<b>consignes</b>	<p>Lancer la balle par dessus l'obstacle, atteindre la zone 1,2,3.</p>	<p>Lancer la balle à travers un cerceau. Atteindre la zone de réception.</p>	<p>Lancer 10 balles et marquer le plus de points possibles.</p>	<p>De la zone A, lancer 3 balles dans la zone 1, puis dans la zone 2, puis dans la zone 3.</p> <p>Faire le même exercice depuis la zone B...1 pt par essai réussi.</p>
<b>relances</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Éloigner, rapprocher la zone de lancer</li> <li>▪ Éloigner, rapprocher les zones de réception</li> <li>▪ Varier les engins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Éloigner, rapprocher la zone de lancer</li> <li>▪ Éloigner, rapprocher les zones de réception</li> <li>▪ Varier les engins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Éloigner, rapprocher la zone de lancer</li> <li>▪ Éloigner, rapprocher les zones de réception</li> <li>▪ Varier les engins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Agrandir/rétrécir les zones de réception</li> <li>▪ Monter descendre l'élastique</li> <li>▪ Varier les engins</li> </ul>

<b>CYCLE</b> 2	ROTATION		<b>Lancer loin</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Allonger le bras loin derrière et terminer loin devant ✓ Tourner les épaules sur le côté ✓ Enchaîner course d'élan et lancer sans temps d'arrêt ✓ Augmenter l'amplitude et la vitesse du geste pour lancer plus loin
	TRANSLATION	X		

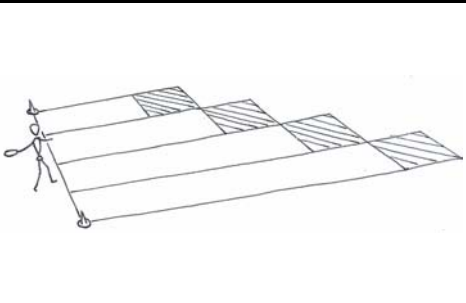
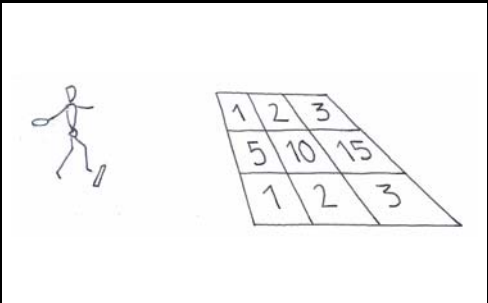
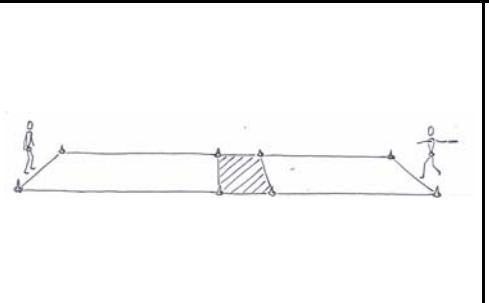
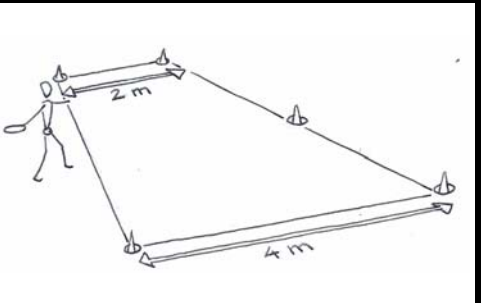
	le mur	Passer la marque*	L'entonnoir *	Je cours, je lance
situation				
dispositif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un mur</li> <li>• Un cône tracé au sol avec des zones</li> <li>• Des balles type tennis</li> <li>• Un lanceur, un ramasseur, un juge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des couloirs de 2 m de large</li> <li>• Des marques au sol pour matérialiser des zones</li> <li>• Des balles type tennis</li> <li>• Un lanceur, un ramasseur, un juge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un panier avec des balles situé à 5 m en arrière de la zone de lancer</li> <li>• Un cône de réception matérialisé par des zones</li> <li>• Des balles type tennis</li> <li>• Un lanceur, un ramasseur, un juge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une zone d'élan de 7/8 m de long</li> <li>• Un cône de réception matérialisé par des zones</li> <li>• Des balles type tennis</li> <li>• Un lanceur, un ramasseur, un juge</li> </ul>
consignes	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Depuis le plot, lancer la balle contre le mur pour la faire rebondir le plus loin possible dans la zone de réception.</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Lancer au-delà de la marque...</p> </div> <p>Commencer au couloir 1. 3 essais pour dépasser la marque. lorsque c'est réussi, passer au couloir 2 pour 3 essais supplémentaires. Etc</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Prendre la balle dans le panier, marcher et lancer pour atteindre la zone la plus éloignée possible.</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Partir du fond de la zone d'élan, marcher ou courir et lancer le plus loin possible.</p> </div>
relances	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rapprocher, éloigner le point de départ</li> <li>▪ Autoriser, obliger l'élan</li> <li>▪ Élargir (pas trop), resserrer le cône</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Varier les engins, vortex, fusées...</li> <li>▪ Élargir, rétrécir les couloirs</li> <li>▪ Autoriser, obliger un élan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Varier les engins, vortex, fusées...</li> <li>▪ Éloigner le panier</li> <li>▪ Obliger un élan rapide en limitant le temps pour réaliser 5 lancers (ex:1 min)</li> <li>▪ Si la trajectoire est trop basse, placer un élastique et lancer par-dessus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Varier les engins, vortex, fusées...</li> <li>▪ Obliger un élan rapide</li> <li>▪ Si la trajectoire est trop basse, placer un élastique et lancer par-dessus</li> </ul>




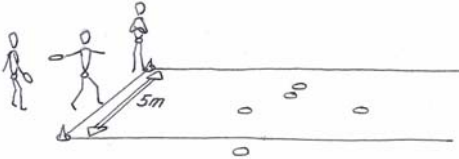
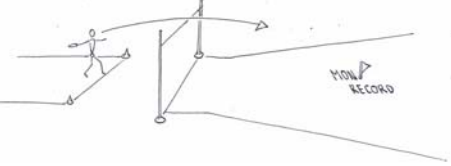
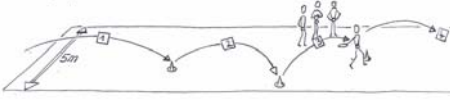
<b>CYCLE</b> 2	ROTATION	X	<b>Lancer précis</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Pied gauche devant pour lancer main droite ✓ Orienter ses pieds et son regard dans la direction du lancer ✓ Prolonger son geste dans la direction du lancer ✓ Doser son lancer pour créer la trajectoire voulue ✓ Adapter la hauteur et la force de lancer pour atteindre la cible
	TRANSLATION			

	Le palet*	Le palet cible*	Enfiler les anneaux	Le plus rapide
situation				
dispositif	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 lanceur, 1 ramasseur, un juge</li> <li>Une cible au sol</li> <li>Des anneaux</li> <li>Plusieurs ateliers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 lanceur, 1 ramasseur, un juge</li> <li>Une cible au sol</li> <li>Des anneaux</li> <li>Plusieurs ateliers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par équipe</li> <li>Cerceaux de diamètre 60 cm à 80 cm de 2 couleurs différentes en quantité suffisante.</li> <li>1 grand cône</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Par 2</li> <li>10 cerceaux</li> <li>2 grands cônes de couleurs différentes</li> </ul>
consignes	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Lancer 5 anneaux dans une cible au sol.</b> </div> <p>1 point par anneau dans la cible</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Lancer 5 anneaux dans une cible numérotée au sol.</b>  <b>Marquer le plus de points possible.</b> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Lancer tous les cerceaux de son équipe autour du cône avant l'équipe adverse.</b> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Lancer 5 cerceaux autour de son cône avant son adversaire.</b> </div>
relances	<ul style="list-style-type: none"> <li>Varier les objets à lancer</li> <li>Modifier la taille de la cible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Varier les objets à lancer</li> <li>Avancer, reculer la cible</li> <li>Changer les points</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Varier les objets à lancer</li> <li>Agrandir, diminuer le cercle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Varier les objets à lancer</li> <li>Avancer, reculer la marque au sol</li> </ul>

<b>CYCLE</b> 2	ROTATION	X	<b>Lancer loin et précis</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Pied gauche devant pour lancer main droite ✓ Allonger le bras loin derrière en tournant les épaules ✓ Accélérer le geste pour lancer plus loin en gardant la précision
	TRANSLATION			

	<b>Couloir cible*</b>	<b>Le rectangle magique*</b>	<b>Le couloir*</b>	<b>Atteindre le plot</b>
<b>situation</b>				
<b>dispositif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Des couloirs de 2 m de large</li> <li>Des cibles de 2m de côté</li> <li>Des anneaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Une cible partagée en 9 carrés numérotés</li> <li>Des anneaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un couloir de 1 m de large,</li> <li>Au milieu une zone de 1,50 m</li> <li>Un cerceau pour 2</li> <li>Par 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 plots à 2, 3 et 4 m de la ligne de lancer</li> <li>Des anneaux ou des cerceaux</li> <li>1 lanceur, un ramasseur, un juge</li> </ul>
<b>consignes</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Sans dépasser la marque au sol, lancer l'anneau dans la cible.</b> </div> <p>Commencer au couloir 1. Si réussite, passer au couloir suivant.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Lancer 5 anneaux pour marquer le plus de points possibles.</b> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Chacun son tour lancer l'anneau pour atteindre la zone au milieu du couloir.</b> </div> <p>Celui qui gagne est celui qui a marqué le plus de points.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Lancer 3 anneaux autour du plot à 2 m.</b> </div> <p>Lorsque c'est réussi, passer au plot à 3 m...</p>
<b>relances</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Varier les engins</li> <li>Agrandir, rétrécir les cibles</li> <li>Avancer, reculer les cibles</li> <li>Prendre de l'élan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Varier les engins</li> <li>Agrandir, rétrécir les cibles</li> <li>Avancer, reculer les cibles</li> <li>Prendre de l'élan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Changer les engins</li> <li>Avancer, reculer la zone de lancer</li> <li>Agrandir, rétrécir la cible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Varier les engins</li> <li>Avancer, reculer les plots</li> <li>Prendre de l'élan</li> </ul>

<b>CYCLE</b> 2	ROTATION	X	<b>Lancer loin</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Balancer les bras vers l'arrière en suivant l'objet du regard ✓ Prolonger son geste dans la direction du lancer ✓ Se fixer un contrat, le réaliser ou l'améliorer ✓ Augmenter l'amplitude et la vitesse du geste pour lancer plus loin
	TRANSLATION			

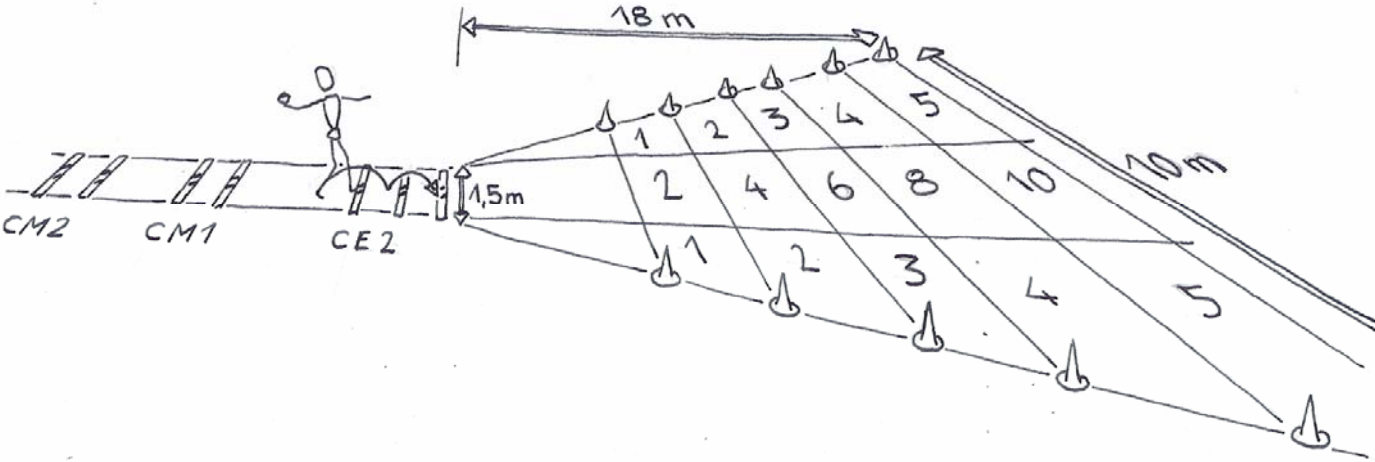
	Le ressort	Le scrumblle*	Je bats mon record*	Battre le record de l'équipe*
situation				
dispositif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un cône de réception matérialisé par des zones</li> <li>• Des anneaux</li> <li>• Un lanceur, un ramasseur, un juge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des équipes de 3</li> <li>• Chacun un anneau</li> <li>• Des couloirs de lancer de 5 m de large sur un terrain de football</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une étiquette par élève qu'il place au niveau de son record</li> <li>• Une zone d'élan de 3m</li> <li>• Un cône de réception</li> <li>• Un lanceur, un ramasseur, un juge</li> <li>• Un élastique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un couloir de 5 m de large</li> <li>• Des anneaux</li> <li>• Des équipes de 4</li> </ul>
consignes	<p><b>En s'enroulant vers l'arrière, lancer le plus loin possible en se déroulant vite vers l'avant.</b></p> <p>S'enrouler sur soi vers l'arrière et vite se me dérouler pour lancer vers l'avant.</p>	<p>Depuis la ligne de départ, chaque élève lance son anneau. Retenir la meilleure performance des 3. Les 3 élèves lancent depuis ce nouveau point de départ.</p> <p><b>Traverser le terrain avec le moins d'essais possibles.</b></p>	<p><b>En lançant au dessus de l'élastique, de battre son record.</b></p>	<p>Les élèves additionnent leur record individuel et placent un repère au niveau de cette performance. Le 1<sup>er</sup> élève lance 3 fois. Le 2<sup>ème</sup> se place niveau de la meilleure performance du précédent et réalise 3 lancers...</p> <p><b>Battre le record de l'équipe en retenant la meilleure performance de chacun.</b></p>
relances	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Varier les engins à lancer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Varier les engins à lancer</li> <li>▪ Autoriser, obliger l'élan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Varier les engins à lancer</li> <li>▪ Autoriser, obliger l'élan</li> <li>▪ Enlever l'élastique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Varier les engins à lancer</li> <li>▪ Autoriser, obliger l'élan</li> </ul>

# LANCER - CYCLE 3

❖ Situation de référence cycle 3	page 29
❖ Fiche élève	page 30
❖ Pour aller plus loin au cycle 3	page 31
❖ Fiche d'évaluation du maître	page 32
❖ Lancer ensemble en sécurité	page 33
❖ Créer une trajectoire adaptée <ul style="list-style-type: none"><li>➤ En translation ou rotation</li></ul>	page 34
❖ Lancer loin et précis <ul style="list-style-type: none"><li>➤ En translation</li><li>➤ En translation ou rotation</li></ul>	page 35 page 36
❖ Lancer avec élan <ul style="list-style-type: none"><li>➤ En translation</li><li>➤ En rotation</li></ul>	page 37 page 38
❖ Lancer loin <ul style="list-style-type: none"><li>➤ En translation ou rotation</li></ul>	page 39 - 40

CYCLE <b>3</b>	ROTATION	X	<b>SITUATION DE RÉFÉRENCE</b>
	TRANSLATION	X	

## Lancer loin et précis

DISPOSITIF	CONSIGNES																
 <p style="text-align: center; margin-top: 20px;"><b>Organisation de la classe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En atelier</li> <li>▪ Par 4 : un lanceur, un observateur, un juge, un ramasseur</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <b>Établir le meilleur score possible en 6 lancers</b> </div> <p>Additionner les points des 6 lancers.          Pour les vortex ou fusées, prendre 3 à 5 m d'élan.          Pour les anneaux, prendre un élan en rotation.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th colspan="4">Pour avoir 10 points</th> </tr> <tr> <th></th> <th>CE2</th> <th>CM1</th> <th>CM2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Vortex/balles</td> <td>26 m</td> <td>28 m</td> <td>30 m</td> </tr> <tr> <td>Anneaux</td> <td>16 m</td> <td>18 m</td> <td>20 m</td> </tr> </tbody> </table> <p style="margin-top: 10px;">A titre indicatif, ces données sont à adapter en fonction de votre classe</p>	Pour avoir 10 points					CE2	CM1	CM2	Vortex/balles	26 m	28 m	30 m	Anneaux	16 m	18 m	20 m
Pour avoir 10 points																	
	CE2	CM1	CM2														
Vortex/balles	26 m	28 m	30 m														
Anneaux	16 m	18 m	20 m														
<p><b>Matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Des plots pour délimiter les secteurs</li> <li>▪ 6 anneaux ou balles ou fusées ou vortex...</li> <li>▪ 1 double décimètre</li> <li>▪ 1 plot pour matérialiser le départ de l'élan</li> </ul>																	

# FICHE ÉLÈVE

NOM :  
PRÉNOM :

1 <sup>ère</sup> séance date :	Nombre de points
1 <sup>er</sup> essai	
2 <sup>ème</sup> essai	
3 <sup>ème</sup> essai	
4 <sup>ème</sup> essai	
5 <sup>ème</sup> essai	
6 <sup>ème</sup> essai	
Total des points sur 6 essais	

Dernière séance date :	Nombre de points
1 <sup>er</sup> essai	
2 <sup>ème</sup> essai	
3 <sup>ème</sup> essai	
4 <sup>ème</sup> essai	
5 <sup>ème</sup> essai	
6 <sup>ème</sup> essai	
Total des points sur 6 essais	

Je sais faire :			
Je lance dans l'axe et vers le haut			
J'éloigne l'anneau/le vortex vers l'arrière pendant l'élan			
Je prends mon élan et je lance sans ralentir			
Je termine mon geste loin devant			
J'accélère mon geste			

Je sais faire :			
Je lance dans l'axe et vers le haut			
J'éloigne l'anneau (le vortex) vers l'arrière pendant l'élan			
Je prends mon élan et je lance sans ralentir			
Je termine mon geste loin devant			
J'accélère mon geste			

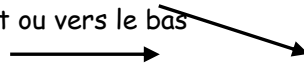


## POUR ALLER PLUS LOIN AU CYCLE 3

**Compétence de fin de cycle :** Courir et lancer des objets légers ou des objets lestés le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan.

<p style="text-align: center;"><b>COMPÉTENCES ATTENDUES</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>COMPORTEMENTS OBSERVABLES</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>SITUATIONS DE REMÉDIATION</b></p>
<p><b>Manière de lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réaliser une bonne trajectoire</li> <li>▪ Lancer dans l'axe</li> <li>▪ Orienter le lancer vers le haut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S'écarte de l'axe de lancer</li> <li>▪ Lance trop bas</li> <li>▪ Ne lance pas loin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Le couloir infernal (p34)</li> <li>▪ Rebond mur (p35)</li> <li>▪ Le panneau de basket (p35)</li> <li>▪ Haut et loin (p36)</li> <li>▪ Dans l'axe (p36)</li> </ul>
<p><b>Gérer le lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Éloigner le bras, l'anneau (le vortex) vers l'arrière</li> <li>▪ Orienter les épaules parallèles à l'axe de lancer</li> <li>▪ Accélérer le geste</li> <li>▪ Lancer avec les appuis au sol, pieds avant opposé au bras lanceur</li> <li>▪ Courir et lancer sans ralentir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lance bras fléchi sur le côté</li> <li>▪ Lance bras collé au corps</li> <li>▪ Lance sans appui au sol</li> <li>▪ Lance à l'amble</li> <li>▪ Épaule face à l'axe de lancer</li> <li>▪ Lance bras tendu</li> <li>▪ Court, s'arrête et lance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avec élan dans l'axe (p36)</li> <li>▪ Comme un arc (p37)</li> <li>▪ La rivière (p37)</li> <li>▪ Les zones (p37)</li> <li>▪ La rafale (p37)</li> <li>▪ Le présentoir (p38)</li> <li>▪ Le pas de valse (p38)</li> <li>▪ Les pas japonais (p38)</li> <li>▪ Sans élan / avec élan (p38)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Doser sa vitesse et sa force pour lancer bien et loin</li> <li>▪ Lancer régulièrement proche de son record</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lancer aléatoire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sortir du couloir (p34)</li> <li>▪ Les rivières (p34)</li> <li>▪ Marquer des points (p36)</li> <li>▪ Haut et loin (p36)</li> <li>▪ Battre le record de l'équipe avec élan (p39)</li> <li>▪ Battre le score de l'équipe avec ou sans élan (p39)</li> <li>▪ La meilleure performance (p39)</li> <li>▪ La meilleure moyenne (p40)</li> <li>▪ Le contrat (p40)</li> <li>▪ Le record du monde (p40)</li> </ul>

# FICHE D'ÉVALUATION DU MAÎTRE

## LANCER AU CYCLE 3

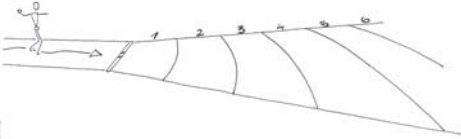
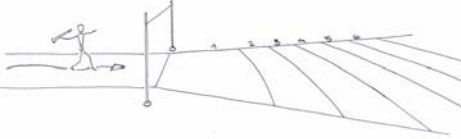
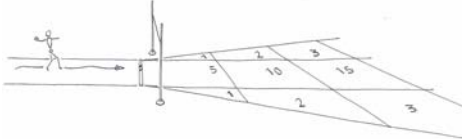
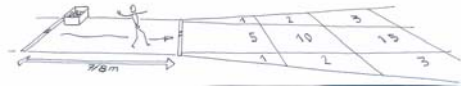
COMPÉTENCES ATTENDUES SAVOIRS VISÉS	NIVEAUX	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	ÉLÈVES					
Réaliser une bonne trajectoire  Je lance dans l'axe	1	2 lancers et moins dans du couloir						
	2	3 ou 4 lancers dans le couloir						
	3	Au moins 5 lancers dans le couloir						
Réaliser une bonne trajectoire  Je lance vers le haut	1	lance à plat ou vers le bas 						
	2	lance trop haut 						
	3	lance haut et loin 						
Réaliser un score juste J'éloigne l'anneau ou le vortex pendant l'élan et je termine mon geste loin devant (augmenter le chemin de lancement)	1	Garde les épaules face au lancer						
	2	Épaule de côté et bras fléchi						
	3	Épaule de côté, main loin derrière, Lancer loin devant						
Réaliser un geste juste  J'accélère mon geste	1	Chemin de lancement trop lent						
	2	Accélère insuffisamment						
	3	Accélère son geste						
Utiliser un élan pour lancer	1	Lance sans élan						
	2	Court, s'arrête, lance						
	3	Court et lance						



<b>CYCLE</b> 3	ROTATION	X	<b>Lancer en semble en sécurité</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Lancer collectivement en respectant des règles de sécurité ✓ Assurer des rôles différents: lanceur, ramasseur, juge ✓ Constaté l'effet du geste
	TRANSLATION	X		

	Chasse ballon	La chasse à courre	Gagne terrain/couloir	Le joker
situation				
dispositif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Classe divisée en 3 équipes, 2 jouent, 1 arbitre</li> <li>1 gros ballon</li> <li>Des petits ballons</li> <li>Un espace délimité par des bancs</li> <li>Une ligne pour séparer les 2 équipes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 terrain de 15m de côté environ</li> <li>Classe divisée en 3 équipes :               <ul style="list-style-type: none"> <li>1 équipe de chasseurs</li> <li>1 équipe de lapins</li> <li>1 équipe arbitre</li> </ul> </li> <li>1 ballon léger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sur un terrain de football divisé en couloirs de 5 m de large</li> <li>3 zones</li> <li>1 contre 1</li> <li>Des balles type tennis ou vortex ou anneaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plots pour limiter la ligne de lancer</li> <li>De nombreux engins à lancer (balles, anneaux, fusées, vortex, marteaux mousse, sacs de graines, balles de tennis...)</li> <li>2 ou plusieurs équipes sur une ligne de lancer.</li> </ul>
consignes	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Pour marquer un point, il faut lancer les petits ballons sur le gros pour le faire sortir dans le camp adverse.</b></p> </div>	<p>Les lapins rentre 1 par 1 dans le terrain. Les chasseurs doivent toucher le lapin sans se déplacer, uniquement en se faisant des passes. Les lapins doivent rester le plus longtemps possible sur le terrain.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>L'équipe qui gagne est celle qui a éliminé les lapins dans un minimum de temps.</b></p> </div>	<p>Lancer la balle le plus loin possible. L'adversaire la relance depuis l'endroit où la balle est tombée. Ainsi de suite. Si la balle sort du couloir, pénaliser de 5 grands pas.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Le gagnant est celui qui lance la balle le premier derrière la ligne de fond adverse.</b></p> </div>	<p>Chaque équipe à tour de rôle désigne un lanceur qui choisit un engin qui lui convient. L'autre équipe choisit alors celui qui lui sera opposé avec le même engin.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Etre la première équipe à franchir l'espace délimité.</b></p> </div>
relances	<ul style="list-style-type: none"> <li>Changer les types de ballons</li> <li>Autoriser les actions sur tout le pourtour du terrain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoriser les chasseurs à faire 2 pas</li> <li>Augmenter, diminuer la taille du terrain</li> <li>Placer plusieurs ballons dans la zone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 contre 2</li> <li>Changer les engins, vortex, anneaux, cerceaux...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer du point de chute de l'engin précédent</li> <li>Ne jamais reprendre le même engin</li> <li>Imposer l'engin</li> </ul>

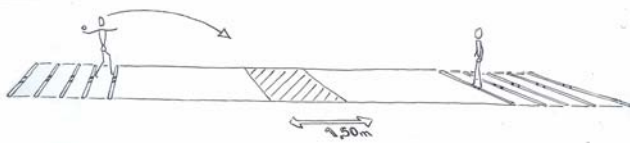
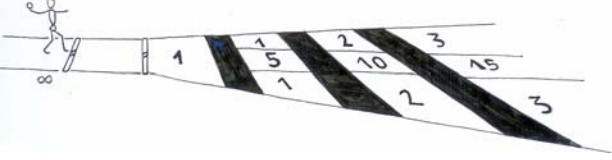

<b>CYCLE</b> 3	ROTATION	X	<b>Créer une trajectoire adaptée</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Créer une trajectoire adaptée ✓ Orienter le lancer suffisamment vers le haut ✓ A la fin du lancer, orienter les épaules et le bras vers la cible ✓ Mise en relation de la hauteur du lancer et de la distance réalisée
	TRANSLATION	X		

	Marquer des points	Haut et loin	Dans l'axe	Avec élan dans l'axe
situation				
dispositif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un lanceur, un ramasseur, un juge</li> <li>Des vortex, des fusées ou des balles</li> <li>Des anneaux</li> <li>Un cône de réception matérialisé par des zones numérotées</li> <li>Une zone d'élan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un lanceur, un ramasseur, un juge</li> <li>Des vortex, des fusées ou des balles</li> <li>Des anneaux</li> <li>Un cône de réception matérialisé par des zones numérotées</li> <li>Une zone d'élan</li> <li>Un élastique entre 2 poteaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un lanceur, un ramasseur, un juge</li> <li>Des vortex, des fusées ou des balles</li> <li>Des anneaux</li> <li>Un cône de réception matérialisé par des zones numérotées</li> <li>Une zone d'élan</li> <li>Un élastique entre 2 poteaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un lanceur, un ramasseur, un juge</li> <li>Des vortex, des fusées ou des balles</li> <li>Des anneaux</li> <li>Un cône de réception matérialisé par des zones numérotées</li> <li>Une zone d'élan de 7/8 m au bout de laquelle est placée une réserve d'engins identiques</li> </ul>
consignes	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Prendre de l'élan pour lancer le plus loin possible.</b> </div> <p>Additionner les 4 meilleures tentatives sur 6 essais.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Prendre de l'élan pour lancer le plus loin possible.</b> </div> <p>Additionner les 4 meilleures tentatives sur 6 essais.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Prendre de l'élan pour lancer le plus loin possible.</b> </div> <p>Additionner les 4 meilleures tentatives sur 6 essais.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Prendre la balle dans le panier, courir et lancer le plus loin possible.</b>  <b>Marquer le plus de points possible.</b> </div>
relances		<ul style="list-style-type: none"> <li>Enlever l'élastique et maintenir la performance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enlever l'élastique et maintenir la performance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Limiter le temps pour contraindre à un élan rapide.</li> <li>Placer un élastique pour augmenter la hauteur de la trajectoire</li> </ul>

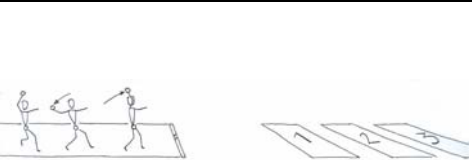
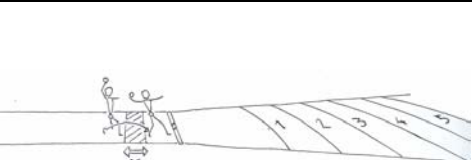

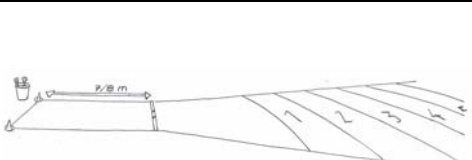
<b>CYCLE</b> 3	ROTATION		<b>Lancer loin et précis</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Armer en tirant le bras vers l'arrière ✓ Pendant le lancer, faire passer l'engin au dessus de l'épaule ✓ Accélérer le geste et le terminer le geste vers l'avant ✓ Augmenter l'amplitude et la vitesse du geste pour lancer plus loin en restant précis
	TRANSLATION	X		

	Rebond mur	Le panneau de basket
<b>situation</b>		
<b>dispositif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un mur, un couloir de 2 m de large</li> <li>Des zones matérialisées dans le couloir</li> <li>Des balles type tennis</li> <li>Un lanceur, 1 ramasseur, 1 juge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un panneau de basket-ball</li> <li>Un couloir de 2 m de large</li> <li>Des zones matérialisées et numérotées dans le couloir</li> <li>Une latte au sol pour matérialiser la limite de lancer</li> <li>Des balles type tennis</li> <li>Un lanceur, 1 ramasseur, 1 juge</li> </ul>
<b>consignes</b>	<p>A partir de la marque au sol, lancer la balle contre le mur pour la faire rebondir dans la zone la plus éloignée possible.</p>	<p>Face au panneau de basket, lancer les balles contre la planche pour les faire rebondir dans le couloir le plus loin possible. Additionner les points sur 5 essais.</p>
<b>relances</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoriser, obliger l'élan</li> <li>Agrandir, rétrécir le couloir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoriser, obliger l'élan</li> <li>Avancer, reculer la marque au sol</li> <li>Agrandir, rétrécir le couloir</li> <li>Additionner les points</li> </ul>

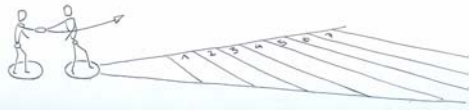


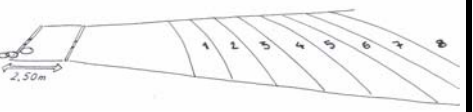
<b>CYCLE</b> 3	ROTATION	X	<b>Lancer loin et précis</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Armer en tirant le bras vers l'arrière ✓ Pendant le lancer, faire passer l'engin au dessus de l'épaule ✓ Accélérer le geste et le terminer vers l'avant ✓ Augmenter l'amplitude et la vitesse du geste pour lancer plus loin en restant précis
	TRANSLATION	X		

	Sortir du couloir*	Les rivières*	Le couloir infernal*
situation			
dispositif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un couloir de 1 m de large,</li> <li>Au milieu une zone de 1.50 m</li> <li>Une balle, un vortex ou un anneau pour 2</li> <li>Par 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un cône de réception matérialisé par des zones de points séparés par des rivières de 1m de large</li> <li>Un latte pour la marque au sol</li> <li>3 balles, 3 anneaux ou 3 vortex</li> <li>Un lanceur, un ramasseur, un juge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Une zone de réception rectangulaire partagée en zones numérotées ;</li> <li>Une latte pour la marque au sol</li> <li>3 balles, 3 anneaux ou 3 vortex</li> <li>Un lanceur, un ramasseur, un juge</li> </ul>
consignes	<p><b>Chacun son tour lancer la balle pour atteindre la zone au milieu du couloir.</b></p> <p>Si la cible est atteinte, reculer d'un mètre. Si la cible est ratée, avancer d'un mètre.</p> <p>Celui qui gagne est celui qui est sorti en premier de son couloir par l'arrière.</p>	<p><b>Sans dépasser la marque au sol, lancer 3 balles dans les cibles sans tomber dans les rivières et marquer le plus possible de points.</b></p>	<p><b>Sans dépasser la marque au sol, lancer 3 balles dans les cibles pour marquer le plus possible de points.</b></p>
relances	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoriser, obliger l'élan</li> <li>Changer les engins</li> <li>Agrandir, rétrécir la cible</li> <li>Faire la série la plus grande possible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoriser, obliger l'élan</li> <li>Avancer, reculer la marque au sol</li> <li>Agrandir, rétrécir les rivières</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoriser, obliger l'élan</li> <li>Avancer, reculer la marque au sol</li> <li>Agrandir, rétrécir les zones</li> <li>Agrandir, rétrécir le couloir central</li> </ul>

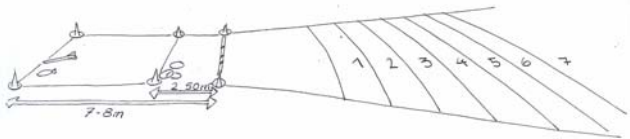

<b>CYCLE</b> 3	ROTATION		<b>Lancer avec élan</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Courir en gardant les épaules orientées sur le côté et le bras loin derrière ✓ Enchaîner course et lancer sans se désunir ✓ Avoir les deux pieds au sol pour lancer ✓ Augmenter l'amplitude et la vitesse du geste pour lancer plus loin ✓ Assurer des rôles différents: lanceur, ramasseur, juge
	TRANSLATION	X		

	Comme un arc	La rivière	Les zones	La rafale
situation				
dispositif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un lanceur, un ramasseur, un observateur</li> <li>Des vortex, des fusées ou des balles</li> <li>Des cibles numérotées de 2 m de côté</li> <li>Une zone d'élan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un lanceur, un ramasseur, un observateur</li> <li>Des vortex, des fusées ou des balles</li> <li>Un cône de réception matérialisé par des zones numérotées</li> <li>Une zone d'élan avec une rivière de 50 cm.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un lanceur, un ramasseur, un observateur</li> <li>Des vortex, des fusées ou des balles</li> <li>Un cône de réception matérialisé par des zones numérotées</li> <li>Une zone d'élan séparée en 3 zones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un lanceur, un ramasseur, un observateur</li> <li>Des vortex, des fusées ou des balles</li> <li>Un cône de réception matérialisé par des zones numérotées</li> <li>Une zone d'élan de 7/8 m avec une réserve d'engins en bout</li> </ul>
consignes	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Prendre son élan pour lancer et atteindre les cibles de plus en plus éloignées</b> </div> <p>Placer la balle au dessus de la tête.          Tourner les épaules parallèlement au sens de lancer et allonger le bras vers l'arrière.          Ramener le bras rapidement en tournant les épaules vers l'avant en passant la balle au dessus de la tête.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Prendre son élan pour lancer le plus loin possible.</b> </div> <p>Même consigne que « Comme un l'arc » en franchissant la rivière pour faire avancer les jambes plus vite que les épaules.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Prendre son élan pour lancer le plus loin possible.</b> </div> <p>Dans la 1ère zone, je cours balle au dessus de la tête.          Dans la 2ème zone, je tourne mes épaules et j'allonge le bras vers l'arrière.          Dans la 3ème zone, je lance.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Lancer le plus loin possible les 6 engins en 1 min maximum.</b> </div> <p>Additionner les points.</p>
relances	<ul style="list-style-type: none"> <li>A l'arrêt, en marchant, en trottinant</li> <li>Placer un élastique si la trajectoire est trop basse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En marchant, en trottinant</li> <li>Placer un élastique si la trajectoire est trop basse</li> <li>Faire un couloir si les lancers sortent du cône de réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En marchant, en trottinant</li> <li>Placer un élastique si la trajectoire est trop basse</li> <li>Faire un couloir si les lancers sortent du cône de réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diminuer le temps pour obliger un élan plus rapide</li> <li>Placer un élastique si la trajectoire est trop basse</li> <li>Faire un couloir si les lancers sortent du cône de réception</li> </ul>


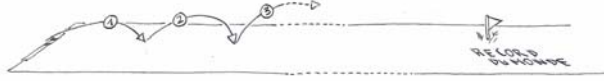
<b>CYCLE</b> <b>3</b>	<b>ROTATION</b>	<b>X</b>	<b>Lancer avec élan</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Prendre de l'élan avec balancement du bras ✓ Déclencher le lancer lorsque le bras est derrière ✓ Ne pas tourner trop vite pour rester équilibré ✓ Pivoter autour du pied gauche en allant vers l'avant ✓ <i>Doser la vitesse de rotation pour rester équilibré pendant tout le lancer</i>
	<b>TRANSLATION</b>			

	<b>Le présentoir</b>	<b>Le pas de valse</b>	<b>Les pas japonais</b>	<b>Sans élan/avec élan</b>
<b>situation</b>				
<b>dispositif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 cerceaux voisins posés au sol</li> <li>Un transmetteur, un lanceur chacun dans un cerceau</li> <li>Des anneaux de lancer</li> <li>Une zone de réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Une zone d'élan de 2,50 m environ</li> <li>Un rectangle de visée de 2X3 m environ (la distance du lanceur dépend de sa force)</li> <li>Des anneaux de lancers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Une zone d'élan de 2,50 m environ</li> <li>Un rectangle de visée de 2X3 m environ (la distance du lanceur dépend de sa force)</li> <li>3 marques au sol, la dernière décalée sur la gauche par rapport à l'axe de lancer (pour droitier)</li> <li>Des anneaux de lancers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Une zone de réception étalonnée</li> <li>Une zone d'élan de 2,50 m environ</li> <li>Des anneaux de lancers</li> </ul>
<b>consignes</b>	<p><b>Se retourner, prendre l'anneau de la main droite et le lancer dans la zone le plus loin possible.</b></p> <p>Le fournisseur présente un anneau au lanceur.</p>	<p><b>Faire un tour en avançant et lancer dans la cible.</b></p>	<p><b>Prendre un élan en respectant les marques au sol, G-D-G, en sursautant en rotation.</b></p>	<p><b>Comparer la performance avec et sans élan.</b></p> <p>Réaliser 4 essais successifs sans élan. Compter les points. réaliser 4 essais successifs avec élan. Compter les points.</p>
<b>relances</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer un obstacle haut pour augmenter la hauteur de trajectoire</li> <li>Réduire la zone de réception pour augmenter la précision de lancer</li> <li>Changer d'engin de lancer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter la vitesse de l'élan</li> <li>Remplacer la cible par une zone de réception et lancer le plus loin possible</li> <li>Placer un obstacle haut pour augmenter la hauteur de la trajectoire</li> <li>Changer d'engin de lancer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter la vitesse de l'élan</li> <li>Remplacer la cible par une zone de réception et lancer le plus loin possible</li> <li>Placer un obstacle haut pour augmenter la hauteur de la trajectoire</li> <li>Changer d'engin de lancer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comparer la meilleure performance sans élan et la meilleure performance sans élan</li> <li>Changer d'engin de lancer</li> </ul>

<b>CYCLE</b> 3	ROTATION	X	<b>Lancer loin</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Prendre un élan plus rapide ✓ Augmenter l'amplitude du geste ✓ Augmenter la vitesse du geste ✓ Coopérer et s'organiser pour la réussite de l'équipe
	TRANSLATION	X		

	Battre le record de l'équipe avec élan	Battre le score de l'équipe sans élan/avec élan	La meilleure performance
situation			12 m - 12,50 m - 11 m - <b>13 m</b> - 12 m - 10 m
dispositif	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cône de réception matérialisé par des zones.</li> <li>▪ Une zone d'élan adaptée (7/8 m pour fusées, 2,5 m pour anneaux)</li> <li>▪ Équipes de 4</li> <li>▪ 3 ou 6 Vortex ou anneaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cône de réception matérialisé par des zones.</li> <li>▪ Une zone d'élan adaptée (7/8 m pour fusées - 2,5 m pour anneaux)</li> <li>▪ Équipes de 4</li> <li>▪ 3 ou 6 Vortex ou anneaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cône de réception avec un décimètre</li> <li>▪ Une zone d'élan adaptée (7/8 m pour fusées - 2,5 m pour anneaux)</li> <li>▪ Vortex ou anneaux</li> <li>▪ Un lanceur, un ramasseur, un juge</li> </ul>
consignes	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"><b>Améliorer le score de l'équipe.</b></div> <p>1<sup>er</sup> temps : Chaque élève lance 3 fois avec élan et retient sa meilleure performance. Additionner les points de l'équipe. 2<sup>ème</sup> temps : Rejouer pour battre le record de l'équipe</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"><b>Améliore le score de l'équipe</b></div> <p>1<sup>er</sup> temps : Chaque élève lance 3 fois sans élan et marque sa meilleure performance, puis 3 fois avec élan et marque sa meilleure performance. Calculer l'écart de distance entre les 2 lancers. Additionner les écarts de l'équipe 2<sup>ème</sup> temps : chaque élève relance 3 fois avec élan pour améliorer les résultats de l'équipe.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"><b>Chaque élève lance 6 fois. Retenir la meilleure performance.</b></div>
relances	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Varier les engins lancés</li> <li>▪ Mixer les engins lancés (chacun celui de son choix)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Varier les engins lancés</li> <li>▪ Mixer les engins lancés (chacun celui de son choix)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Varier les engins lancés</li> <li>▪ Autoriser, obliger l'élan</li> <li>▪ Additionner les performances</li> </ul>

<b>CYCLE</b> <b>3</b>	ROTATION	X	<b>Lancer loin</b>	<b>SAVOIRS</b> ✓ Prendre un élan plus rapide ✓ Augmenter l'amplitude du geste ✓ Augmenter la force du geste ✓ <i>Se fixer un contrat de réalisation</i> ✓ <i>Doser ses efforts pour reproduire une performance</i>
	TRANSLATION	X		

	La meilleure moyenne	Le contrat	Le record du monde
situation	12 m - 12,50 m - <del>11 m</del> - 13 m - 12 m - <del>10 m</del> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">Moyenne : 12,30 m</div>		
dispositif	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cône de réception avec un décimètre</li> <li>▪ Une zone d'élan adaptée (7/8 m pour fusées, 2.5m pour anneaux)</li> <li>▪ Vortex ou anneaux</li> <li>▪ Un lanceur, un ramasseur, un juge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cône de réception</li> <li>▪ Une zone d'élan adaptée (7/8 m pour fusées, 2.5m pour anneaux)</li> <li>▪ Placer un repère au niveau de son record (déjà connu) moins 2 m</li> <li>▪ Vortex ou anneaux</li> <li>▪ Un lanceur, un ramasseur, un juge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Un couloir de 5 m de large</li> <li>▪ Un repère au niveau du record du monde du javelot ou du disque</li> <li>▪ Équipes de 3</li> <li>▪ Des vortex ou des anneaux</li> </ul>
consignes	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">Réaliser la meilleure moyenne possible des 4 meilleurs essais.</div> <p>Réaliser 6 essais. Éliminer les 2 moins bonnes performances</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">Réaliser 4 essais sur 6 au delà du repère.</div> <p>Réaliser 6 essais</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">Atteindre le repère en réalisant le plus petit nombre de lancers.</div> <p>Les élèves lancent tour à tour en partant du point de chute du précédent.</p>
relances	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Varier les engins lancés</li> <li>▪ Autoriser, obliger l'élan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Varier les engins lancés</li> <li>▪ Autoriser, obliger l'élan</li> <li>▪ Réaliser 5 essais sur 6 au niveau du record moins 3 m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Varier les engins lancés</li> <li>▪ Autoriser, obliger l'élan</li> </ul>



# BIBLIOGRAPHIE

- Les programmes de l'école primaire - BO hors série n°5 du 12 avril 2007
- Les compléments de programmes en EPS - 27 août 2003
- Stages de formation continue des professeurs des écoles - Équipe EPS 1 Sarthe
- Documents rencontres EPS interclasses - Équipe EPS 1 Sarthe
- Vivre l'EPS 6 à 8 ans - (ACCÈS Éditions)
- Pratiquer l'EPS 8 à 12 ans - (ACCÈS Éditions)
- Revue EPS 1
- L'athlétisme en base simple - Michel Bruneau (professeur IUFM)
- Didacthétisme - Patrick Séners (édition Vigot)

**Directeur de publication : Jean-Claude ROUANET**

**Conception : Patrick Houbin**

**Réalisation : Patrick Houbin**

**Inspection académique**

**34 rue Chanzy - 72071 LE MANS cedex 9**

**Tél. : 02.43.61.58.75**

**Cette publication est une parution annuelle. Elle est disponible intégralement en téléchargement sur le site :**

**<http://appli-etna.ac-nantes.fr:8080/ia72/edusarthe/index.php>**