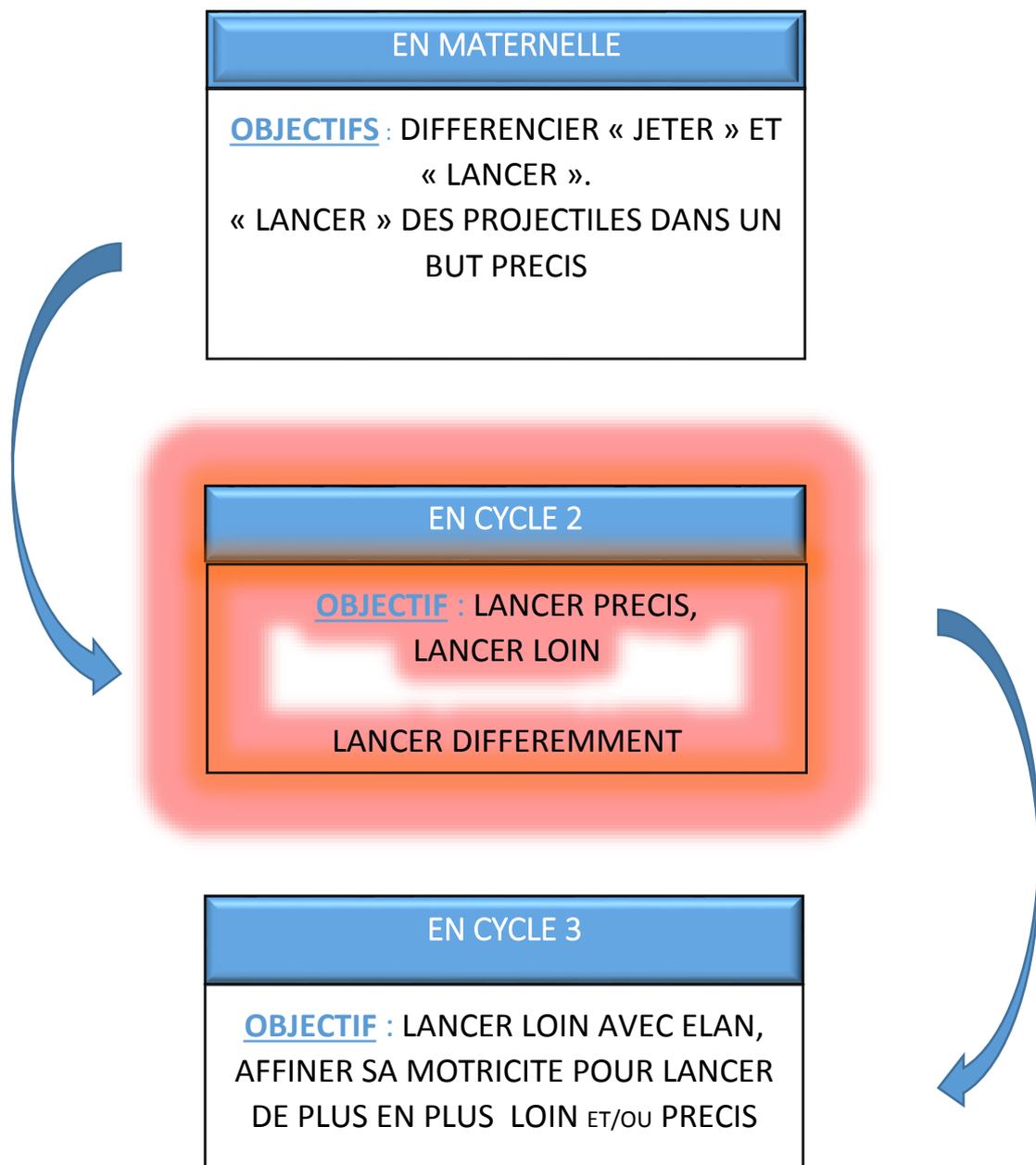


# MODULE D'APPRENTISSAGE « LANCER » EN CYCLE 2

## LOGIQUE DE CE MODULE D'APPRENTISSAGE :



## Organisation du cycle :

Le parti pris est de proposer une seule situation d'apprentissage pour le module, une situation qui se veut évolutive selon les objectifs travaillés et proche de la situation de référence décrite dans le document « athlétisme cycle 2 ».

Il est recommandé de dédoubler chaque atelier afin d'augmenter le temps de pratique réelle des élèves et de pouvoir constituer deux groupes de besoins.

Lors du retour à la situation de référence, en fin de séance, l'enseignant reste particulièrement vigilant à l'objectif du jour.

### **SEANCE 1 :**

#### **SITUATION DE REFERENCE**

« Réaliser 5 lancers pour marquer le plus de points possible »

### **SEANCE 2 :**

**Objectif : « IDENTIFIER LA ZONE CIBLE, ET LA ZONE DE LANCER OÙ JE PEUX COURIR »**

**« LANCER : LE PLUS LOIN POSSIBLE OU DANS LA CIBLE JAUNE »**

Mise en place de la situation d'apprentissage.

Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

### **SEANCE 3 :**

**« DECOUVRIR LES FORMES (TYPES ET TRAJECTOIRES) DE LANCERS. ADAPTER SON LANCER A L'OBJET (LOURD, LEGER, PETIT, GRAND). »**

Mise en place de la situation d'apprentissage.

Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

### **SEANCE 4 :**

**« CONSTRUIRE UNE TRAJECTOIRE EN DIRECTION ET EN HAUTEUR »**

Les 5 dernières minutes sont consacrées à la situation de référence.

### **SEANCE 5 :**

**«UTILISER SES JAMBES POUR LANCER LE PLUS LOIN POSSIBLE EN BRAS CASSE OU / A DEUX MAINS. »**

Les 5 dernières minutes sont consacrées à la situation de référence.

### **SEANCE 6 :**

#### **SITUATION DE REFERENCE**

Séance d'évaluation des progrès.

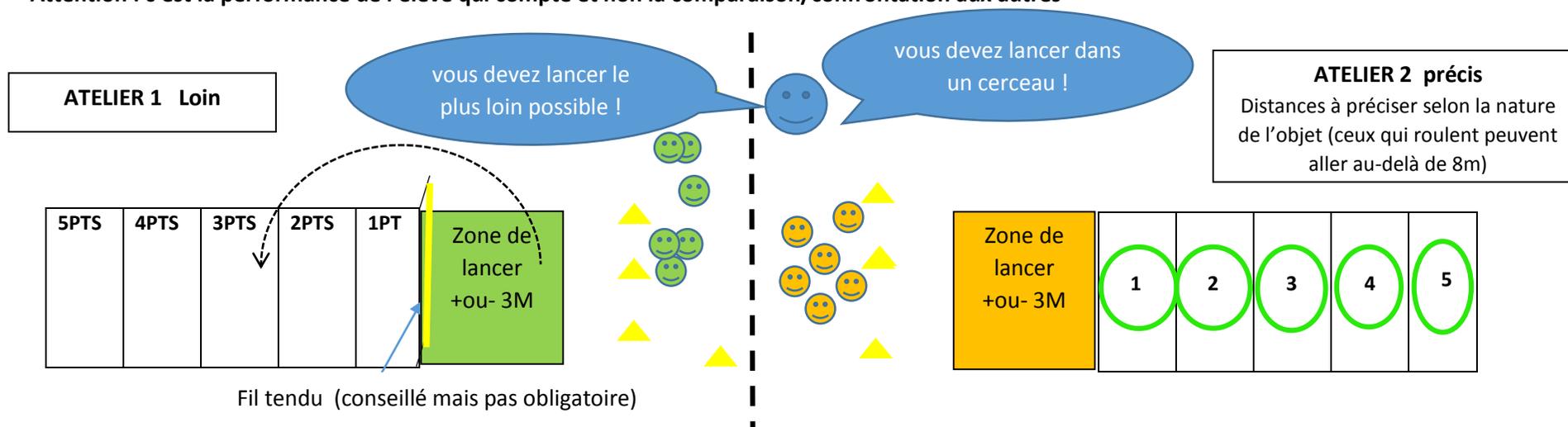
# ORGANISATION MATERIELLE DU CYCLE

Voici une proposition d'organisation matérielle de l'activité, permettant de dédoubler les ateliers. Pour les effectifs importants, et si l'espace le permet, il est possible d'installer en parallèle deux autres ateliers... Cela augmentera le temps d'activité des élèves.

## REGLES de SECURITE à définir

- Aller chercher le matériel une fois que tous les objets ont été lancés et au signal de l'enseignant
- Le lanceur est toujours seul devant
- selon l'espace, on peut faire lancer à plusieurs

Attention : c'est la performance de l'élève qui compte et non la comparaison/confrontation aux autres



**En cycle 2**, il s'agira d'aborder simplement le déplacement avant le lancer pour les élèves qui en ont la capacité.

C'est en **cycle 3** que la prise d'élan avant le lancer pour améliorer sa performance fera l'objet d'un réel apprentissage.

**Distance des zones de réception en fonction de l'objet (vortex, javelot mousse, balle, ballon, palet, frisbee etc ) et des élèves**

## SEANCE 1 : SITUATION DE REFERENCE.

OBJECTIFS	CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p><b>Adapter son geste à l'objet lancé</b></p> <p><b>Rechercher lors du jet une trajectoire optimale pour une performance répétée.</b></p>	<p>Je fais 3 lancers le plus loin possibles avec le même objet parmi 3 objets différents.</p> <p>Puis</p> <p>Je fais 3 lancers précis avec le même objet parmi 3 objets différents.</p>	<p>Réaliser 6 lancers pour marquer 20 points ou +</p> <p>(pts à moduler selon les ressources des élèves)</p>		<p>J'atteins les 20 points</p> <p>Si je fais plus, je marque du bonus</p>

### COMMENT FAIT-ON ? (CRITERES DE REALISATION VISES)

- Identifier la zone de lancer et la cible
- Identifier le bras lanceur sans forcément le privilégier.
- Accompagner le plus longtemps possible l'objet : l'accompagnement se définira dès le début de l'armé jusqu'au moment où l'on lâche l'objet pour terminer le geste bras tendu vers la cible
- Identifier un angle d'envol optimal

## SEANCE 2 : IDENTIFIER LA ZONE CIBLE, UNE ZONE DE LANCER OU JE PEUX COURIR. LANCER LE PLUS LOIN POSSIBLE OU DANS LA CIBLE JAUNE.

Les 10 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Je lance sans puis avec élan le plus loin possible.</p> <p>Le plus proche possible de la latte sans la faire tomber sinon « j'ai mordu ».</p> <p>Dans un deuxième temps même dispositif mais en lançant précis dans des cibles au milieu des zones.</p>	<p>Faire la meilleure performance possible.</p>		<p>La latte reste sur les plots 4 fois sur 5 lancers.</p> <p>Je lance 4 fois sur 5 dans la cible ou la zone indiquée.</p>

### VARIABLES pour simplifier la tâche :

- Remplacer la latte par une zone (50 cm) au sol à ne pas dépasser pour les élèves qui ont la crainte de la latte
- Dans un premier temps focaliser que sur le but de la tâche et dans un deuxième y ajouter la latte.
- Focaliser que sur la latte sans soucier de la longueur du lancer, puis dans un deuxième temps ajouter le but de la tâche.

### CRITERES DE REALISATION VISES

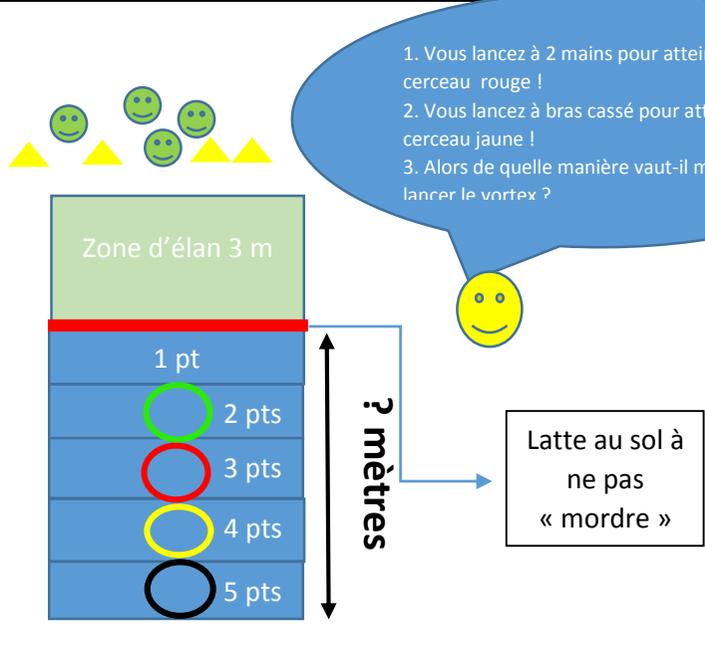
- Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer.
- finir son lancer au plus proche de la latte.
- atteindre la cible.

### VARIABLES pour aller plus loin :

- Ajouter de l'élan avant de lancer.
- Réduire la taille des cibles à viser.
- Mise en place d'observateurs : Un juge qui compte les points et/ou un juge qui vérifie si le lanceur mord ou non, etc...
- Varier les objets lancés.

## SEANCE 3 : DECOUVRIR LES FORMES DE LANCERS. TYPE D'OBJET : VORTEX/BALLE DE TENNIS, JAVELOT MOUSSE, BALLON.

Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Atelier lancer précis : « Je lance au moins 5 fois les objets pour atteindre les cibles indiquées. Je gagne un bouchon à chaque réussite / je compte le nombre de points ».</p> <p>Atelier lancer loin : « Je lance au moins 5 fois les objets pour atteindre la zone la plus éloignée possible ».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Temps 1</b> : je lance à bras cassé.</li> <li>- <b>Temps 2</b> : je lance à 2 mains de face.</li> <li>- <b>Temps 3</b> : je lance par-dessous (« pétanque »).</li> </ul> <p><i>Les élèves comparent et énoncent ce qui fonctionne le mieux selon l'objet.</i></p>	<p>Lancer loin et lancer précis.</p> <p>Retenir quel est le geste le plus adapté par rapport à l'objet.</p>		<p>Trouver le geste adapté à l'objectif du lancer (précis, loin).</p>

### VARIABLES pour simplifier la tâche :

- Ne faire que « le lancer précis » ou que « le lancer loin ».
- N'utiliser que 2 formes de lancer (bras cassés et à deux mains de face)
- Réduire le nombre d'objets à lancer.

### CRITERES DE REALISATION VISES

- Adapter son geste à l'engin (balle lestée, vortex, javelot...) : bras cassé (vortex, balle de tennis, javelot), à 2 mains objets volumineux ou lourds etc ...
- + Séance 2

### VARIABLES pour aller plus loin :

- Ajouter de l'élan avant de lancer.
- Réduire la taille des cibles à viser.
- Mise en place d'observateurs : Un juge qui compte les points et/ou un juge qui vérifie si le lanceur mord ou non, etc ...
- Varier les objets lancés.

## SEANCE 4 : STABILISER SON GESTE A L'OBJET (LOURD, LEGER, PETIT, GRAND) POUR LANCER AVEC PRECISION OU LOIN.

Type d'objet : vortex/balle de tennis, javelot mousse, ballon. Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les élèves lancent <u>tous</u> les objets au moins 5 fois sur chaque atelier (lancer précis et lancer loin) en utilisant le geste retenu lors de la séance précédente.</li> <li>- <b>Phase 1</b> : lancer de vortex, ou balle de tennis, ou sac lesté.</li> <li>- <b>Phase 2</b> : Javelot mousse.</li> <li>- <b>Phase 3</b> : ballon.</li> </ul>	<p>Lancer le plus loin possible.</p> <p>Lancer précis.</p> <p>Retenir le geste et sa meilleure performance.</p>		<p>Trouver le geste adapté à l'objet selon l'objectif du lancer (précis, loin), pour réaliser la meilleure performance possible.</p>

### VARIABLES pour simplifier la tâche :

- Ne faire que « le lancer précis » ou que « le lancer loin ».
- N'utiliser que 2 formes de lancer (bras cassés et à deux mains de face).
- Réduire le nombre d'objets à lancer.

### CRITERES DE REALISATION VISES

- Adapter son geste à l'engin (balle lestée, vortex, javelot, anneau...) : bras cassé (vortex, balle de tennis), à 2 mains objets volumineux ou lourds, etc ...
- + Séance 2 et 3

### VARIABLES pour aller plus loin :

- Ajouter de l'élan avant de lancer.
- Réduire la taille des cibles à viser.
- Mise en place d'observateurs : Un juge qui compte les points et/ou un juge qui vérifie si le lanceur mord ou non, etc ...
- Varier les objets lancés.

## SEANCE 5 : CONSTRUIRE UNE TRAJECTOIRE EN DIRECTION ET EN HAUTEUR. LANCER AVEC UNE TRAJECTOIRE ADAPTEE, LANCER DANS L'AXE.

Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p><b>Lancer le plus loin possible :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- au-dessus du fil (5 fois).</li> <li>- puis dans un deuxième temps lancer au-dessous du fil (5fois) : l'objet tombe dans l'axe central de la cible.</li> </ul> <p>Réaliser la meilleure performance possible</p> <p>On interroge les élèves sur la pertinence des trajectoires.</p> <p>« Les élèves doivent découvrir que le lancer le plus performant est celui au-dessus du fil mais pas trop haut pour ne pas perdre de la longueur ».</p>	<p>Lancer le plus loin possible.</p>	<p>Alors le mieux c'est en dessous ou au-dessus du fil ? Pourquoi ?</p> <p>« Le fil peut être remplacé par une rubalise, une barre, etc ... Il s'agit surtout de donner un repère à dépasser. Sinon l'enseignant donnera des consignes pour orienter les lancers en hauteur (viser le ciel, éviter une rivière etc ...) ».</p>	<p>Réaliser sa meilleure performance dans l'axe 4 fois sur 5, en lançant au-dessus du fil.</p>

### Variables pour simplifier la tâche :

- Elargir la zone de réception centrale pour faciliter l'acquisition de points.
- Réduire le nombre d'objets à lancer.
- Ne pas tenir compte des « mordus » au départ.

### CRITERES DE REALISATION VISES

- Séance 2 + Séance 3 + Séance 4
- Accompagner l'objet le plus longtemps possible.
  - Finir le geste bras tendus vers le fil.

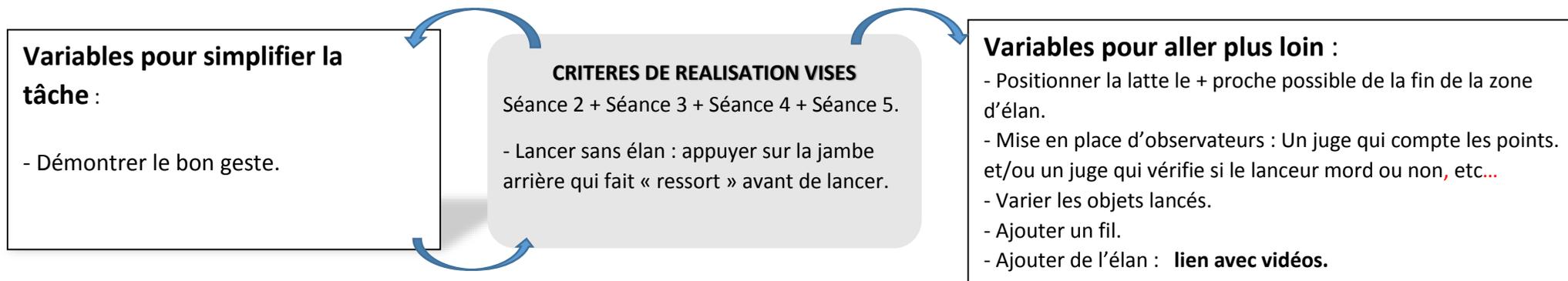
### Variables pour aller plus loin :

- Ajouter de l'élan avant de lancer / réduire la zone centrale de réception.
- Mise en place d'observateurs : un juge qui compte les points et/ou un juge qui vérifie si le lanceur mord ou non, etc...
- Varier les objets lancés.

## SEANCE 6 : UTILISER SES JAMBES POUR LANCER LE PLUS LOIN POSSIBLE EN BRAS CASSE / A DEUX MAINS.

Sur cette situation il peut être intéressant de proposer un atelier où les élèves sont obligés de lancer à pieds joints et, en opposition, un atelier avec la latte au sol. Ensuite on compare : on fait constater aux élèves que lancer avec les jambes est plus efficace.

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p>Je pose une latte au sol sur la zone d'élan.</p> <p><b>Lancer en bras cassé</b> : si droitier le pied droit derrière la latte, l'autre devant.</p> <p><b>Jeu 1</b> : un pied de chaque côté de la latte, « je lance et mon pied arrière passe devant ».</p> <p><b>Jeu 2</b> : les deux pieds sont devant la latte, « avant de lancer je prends un appui rapide derrière la latte et je lance ».</p> <p><b>Jeu 3</b></p> <p><b>Lancer à deux mains</b> : je me place pieds joints derrière la latte, « je saute vers l'avant et je lance ».</p>	<p>Lancer le plus loin possible.</p>	<p><b>Jeu 1</b>                      <b>Jeu 2</b></p> <p>« Faire sentir aux élèves que c'est plus efficace avec une poussée de la jambe arrière ».</p> <p><b>Jeu 3</b></p>	<p>Améliorer sa performance en lançant lorsque les jambes participent.</p>



## CYCLE 2 : cycle des apprentissages fondamentaux

L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble.			<b>Programmation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Amener les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé.</li> <li>▪ Assurer l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap.</li> <li>▪ Initier au plaisir de la pratique sportive.</li> </ul>			<p>Chaque cycle doit permettre aux élèves de rencontrer les 4 champs d'apprentissage permettant de construire des compétences motrices, méthodologiques et sociales.</p> <p>Un projet pédagogique définit un parcours de formation.</p>
<b>Socle commun</b>	<b>Compétences générales</b>	<b>Champ d'apprentissage</b>	<b>Attendus de fin de cycle</b>
<p><b>Domaine 1</b> Les langages pour penser et communiquer</p>	<p><b>Développer sa motricité et construire un langage du corps.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.</li> <li>- Adapter sa motricité à des environnements variés.</li> <li>- S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.</li> </ul>	<p><b>Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée</b></p>	<p>Activités athlétiques aménagées</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.</li> <li>- Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.</li> <li>- Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.</li> <li>- Remplir quelques rôles spécifiques.</li> </ul>
<p><b>Domaine 2</b> Les méthodes et outils pour apprendre</p>	<p><b>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.</li> <li>- Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.</li> </ul>	<p><b>Adapter ses déplacements à des environnements variés</b></p>	<p>Natation, activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, etc</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.</li> <li>- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.</li> <li>- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.</li> </ul>
<p><b>Domaine 3</b> La formation de la personne et du citoyen</p>	<p>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur, ...).</li> <li>- Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements.</li> <li>- Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.</li> </ul>	<p><b>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</b></p>	<p>Danses collectives, danse de création, activités gymniques, arts du cirque</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprise ou en présentant une action qu'il a inventée.</li> <li>- S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.</li> </ul>
<p><b>Domaine 4</b> Les systèmes naturels et les systèmes techniques</p>	<p>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être</li> <li>- Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.</li> </ul>	<p><b>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</b></p>	<p>Jeux traditionnels simples (gagne-terrain, béret, balle au capitaine, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon (à effectifs réduits), jeux pré-sportifs, jeux de lutte, jeux de raquettes</p> <p><b>Dans des situations aménagées et très variées :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu</li> <li>- Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples</li> <li>- Connaître le but du jeu</li> <li>- Reconnaître ses partenaires et ses adversaires.</li> </ul>
<p><b>Domaine 5</b> Les représentations du monde et l'activité humaine</p>	<p>S'approprier une culture physique sportive et artistique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs.</li> <li>- Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif.</li> </ul>		

