

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

athlétisme à l'école

Lancer au cycle 2



2012

LANCER : Introduction

Définition de l'activité générale :

« Produire, entretenir, restituer et utiliser de façon optimale une vitesse pour la transmettre à un engin et l'envoyer le plus loin possible dans un espace normé. »

En d'autres termes, c'est le corps qui produit la vitesse et qui la transmet à l'engin : il s'agit de passer d'un lancer exécuté avec le bras à un lancer qui mobilise l'ensemble du corps.

Définitions spécifiques concernant les lancers :

Il existe trois types de lancer :

- Le lancer « bras cassé » (type Javelot) : balles, sac de graines, vortex

Départ de profil. L'engin est tenu en arrière du corps, bras légèrement fléchi de façon à augmenter le trajet de lancement de l'engin avant le lâcher.

- Le lancer « en poussée » (type Poids) : gros carton, gros ballon, œ (objets volumineux et légers)

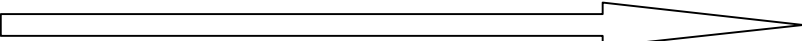
Départ de profil. L'engin est posé dans la main positionnée au niveau de l'épaule. Il est projeté vers l'avant par une poussée de l'ensemble du corps.

- Le lancer « en rotation » (type Disque) : cerceaux, comètes, gros carton, gros ballon, objets volumineux

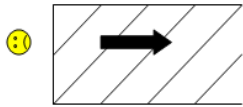
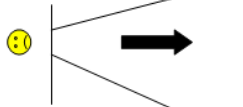
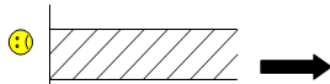
Départ de profil. L'engin est tenu par la main, en arrière du corps. L'engin est projeté vers l'avant par une demi-rotation du haut du corps.

L'objet à lancer et le dispositif induisent le type de lancer.

| Typologie des lancers à l'école | | Position de la caisse par rapport au lanceur | | |
|--|--------------|--|---------------------|---------------------|
| | Préhension | Latéral | Devant | Derrière |
| Gros cartons, ballons de basket | 2 mains | Poussée | Poussée | Rotation/poussée |
| Balles, sacs de graines, vortex, manches à balai | 1 main | Bras cassé | Bras cassé | Bras cassé |
| Cerceaux | 1 ou 2 mains | Rotation | Bras cassé | Rotation |
| Anneaux | 1 main | Bras cassé | Bras cassé | Rotation |
| Comètes | 1 main | Rotation | Rotation/bras cassé | Rotation/bras cassé |
| Morceaux de tuyaux | 1 main | Rotation | Bras cassé | rotation |
| Frites | 2 mains | Rotation | Bras cassé | Rotation |

Transformations motrices attendues :De  à

| | | |
|--|-------------------------------------|---|
| Maternelle Lancer vers l'avant | Cycle 2 Lancer précis | Cycle 3 Lancer précis et loin |
| Lancer sur une cible haute | Lancer vers le haut | Lancer haut |
| Lancer sans élan | Prendre de l'élan pour lancer | Lancer en élan |
| Lancer devant | Lancer loin pour atteindre une zone | Lancer loin et dans la zone |

| Au cycle 1 | Au cycle 2 | Au cycle 3 |
|---|---|---|
| Orientation vers l'avant | Précision | Précision et distance |
|  |  |  |

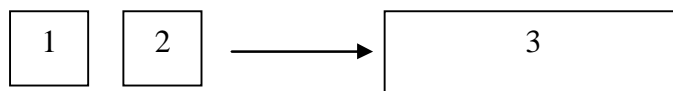
Repères des compléments des programmes (2012) :

| Activités athlétiques | CP | CE1 | CE2 | CM1 | CM2 |
|-----------------------|---|---|--|--|--|
| Lancer loin | <ul style="list-style-type: none"> -Lancer à une main des objets légers et variés : * en adaptant son geste à l'engin ; * en enchaînant un élan réduit et un lancer ; * en identifiant sa zone de performance. -Lancer des objets lestés : * en variant les trajectoires (plus horizontale, plus vers le haut) pour identifier la plus performante ; * en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au-dessus de la tête). | <ul style="list-style-type: none"> -Lancer à une main des objets légers et variés : * enchaîner une prise d'élan et un lancer sans s'arrêter. * lancer dans une zone définie * diversifier les prises d'élan ; * construire une trajectoire en direction et en hauteur ; * lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. -Lancer d'objets lestés à deux mains * construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur ; * augmenter le chemin de lancement. -Enchaîner une prise d'élan et un lancer, à partir d'une zone d'élan et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais. | <ul style="list-style-type: none"> -Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. -Enchaîner course d'élan et lancer sans ralentir. -Lancer dans l'espace défini et rester face à la cible après le lancer. -Construire une trajectoire en direction et en hauteur. -Adapter son geste à l'engin (balle lestée, vortex, javelot, anneau). | <ul style="list-style-type: none"> -Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés). -Construire une trajectoire parabolique. | <ul style="list-style-type: none"> -Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés). -Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l'axe tête-tronc-jambe). Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement. |

Mise en Œuvre de l'activité : dispositifs et conditions de sécurité

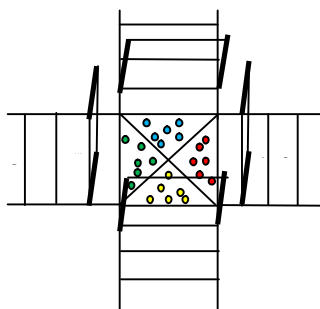
1. Organisation des espaces

- Il est important de déterminer : une zone de lancer (2) (avec uniquement le ou les lanceurs), une zone d'attente (1), située en arrière de la zone de lancer (dans laquelle les élèves attendent leur tour) et une zone de réception de l'engin (3).



- Privilégier un dispositif en croix ou dos à dos.

Ex : situation de La Corde



- Le dispositif en parallèle est strictement interdit dans le cadre des lancers en rotation

2. Les règles de sécurité pour lancer

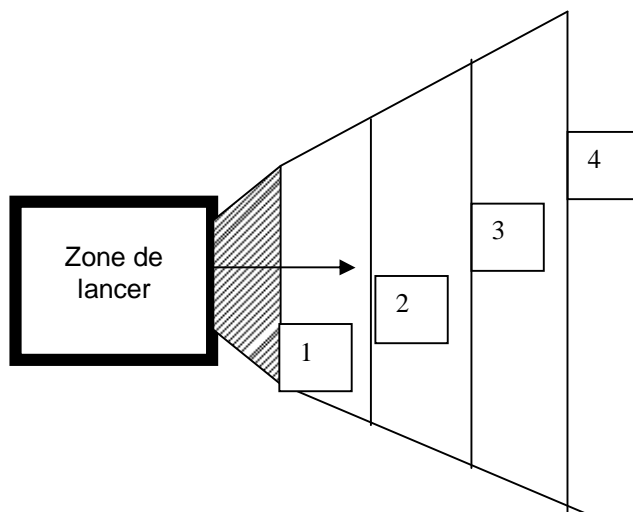
- Définir avec les élèves un axe de lancer
- Lancer au signal de l'enseignant
- Récupérer au signal : après chaque lancer ou quand tous les engins ont été lancés.

LANCER : Cycle 2 - CP/CE1

Passer de « lancer vers l'avant » à « lancer précis dans un secteur »

| Thèmes de travail | Comportements observés | <u>Obstacles à franchir</u> (ce qui est à modifier) | Ce qui est à apprendre | Situations d'apprentissage | |
|--|---|---|--|---|---|
| | | | | Ce qui est à faire | Critères de réussite |
| Organiser des lancers différents selon l'objet à lancer | L'élève jette l'objet avec le bras en sautant. Il le tient à pleine main. | Utilisation exclusive du bras. Tenue de l'objet à pleine main. | Prendre une position de départ de profil, pieds décalés sur l'axe de lancer. | L-S1 Les chercheurs L-S2 L-S3 L-S4 La prise d'objets | → Mes pieds sont décalés sur l'axe du lancer. → Quel que soit l'objet et le type de lancer, je tiens l'engin « relâché » dans ma main. → Je lance loin en tenant l'objet du bout des doigts. |
| Prendre de l'élan | L'élève s'arrête et jette l'objet. | Rupture dans le lancer (trajet . trajectoire). | Lancer avec tout le corps en se grandissant. | L-S5 La prise en arrière L-S6 Tic-tac lâche L-S7 Tendre le ressort (à genou) L-S8 Tendre le ressort (le tendeur) | → Je déclenche le lancer avant la pose du pied avant (donc à la pose du pied arrière au sol). → Après avoir lancé je suis emporté par mon élan et je me retrouve dans la zone grisée. → Je lance en restant équilibré |
| Lancer vers le haut | L'élève lance l'objet à plat. | Trajectoire plate ou descendante. | Lancer haut pour aller loin. | L-S9 Les géants (bras cassé) L-S9 bis Les géants (en poussée) L-S9 ter Les géants (en rotation) L-S10 La corde | → Je atteins une des cibles. → L'engin passe au-dessus du fil. → Je lance de façon régulière dans la zone la plus éloignée. |
| Atteindre une zone | L'élève lance l'objet devant lui dans une zone de 180°. | Direction de l'objet aléatoire. | Lancer dans une zone de plus en plus axiale et éloignée | L-S10 La corde L-S11 Les terriers L-S12 Les zones L-S13 Puissance 3 | → Je lance de façon régulière dans la zone la plus éloignée. → Je lance de façon régulière dans la partie 3 de la zone la plus resserrée. → Je atteins régulièrement la zone la plus éloignée. → Je lance de façon régulière dans la zone 3. |

SITUATION DE REFERENCE - cycle 2



L'espace entre chaque zone est de 1,50 m.

Consigne : « lance l'engin pour atteindre la zone la plus éloignée »

- L'élève réalise 4 lancers. Les points de chaque lancer sont additionnés.
- L'objectif est que l'élève améliore son score entre la première et la dernière séance.
- Chaque engin correspond à un type de lancer (voir tableau du préambule) selon le matériel disponible ou le choix pédagogique de l'enseignant.

Fiche évaluative

| Nom : | Engin 1 : | | | | | Engin 2 : | | | | | Engin 3 : | | | | |
|--------------|-----------|----|----|----|-----|-----------|----|----|----|-----|-----------|----|----|----|-----|
| Prénom : | L1 | L2 | L3 | L4 | TOT | L1 | L2 | L3 | L4 | TOT | L1 | L2 | L3 | L4 | TOT |
| EVALUATION 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| EVALUATION 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| EVALUATION 3 | | | | | | | | | | | | | | | |

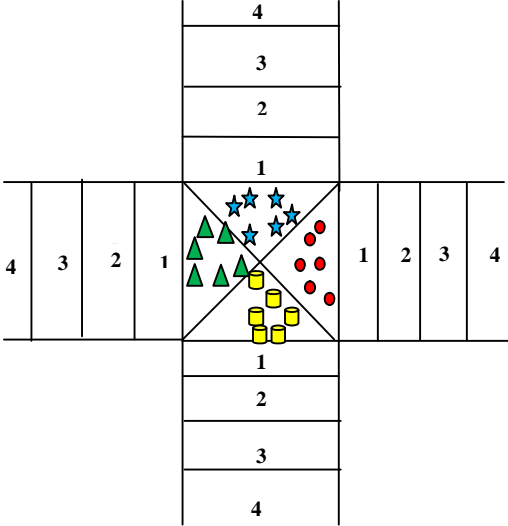
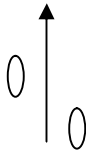
Noter dans les cases le nombre de points correspondant à la zone atteinte pour chaque lancer (L1 : lancer 1, L2 : lancer 2 etc.)

La case « total » (TOT) comptabilise l'ensemble des quatre lancers.

De « l'expérimentation de lancers »

à : « **organiser son lancer en fonction de l'objet** »

L-S1 Les chercheurs

| Dispositif | Consigne | Indicateurs de réussite | Aides à la réalisation |
|--|--|---|--|
|  <ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes - Ateliers identiques - Dans un espace orienté, de nombreux essais. - Intérêt : aspect ludique, travail en équipe, contrat d'équipe. | <p>Lancer l'engin en essayant différentes façons : de profil / de face ; pieds serrés / pieds décalés.</p> | <p>Amener les élèves à identifier : position départ de profil, pieds décalés sur l'axe de lancer. Pour un droitier.</p>  <p>Pieds inversés pour un gaucher.</p> | <p>-Organiser quatre ateliers pour chaque type de lancers en variant les engins :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lancer bras cassé -Lancer en poussée -Lancer en rotation ; dans ce cas, pour des raisons de sécurité « éclater le dispositif ». <p>-Faire l'inventaire des différents types de lancer (affiche). Trier les propositions en fonction de leur efficacité.</p> |

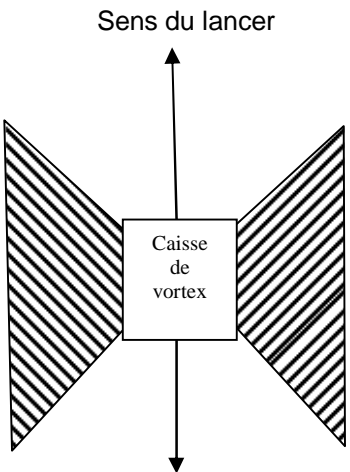
Je réussis quand :

→ **Mes pieds sont décalés sur l'axe du lancer**

De « prendre l'objet à pleine main »

à : « adapter la prise à l'objet »

L-S2 La prise d'objets (bras cassé)

| Dispositif | Consigne | Indicateurs de réussite | Aides à la réalisation |
|---|---|---|--|
| <p>Sens du lancer</p>  <p>Sens du lancer</p> <p>Dans un espace orienté,</p> <p>Un seul objet lancé par atelier, de nombreux essais. Proposer la même situation avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des balles lestées - Des barres en plastique - Des fusées <p>Tout type d'objet qui se lance en bras cassé.</p> | <p>Lance l'objet à une main en essayant différentes façons de le tenir.</p> | <p>Prise en porte-plume, du bout des doigts</p> | <p>Balle lestée : tenue par le bout des doigts, ne reposant pas dans la paume de la main</p> <p>Barre en plastique ou fusée : tenue par le bout des doigts (pouce et index), reposant sur la « viande du pouce »,</p> <p>Vortex : posé sur la main par l'arrière de l'olive.</p> |

Je réussis quand :

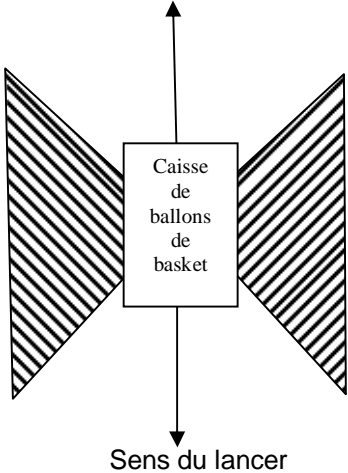
→ Quel que soit l'objet et le type de lancer, je tiens l'engin « relâché » dans ma main.

→ Je lance loin en tenant l'objet du bout des doigts.

De « prendre l'objet à pleine main »

à : « adapter la prise à l'objet »

L-S3 La prise d'objets (en poussée)

| Dispositif | Consigne | Indicateurs de réussite | Aides à la réalisation |
|---|--|---|--|
| <p>Sens du lancer</p>  <p>Sens du lancer</p> <p>Dans un espace orienté,</p> <p>Un seul objet lancé par atelier, de nombreux essais. Proposer la même situation avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sacs lourds - poids - medecine-ball - boîte à chaussures <p>Tout type d'objet qui se lance en poussée.</p> | <p>Lance l'engin en essayant différentes façons de le tenir.</p> | <p>Tenue de l'engin à deux mains (une qui porte l'objet, l'autre qui stabilise),</p> <p>Près du <i>tronc/axe</i>,</p> <p>Coudes hauts, sous l'engin, à hauteur d'épaule,</p> <p>Les doigts des deux mains se regardent.</p> | <p>Tout autre objet que le poids est posé dans la paume de la main qui lance.</p> <p>Le poids peut être proposé aux élèves mais après avoir expérimenté les autres objets ; il doit être posé sur les phalanges et non dans la main.</p> |

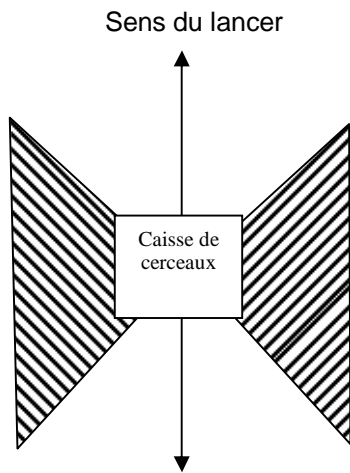
Je réussis quand :

→ Quel que soit l'objet et le type de lancer, je tiens l'engin « relâché » dans ma main.

→ Je lance loin en tenant l'objet près du corps, coude haut à hauteur d'épaule.

De « prendre l'objet à pleine main »
à : « adapter la prise à l'objet »

L-S4 La prise d'objets (en rotation)

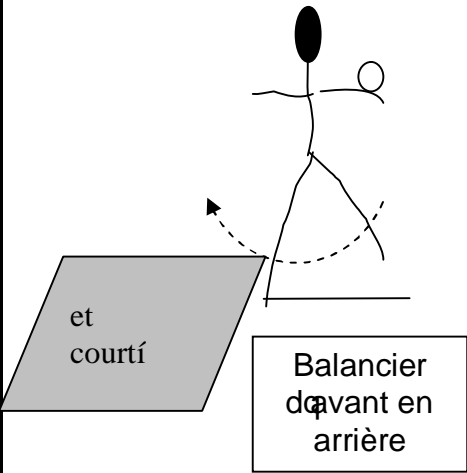
| Dispositif | Consigne | Indicateurs de réussite | Aides à la réalisation |
|---|--|---|--|
|  <p>Sens du lancer</p> <p>Caisse de cerceaux</p> <p>Sens du lancer</p> <p>Dans un espace orienté,</p> <p>Un seul objet lancé par atelier, de nombreux essais. Proposer la même situation avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - des anneaux - des tuyaux d'arrosage <p>Tout type d'objet qui se lance en rotation...</p> | <p>Lance l'engin en essayant différentes façons de le tenir.</p> | <p>Tenue de l'engin paume de la main vers le bas.</p> | <p>Tenue non crispée,</p> <p>Dans le creux des doigts,</p> |

Je réussis quand :

- Quel que soit l'objet et le type de lancer, je tiens l'engin « relâché » dans ma main.
- Je lance loin en tenant l'objet paume de la main orientée vers le bas.

De « à l'aplomb des appuis ou en avant des appuis »
à : « **engin légèrement en arrière des appuis** »

L-S6 Le Tic-Tac-Lâche (et court)

| Dispositif | Consigne | Indicateurs de réussite | Aides à la réalisation |
|---|---|--|---|
| <p>Dans un espace orienté, Un seul type d'engin, De nombreux essais.</p>  | <p>Dire aux enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Tic » - « Tac » - « Lâche » <p>(cf. aide à la réalisation pour définir les moments du lancer)</p> | <p>Le corps se penche vers l'arrière. Les jambes sont fléchies. L'engin est en arrière des appuis. Après le lâcher, l'enfant est emporté par son élan (la zone grisée)</p> | <p>Lancer avant que le pied avant ne touche le sol. Verbaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Tic » sur l'appui avant, - « Tac » sur l'appui arrière (déclencher le lancer au-delà de la verticale) - « Lâche » avant de passer sur l'appui avant. <p>Réaliser plusieurs balancements en augmentant au fur et à mesure leur amplitude. « Finir grand » en poussant sur les jambes. L'élan créé par le tic-tac doit emporter l'enfant vers l'avant (zone avant grisée sur le schéma).</p> |

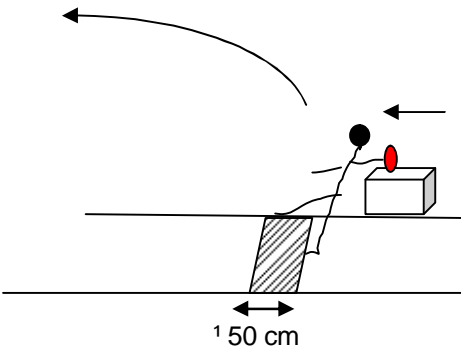
Je réussis quand :

→ **Je lâche l'engin avant que mon pied avant ne touche le sol.**

→ **Après avoir lancé je suis emporté par mon élan et je me retrouve dans la zone grisée.**

De « lancer à l'arrêt »
à : « prendre de l'élan »

L-S5 La prise en arrière

| Dispositif | Consigne | Indicateurs de réussite | Aides à la réalisation |
|---|---|---|---|
|  <p>Dans un espace orienté.</p> <p>Des objets sont posés sur une table (à hauteur de cuisse) en arrière du lanceur.</p> <p>De nombreux essais.</p> | <p>Je me penche en arrière en soulevant le pied avant (pour prendre l'objet sur la table derrière moi). Je bascule de l'arrière vers l'avant pour lancer sans marquer d'arrêt. Je lance avant d'avoir posé le pied avant au sol.</p> <p>Interdit de poser les pieds dans la zone hachurée.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - reculer la caisse - faire varier les types d'engins (bras cassé ou poussée). - pour le lancer en rotation la caisse sera positionnée dans le dos du lanceur. | <p>Lancer avec tout le corps en se grandissant.</p> <p>Le corps s'incline vers l'arrière.</p> <p>L'engin est en arrière des appuis.</p> <p>Lancer l'engin avant que le pied avant ne touche le sol.</p> | <p>Avoir les jambes fléchies.</p> <p>S'équilibrer avec le bras opposé.</p> <p>Lâcher l'engin dès que le pied avant touche le sol.</p> |

Je réussis quand :

→ **Je déclenche le lancer avant la pose du pied avant au sol (donc à la pose du pied arrière au sol).**

De « lancer à l'arrêt »

à : « **prendre de l'élan** »

L-S7 Tendre le ressort (à genou)

| Dispositif | Consigne | Indicateurs de réussite | Aides à la réalisation |
|---|---|--|---|
| <p>Dans un espace orienté,</p> <p>Le lanceur est à genou de profil.</p> <p>Pour les lancers bras cassé ou en poussée : L'engin est placé à sa gauche ou à sa droite au sol</p> <p>Pour les lancers en rotation ; l'engin est placé légèrement en arrière et à hauteur de main.</p> <p>Le lanceur doit attraper l'engin et le lancer.</p> <p>Répéter l'action à plusieurs reprises et en éloignant de plus en plus l'engin du lanceur.</p> | Attrape l'engin situé à côté ou derrière toi et lance-le. | Le haut du corps s'incline fortement vers l'arrière à la limite du déséquilibre. L'engin est en arrière des appuis. | Le lanceur regarde dans l'axe du lancer et s'équilibre avec l'autre bras. |

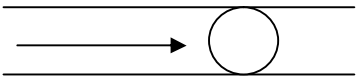
Je réussis quand :

→ **Je lance en restant équilibré.**

De « lancer à l'arrêt »

à : « prendre de l'élan »

L-S8 Tendre le ressort (le tendeur)
(uniquement pour les lancers « bras cassé »)

| Dispositif | Consigne | Indicateurs de réussite | Aides à la réalisation |
|---|--|--|--|
|  <p>Dans un espace orienté, le lanceur tient l'objet en arrière, son camarade le suit en tenant sa main du bout des doigts. Un cerceau est placé en avant du lanceur.</p> <p>De nombreux essais.</p> | <p>Le « tendeur » maintient la main du lanceur qui résiste.</p> <p>Dès que le lanceur droitier pose le pied droit dans le cerceau, le « tendeur » lâche la main.</p> <p>Le lanceur déclenche alors son lancer.</p> <p>Situation inverse pour un gaucher.</p> | <p>Le haut du corps s'incline fortement vers l'arrière. A la limite du déséquilibre.</p> <p>L'engin est en arrière des appuis.</p> | <p>Le lanceur regarde loin, droit devant lui et se déséquilibre avec l'autre bras.</p> |

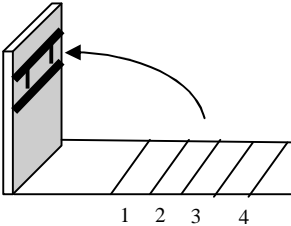
Je réussis quand :

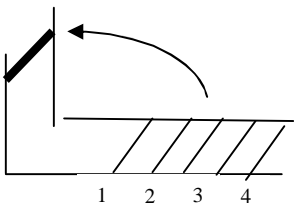
→ Je lâche l'engin dès que j'ai posé le pied avant au sol.

De « à l'aplomb des appuis ou en avant des appuis »

à : « **engin légèrement en arrière des appuis** »

L-S9 Les géants (avec bras cassé)

| Dispositif | Consigne | Indicateurs de réussite | Aides à la réalisation |
|---|--|---|--|
| <p>Engin léger / bras cassé :</p> <p>De nombreux essais.</p> <p>Angle à 30°</p>  <p>30° pour les lancers type « javelot »</p> | <p>Lance de la zone 1 (la plus proche), puis zone 2, puis zone 3 pour atteindre une cible qui est au mur.</p> <p>Essaie pieds serrés, pieds décalés.</p> | <p>Lancer avec tout le corps en se grandissant.</p> <p>Atteindre la cible.</p> <p>Finir grand.</p> <p>L'engin est bien en arrière de la verticale.</p> <p>Les jambes sont fléchies.</p> | <p>Faire identifier aux observateurs que plus on s'éloigne (vers la zone 4) plus le haut du corps se incline.</p> <p>Viser la cible avec le coude du bras non-lanceur.</p> <p>Regarder la cible à atteindre.</p> <p>La position « pieds décalés » est à privilégier.</p> |
| <p>Je réussis quand :</p> <p>→ Je atteins une des cibles.</p> | | | |

| L-S9 bis Les géants (en poussée) | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Engin lourd / en poussée :</p> <p>Monter le fil au fur et à mesure que l'on recule pour continuer à viser haut.</p> <p>De nombreux essais.</p> <p>Angle à 40°</p>  <p>40° pour les lancers type « poids »</p> | <p>Lance de la zone 1 (la plus proche), puis zone 2, puis zone 3 par-dessus le fil tendu.</p> <p>Essaie pieds serrés, pieds décalés.</p> | <p>Lancer avec tout le corps en se grandissant.</p> <p>Franchir le fil tendu.</p> <p>Finir grand.</p> <p>L'engin est bien en arrière de la verticale.</p> <p>Les jambes sont fléchies.</p> <p>Le coude est haut.</p> | <p>Faire identifier aux observateurs que plus on s'éloigne (vers la zone 4) plus le haut du corps s'incline.</p> <p>La main qui équilibre peut soutenir l'engin.</p> <p>Regarder au-dessus du fil.</p> <p>La position « pieds décalés » est à privilégier.</p> |

Je réussis quand :

→ **L'engin passe au-dessus du fil**

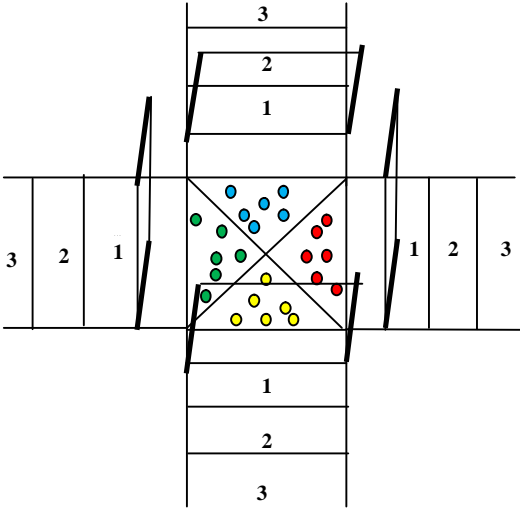
| L-S9 ter Les géants (en rotation) | | | |
|--|--|---|---|
| <p>Rotation :</p> <p>Monter le fil au fur et à mesure que l'on recule pour continuer à viser haut.</p> <p>De nombreux essais.</p> <div data-bbox="113 689 408 949"> <p>Angle à 30°</p> <p>1 2 3 4</p> </div> <p>30° pour les lancers type « disque »</p> | <p>Lance de la zone 1 (la plus proche), puis zone 2, puis zone 3 par-dessus le fil tendu.</p> <p>Essaie pieds serrés, pieds décalés.</p> | <p>Lancer avec tout le corps en se grandissant.</p> <p>Franchir le fil tendu.</p> <p>Finir grand.</p> <p>Augmenter l'amplitude de la rotation (vissage du corps autour de l'axe vertical).</p> <p>Les jambes sont fléchies.</p> | <p>Faire identifier aux observateurs que pour lancer loin, la rotation doit être plus grande.</p> <p>Le bras non-lanceur équilibre la rotation.</p> <p>Regarder au-dessus du fil.</p> <p>La position « pieds décalés » est indispensable.</p> <p>Lâcher l'engin avant de dépasser l'axe du corps. (repère : venir buter sur l'autre bras qui vise dans l'axe)</p> |

Je réussis quand :
→ **L'engin passe au-dessus du fil.**

De « lancer à plat »

à : « lancer haut pour aller loin »

L-S10 La corde

| Dispositif | Consigne | Indicateurs de réussite | Aides à la réalisation |
|--|--|---|---|
| <p>Angle du lancer = à adapter selon le type de lancer 30° ou 40°.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes - Ateliers identiques - Intérêt : aspect ludique, travail en équipe, contrat d'équipe. | <p>Lancer l'engin par-dessus la corde et atteindre une cible</p> <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - varier les objets à lancer -varier les types de lancers ; pour des raisons de sécurité « éclater» le dispositif pour les lancers en rotation. -varier le nombre de zones -varier la largeur des zones -varier la profondeur des zones -varier la hauteur de l'obstacle | <p>Les élèves sont capables de lancer plusieurs fois l'objet dans la zone la plus éloignée.</p> | <p>Privilégier les lancers « loin dans l'axe »</p> <p>Finir le lancer en montrant la cible.</p> <p>Afin que les élèves identifient clairement le critère de réussite, compter les points pour chaque élève ou pour chaque équipe (1pt, 2pts, 3pts, 4pts)</p> |

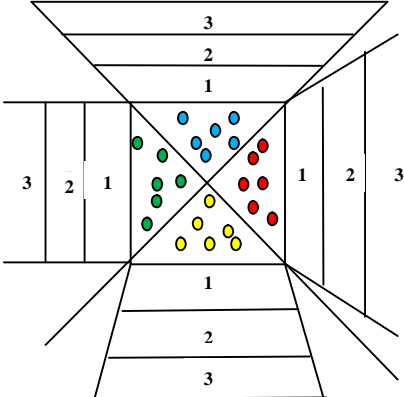
Je réussis quand :

→ Je lance de façon régulière dans la zone la plus éloignée.

De « lancer devant »

à : « lancer dans une zone de plus en plus réduite »

L-S11 Les terriers

| Dispositif | Consigne | Indicateurs de réussite | Aides à la réalisation |
|---|---|--|--|
|  <ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes - Ateliers différenciés - Rotation en fonction des difficultés - Intérêt : aspect ludique, travail en équipe, contrat d'équipe. | <p>Lancer le plus loin possible sans qu'il sorte de la zone définie.</p> <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Faire varier les objets à lancer -Faire varier les types de lancers ; pour des raisons de sécurité « éclater » le dispositif pour les lancers en rotation. | <p>Les élèves sont capables de lancer plusieurs fois l'objet dans la partie la plus éloignée de la zone la plus resserrée.</p> | <p>Privilégier les lancers « loin dans l'axe »</p> <p>Finir le lancer en montrant la cible.</p> <p>Afin que les élèves identifient clairement le critère de réussite, compter les points pour chaque élève ou pour chaque équipe (1pt, 2pts, 3pts)</p> <p>Demander aux élèves d'annoncer la zone visée.</p> <p>Si l'élève réussit, passer dans l'atelier où la zone de réception est plus resserrée ; et inversement si l'élève lance en dehors de la zone de réception.</p> |

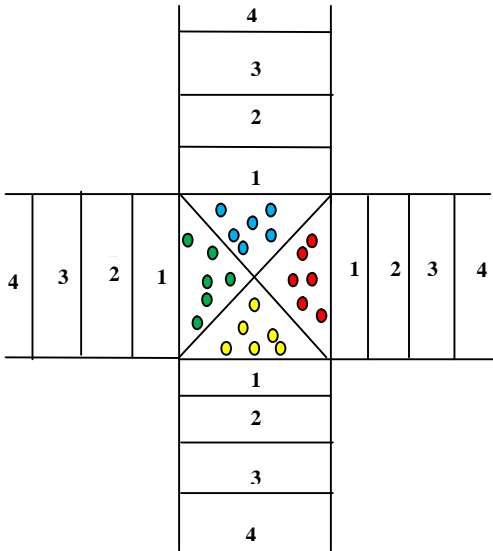
Je réussis quand :

→ Je lance de façon régulière dans la partie 3 de la zone la plus resserrée.

De « lancer devant »

à : « lancer dans une zone de plus en plus éloignée »

L-S12 Les zones

| Dispositif | Consigne | Indicateurs de réussite | Aides à la réalisation |
|---|--|--|--|
|  <ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes - Ateliers identiques - Intérêt : aspect ludique, travail en équipe, contrat d'équipe. | <p>Lancer l'engin le plus loin possible en restant dans la zone de lancement.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Faire varier les objets à lancer -Faire varier les types de lancers ; pour des raisons de sécurité « éclater » le dispositif pour les lancers en rotation. -Faire varier le nombre de zones -Faire varier la largeur des zones -Faire varier la profondeur des zones | <p>Les élèves sont capables de lancer plusieurs fois l'objet dans la zone la plus éloignée</p> | <p>Privilégier les lancers « loin dans l'axe »</p> <p>Finir le lancer en montrant la cible.</p> <p>Afin que les élèves identifient clairement le critère de réussite, compter les points pour chaque élève ou pour chaque équipe (1pt, 2pts, 3pts, 4pts etc) : contrat défi.</p> |

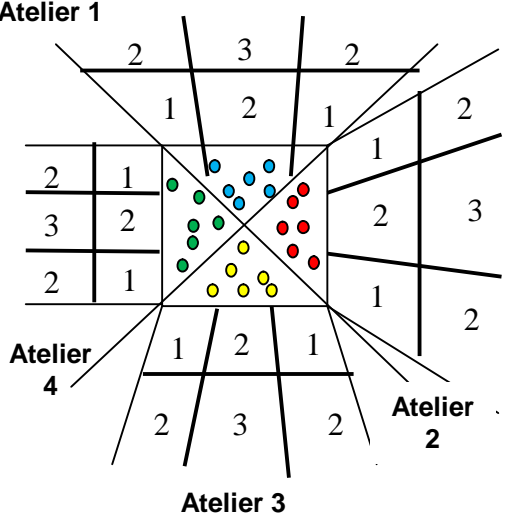
Je réussis quand :

→ J'atteins régulièrement la zone la plus éloignée.

De « lancer devant »

à : « lancer dans une zone de plus en plus axiale et éloignée »

L-S13 Puissance 3

| Dispositif | Consigne | Indicateurs de réussite | Aides à la réalisation |
|--|--|---|--|
| <p>Atelier 1</p>  <p>Atelier 4</p> <p>Atelier 3</p> <p>Atelier 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes - Ateliers différenciés : de l'atelier 1 à l'atelier 4 la zone de lancer est de plus en plus réduite. - Rotation en fonction de la difficulté - Intérêt : aspect ludique, travail en équipe, contrat d'équipe. | <p>Lancer le plus loin possible en restant dans la zone de lancement.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire varier les objets à lancer - Faire varier les types de lancers ; le lancer en rotation n'est pas adapté à ce dispositif. - Eloigner les cibles | <p>Les élèves sont capables de lancer plusieurs fois l'objet dans la même zone numérotée.</p> | <p>Privilégier les lancers « loin dans l'axe »</p> <p>Finir le lancer en montrant la zone visée.</p> <p>Afin que les élèves identifient clairement le critère de réussite, compter les points pour chaque élève ou pour chaque équipe (1pt, 2pts, 3pts) : contrat défi.</p> <p>Si l'élève réussit, passez dans l'atelier où la zone de réception est plus resserrée ; et inversement si l'élève lance en dehors de la zone de réception.</p> |

Je réussis quand :

→ Je lance de façon régulière dans la zone 3.