

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le athlétisme à l'école

Lancer au cycle 3



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, etc. (objets volumineux et légers)

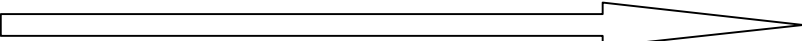
Départ de profil. L'engin est posé dans la main positionnée au niveau de l'épaule. Il est projeté vers l'avant par une poussée de l'ensemble du corps.

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

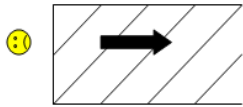
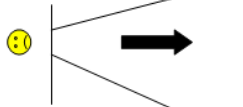
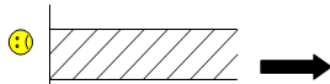
Départ de profil. L'engin est tenu par la main, en arrière du corps. L'engin est projeté vers l'avant par une demi-rotation du haut du corps.

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
		

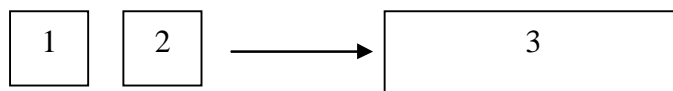
Repères des compléments des programmes (2012) :

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

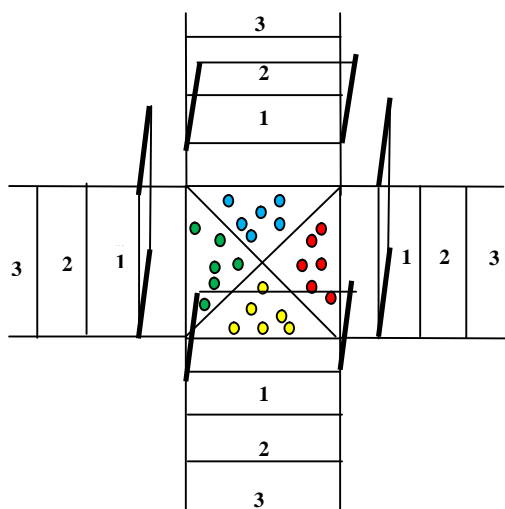
3. Organisation des espaces

- 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

4. Les règles de sécurité pour lancer

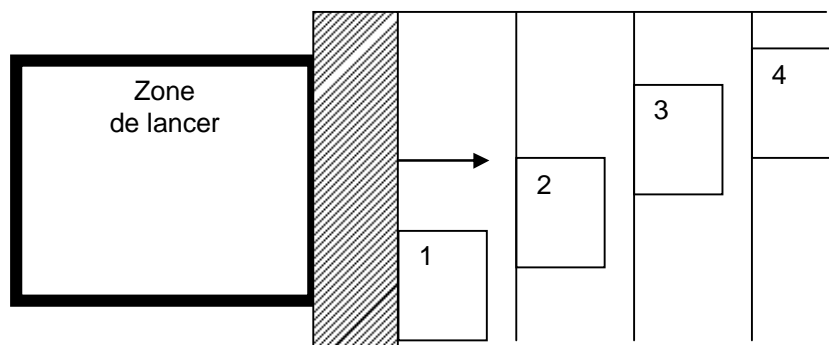
- Définir avec les élèves un axe de lancer
- Lancer au signal de l'enseignant
- Récupérer au signal : après chaque lancer ou quand tous les engins ont été lancés.

LANCER : Cycle 3 - CE2/CM1/CM2

Passer de « lancer précis dans un secteur » à « lancer loin dans l'axe sans marquer d'arrêt »

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Lancer en élan	L'élève s'arrête après un élan et lance le engin.	Utilisation exclusive du bras. Rupture dans le lancer.	Lancer avec tout le corps en se grandissant sans marquer d'arrêt.	L-S14 Le mur L-S15 La balle rebondissante	→ Je atteins la bande cible sans marquer d'arrêt dans le lancer → Le engin revient dans l'axe → La zone atteinte par le engin est de plus en plus éloignée du mur
Lancer haut	L'élève lance le engin à plat (trajectoire à plat).	Un regard orienté vers le sol.	Lancer avec tout le corps en se grandissant vers le haut, le regard orienté vers une cible haute (ex : l'horizon)	L-S14 Le mur L-S15 La balle rebondissante L-S16 Les géants qui courent (bras cassé) L-S16 bis Les géants qui courent (en poussée)	→ Je atteins la bande cible sans marquer d'arrêt dans le lancer → Le engin revient dans l'axe → La zone atteinte par le engin est de plus en plus éloignée du mur → Je enchaîne les actions sans marquer d'arrêt. → Je atteins une des cibles.
Lancer loin dans l'axe	L'élève lance le engin à l'extérieur de l'axe du lancer (très à droite ou très à gauche)	La position du bras et de la main qui lancent dévie de l'axe du lancer.	Lancer avec tout le corps en se grandissant vers le haut, le regard orienté vers une cible haute. La position du bras et de la main qui lancent doit être parallèle à la ligne d'épaules.	L-S10 La corde (cf.fiche cycle 2) L-S17 La cible	→ Je lance de façon régulière dans la zone la plus éloignée. → Je atteins régulièrement la cible la plus éloignée située dans l'axe (10 pts).

SITUATION DE REFERENCE - cycle 3



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

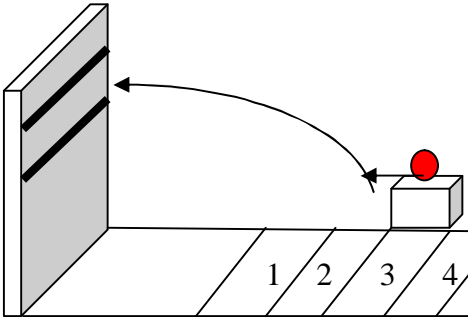
Nom :	Engin 1 :					Engin 2 :					Engin 3 :				
Prénom :	L1	L2	L3	L4	TOT	L1	L2	L3	L4	TOT	L1	L2	L3	L4	TOT
EVALUATION 1															
EVALUATION 2															
EVALUATION 3															

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 « lancer vers le haut »

à : « **lancer vers le haut avec élan** »

L-S14 Le mur

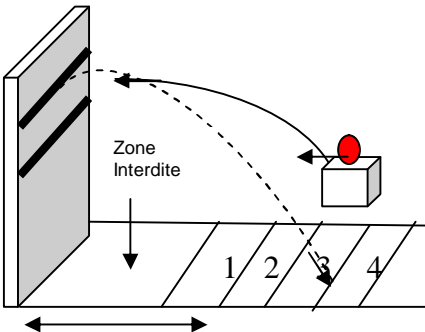
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <p>1 2 3 4</p> <p>↑ 1m ↓</p> <p>Hauteur de la cible</p> <p>Travailler éventuellement en binômes.</p>	<p>-Prendre l'engin en passant (sur une table ou sur la main de son binôme) et lancer dans la zone délimitée sur le mur ; l'engin est pris dans une zone et lancé dans la zone suivante.</p> <p><u>Variables :</u></p> <p>-Si l'élève réussit, faire varier la vitesse d'exécution : en marchant ; en trotinant ou en courant ;</p> <p>-Faire varier la taille de la cible.</p>	<p>L'élève prend l'engin et le lance de la zone définie au sol (exemple : prise zone 3 et lancer zone 2)</p> <p>Le lanceur est de « profil » par rapport au mur (pieds décalés)</p> <p>Le lanceur a les jambes fléchies et s'équilibre avec le bras opposé.</p> <p>La cible au mur est atteinte.</p> <p>Le corps s'incline vers l'arrière.</p> <p>L'engin est en arrière des appuis.</p>	<p>Privilégier les lancers dans l'axe.</p> <p>Finir le lancer en montrant la cible.</p> <p>Lancer avec tout le corps en se grandissant.</p>

Je réussis quand :

→ **Je** ~~Je~~ **atteins la bande cible sans marquer d'arrêt dans le lancer.**

De « lancer vers le haut »
à : « **lancer haut avec élan** »

L-S15 La balle rebondissante

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <p>Minimum 3m : à agrandir en fonction des capacités des élèves.</p> <p>Largeur de la bande cible = 1 mètre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travailler éventuellement en binômes. 	<p>Prendre l'engin (balle de tennis, ballon de basket-ball) en passant (sur une table ou sur la main de son binôme) et lancer contre le mur ; l'engin est pris dans une zone et lancé dans la zone suivante.</p> <p>Comptage : zone de départ de lancer de l'engin + zone de réception de l'engin (exemple : lanceur en zone 2, la balle atterrit en zone 4 : l'élève marque 6 points)</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si l'élève réussit, faire varier la vitesse d'exécution : en marchant ; en trotinant - Faire varier la taille de la bande cible. - Faire varier la longueur de la zone interdite - Faire varier la largeur des zones de réception - Faire varier la taille et le poids des objets (balle de tennis, ballon de basket-ball) 	<ul style="list-style-type: none"> - L'élève prend l'engin et le lance de la zone définie au sol (exemple : prise zone 3 et lancer zone 2) - Le lanceur est de « profil » par rapport au mur (pieds décalés) - Le lanceur a les jambes fléchies et s'équilibre avec le bras opposé. - La cible au mur est atteinte. - Le corps s'incline vers l'arrière. - L'engin est en arrière des appuis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Finir le lancer en montrant la cible. - Lancer avec tout le corps en se grandissant. - Définir et tracer avec les élèves la zone du mur la plus efficace (tracée en noir sur le schéma).

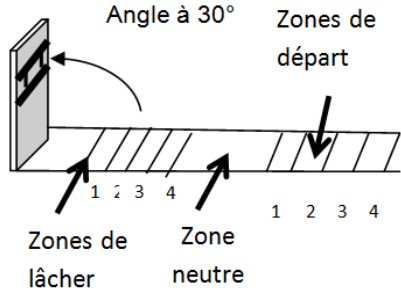
Je réussis quand :

→ L'engin revient dans l'axe

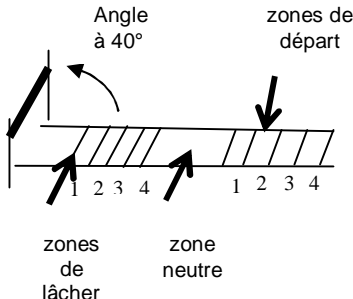
→ La zone atteinte par l'engin est de plus en plus éloignée du mur.

De « Lancer à plat »
à : « lancer loin vers le haut »

L-S16 Les géants qui courent (lancer avec bras cassé)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Engin léger / bras cassé :</p> <p>De nombreux essais.</p> <p><u>Dispositif :</u> zone neutre = 1 m les autres zones = 0,5 m</p>  <p>Angle à 30° Zones de départ</p> <p>Zones de lâcher Zone neutre</p> <p>30° pour les lancers type « javelot »</p>	<p>L'engin est posé dans la main, bras cassé, en arrière des appuis (pieds). L'élève se place dans la zone de départ n°1 et doit organiser son lancer pour lâcher l'engin dans la zone de lâcher n°1. Si réussite (organiser correctement l'enchaînement des actions et atteindre la cible) alors passer à la zone suivante.</p>	<p>Lancer avec tout le corps en se grandissant. Atteindre la cible. Finir grand. L'engin est bien en arrière de la verticale. Les jambes sont fléchies. Pas d'arrêt dans l'enchaînement des actions.</p>	<p>Viser la cible avec le coude du bras non-lanceur. Regarder la cible à atteindre. Insister sur le fait que l'engin est en arrière des appuis</p>

Je réussis quand :
→ **J'enchaîne les actions sans m'arrêter.**
→ **J'atteins une des cibles.**

De « lancer à plat » à : « lancer loin vers le haut »			
L-S16 bis Les géants qui courent (lancer en poussée)			
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<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><u>Dispositif :</u> zone neutre = 1 m les autres zones = 0,5 m</p>  <p>40° pour les lancers type « poids »</p>	<p>L'engin est posé dans la main, en poussée, en arrière des appuis (pieds). L'éleve se place dans la zone de départ n°1 et doit organiser son lancer pour lâcher l'engin dans la zone de lâcher n°1. Si réussite (organiser correctement l'enchaînement des actions et atteindre la cible) alors passer à la zone suivante.</p> <p><u>Variables :</u> -Si l'éleve réussit, faire varier la vitesse d'exécution : en marchant ; en trotinant</p>	<p>Lancer avec tout le corps en se grandissant.</p> <p>Franchir le fil tendu. Finir grand.</p> <p>L'engin est bien en arrière de la verticale. Les jambes sont fléchies.</p> <p>Le coude est haut.</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> <p>Insister sur le fait que l'engin est en arrière des appuis.</p>

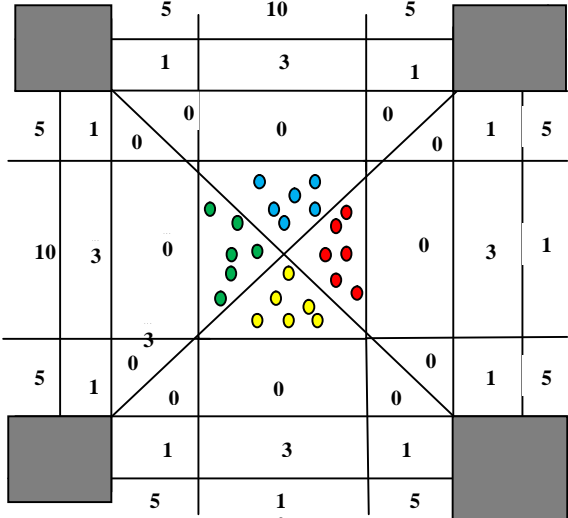
Je réussis quand :

- Je **enchaîne les actions sans m'arrêter.**
- **Le qinq passe au-dessus du fil.**

De « lancer devant »

à : « **lancer dans l'axe, de plus en plus loin** »

L-S17 La cible

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 dans une cible de façon à marquer le plus de points possible.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Différencier le nombre de zones (+ ou -) dans la cible - Faire varier les objets à lancer - Faire varier les types de lancers. - Faire varier le nombre de cibles 	<p>Les élèves marquent le maximum de points.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Privilégier les lancers « loin dans l'axe » -Finir le lancer en montrant la cible. -Afin que les élèves identifient clairement le critère de réussite, compter les points pour chaque élève ou pour chaque équipe (0pt, 1pt, 3pts, 5pts, 10pts) -Demander aux élèves d'annoncer la zone visée.

Je réussis quand :

→ **Je atteins régulièrement la cible la plus éloignée située dans l'axe (10 pts).**