

## CHAMP D'APPRENTISSAGE 1 : PRODUIRE UNE PERFORMANCE OPTIMALE, MESURABLE A UNE ECHEANCE DONNEE.

## LES LANCERS.

CA 1	CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3
<b>LIEUX DE PRATIQUES</b>	Cour d'école. Plateau. En salle...	Cour d'école. Plateau. En salle...	Cour d'école. Plateau. En salle...
<b>MATERIEL</b>	Plots, cônes, cordes ...différents objets à lancer...	Plots, cônes, cordes ...différents objets à lancer...	Plots, cônes, cordes ...différents objets à lancer...
<b>ATTENDUS DE FIN DE CYCLE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.</li> <li>- Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.</li> </ul> <p><b>PS/PS</b></p> <p>Découvrir par l'action les caractéristiques d'objets manipulables pour explorer leurs possibilités d'utilisation. Prendre plaisir à s'engager corporellement dans un espace aménagé et le parcourir pour y découvrir ses propres possibles.</p> <p><b>MS</b></p> <p>Donner des trajectoires variées à des projectiles de tailles, de formes ou de poids différents afin d'atteindre un but précis. Affiner ses réponses possibles pour répondre aux problèmes posés par l'aménagement du milieu.</p> <p><b>Les attendus de fin de GS</b></p> <p>Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.</p> <p>Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir, sauter, lancer a des intensités et des durées variables dans des contextes adaptes.</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.</li> <li>- Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.</li> <li>- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</li> <li>- Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.</li> </ul>

Champ d'apprentissage et compétences des programmes.	CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3
<p><b>Eduscol 2012</b></p>	<p>Donner des trajectoires multiples à des projectiles de tailles, de formes ou de poids différents pour lancer haut, loin ou précis, faire glisser ou rouler, faire rebondir.</p> <p>Ajuster ses actions et ses déplacements en fonction de la trajectoire de différents objets pour les attraper, les frapper, les guider, les conduire.</p> <p><a href="http://eduscol.education.fr/cid91994/agir-s-exprimer-comprendre-a-travers-l-activite-physique.html#lien0">http://eduscol.education.fr/cid91994/agir-s-exprimer-comprendre-a-travers-l-activite-physique.html#lien0</a></p>	<p><b>Lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer.</li> <li>- Enchaîner course d'élan et lancer sans ralentir.</li> <li>- Lancer dans l'espace défini et rester face à la cible après le lancer.</li> <li>- Construire une trajectoire en direction et en hauteur.</li> <li>- Adapter son geste à l'engin (balle lestée, vortex, javelot, anneau...).</li> </ul>	<p><b>Lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés...).</li> <li>- Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l'axe tête tronc-jambe).</li> <li>- Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement.</li> </ul>

**CYCLE 1 : NIVEAUX D'HABILETES / SITUATIONS**

*Référence : Livre 100 h d'EPS pour la maternelle.*

Utiliser les différentes formes de lancer, les adapter en fonction de l'objet et des cibles à atteindre.

**Situations :**

Mise en place de deux situations de référence. La première sur les différents types de lancer à utiliser, la seconde sur les lancers précis (En Grande Section).

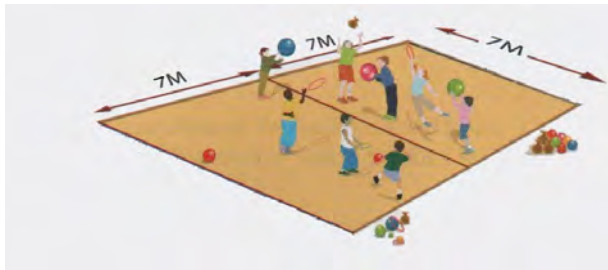
La situation de référence a pour but d'évaluer en début et fin de cycle.

7 à 8 séances pouvant être mises en place :

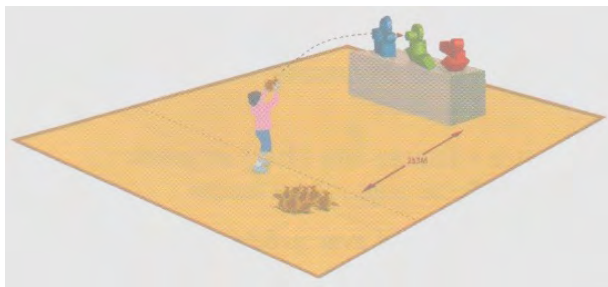
- Comparer les différentes formes de lancer (en variant les objets, les cibles).
- Atteindre des cibles en utilisant différents gestes (lancer loin/fort et précis).

**Des situations de référence :**

**1. Débarrassez-vous des objets brûlants ! (PS/MS)**



**2. Déquille-tout ! (GS)**

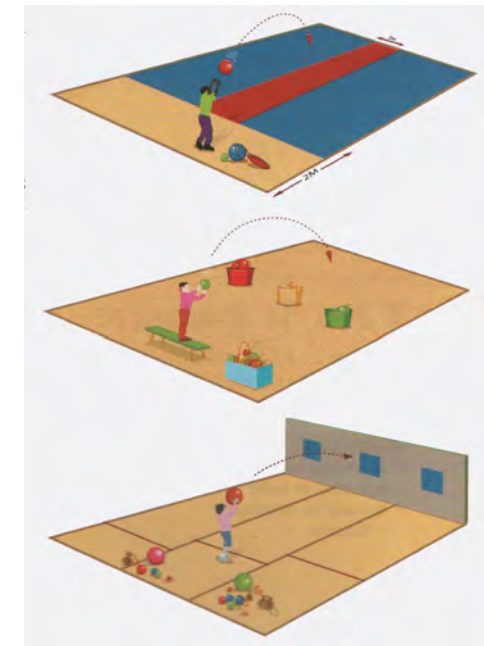


**Les situations d'apprentissage :**

**1. Les couleurs.**



**2. Rejoins ton camp.**



CYCLES 2 ET 3 : NIVEAUX D'HABILETES / SITUATIONS

CYCLE 2

Lancer précis vers l'avant.  
Lancer vers le haut.  
Prendre l'élan pour lancer.

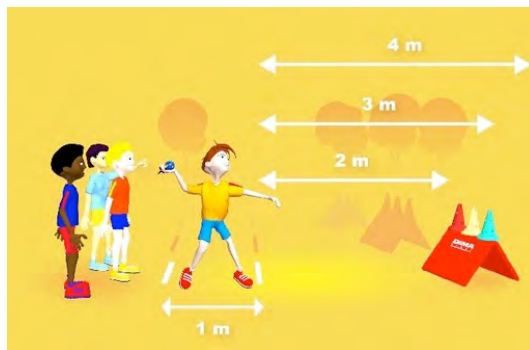
Adapter son geste pour lancer loin et avec précision différents engins (sans ou avec élan réduit).



SITUATIONS :

Situations d'apprentissage en référence au cd-rom n°2 « athlétisme à l'école » :

1. Lancer de balles avec précision. Lan 1a



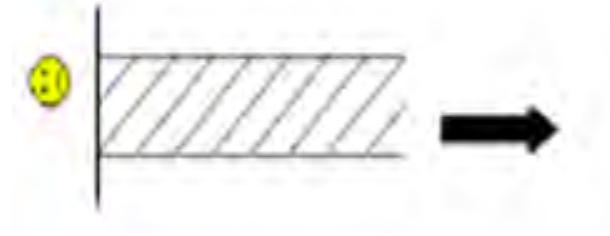
CONSIGNES :

Au signal, lance les 3 balles l'une après l'autre sur les plots pour les faire tomber.  
Dès que tous les plots sont tombés, passe à l'atelier suivant (cible de plus en plus loin).  
S'il reste des plots après tes 3 lancers, attends ton tour et repars de cet atelier.

CYCLE 3

Lancer précis et loin vers l'avant.  
Lancer haut.  
Lancer avec élan.

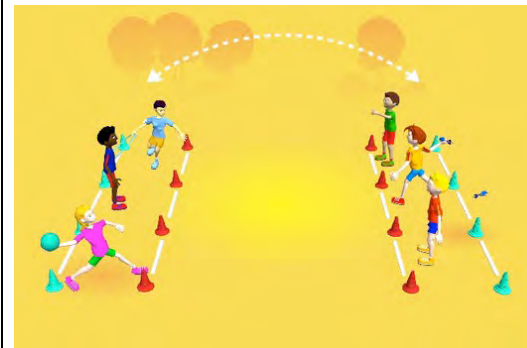
Ajuster son geste pour construire une trajectoire vers le haut et l'avant afin de lancer le plus loin possible.



SITUATIONS :

Situations d'apprentissage en référence au cd-rom n°2 « athlétisme à l'école » :

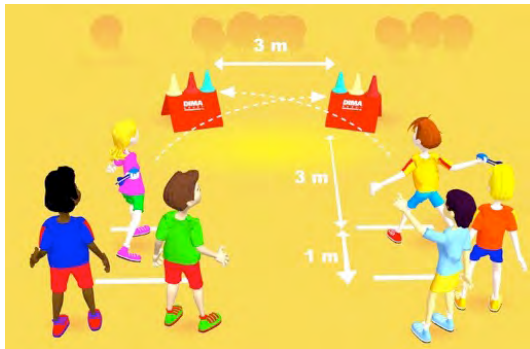
1. Utiliser le déplacement et une trajectoire pour améliorer le lancer. Lan 15c



CONSIGNES :

A : prend ton élan de la ligne verte à la rouge et lance d'une main l'engin dans la limite du camp adverse, sans toucher les adversaires.  
B : Renvoie de la même manière tous les engins que A t'envoie....  
A l'issue du temps de jeu, l'équipe qui a le moins d'engins dans son camp a gagné.

2. Lancer avec précision sur un axe oblique. [Lan 3a](#)



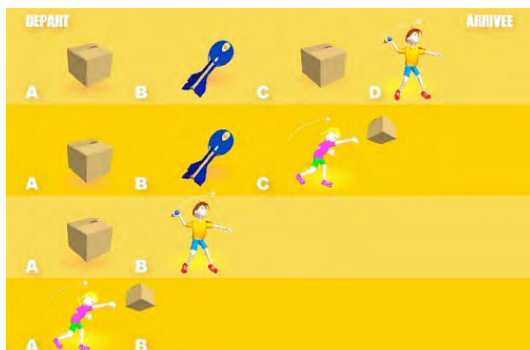
**CONSIGNES :**  
Au signal, lance tes balles pour faire tomber les plots de l'équipe adverse.

3. Lancer vite. [Lan 4a](#)



**CONSIGNES :**  
Dans le temps imparti, lance et relance le plus de cartons possible dans la limite du camp adverse, sans toucher les adversaires. L'équipe qui a le moins de cartons dans son camp à l'issue du temps imparti a gagné.

4. Découvrir différentes façons de lancer. [Lan 5a](#)



**CONSIGNES :**  
A lance un gros carton. B se place à la chute et lance un vortex.  
C lance un gros carton. D se place à la chute et lance un vortex.etc..  
jusqu'à traverser le terrain.  
Trouve à chaque fois une façon différente de lancer.  
Changer les rôles, 3 fois chaque rôle.

2. Lancer loin avec élan réduit. [Lan 16c](#)



**CONSIGNES :**  
Fais 2 pas d'élan et lance les 4 engins successivement dans l'axe. Repère les zones de chute pour chaque engin. 3 fois

3. Lancer loin avec élan réduit en suivant une trajectoire. [Lan 17c](#)



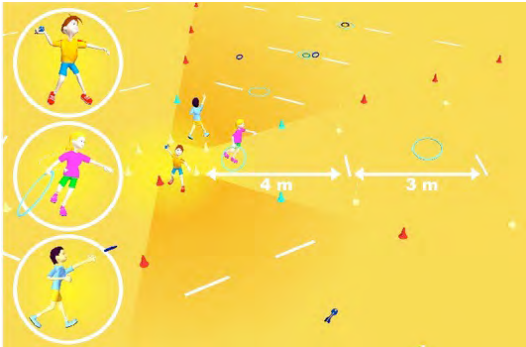
**CONSIGNES :**  
Fais 2 pas d'élan et lance les 3 engins successivement dans l'axe. 3 fois chaque engin.

4. Mesurer une performance de lancer avec élan. [Lan 18c](#)



**CONSIGNES :**  
Prends 2 pas d'élan et lance les 4 engins, le plus loin possible dans le secteur. 3 fois  
Note pour chaque engin ta meilleure performance.

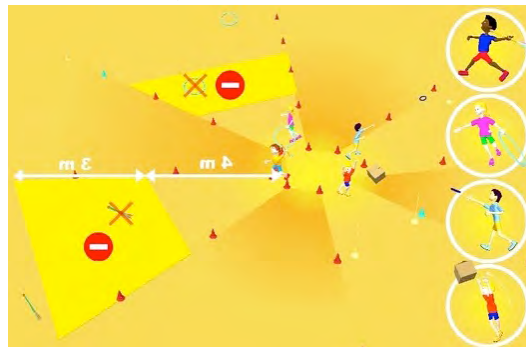
5. Lancer avec précision. [Lan 6a](#)



**CONSIGNES :**

- 1/ Lance les 3 vortex dans le cerceau.
- 2/ Lance les 3 cerceaux dans la porte.
- 3/ Lance les 3 anneaux pour faire tomber les plots.

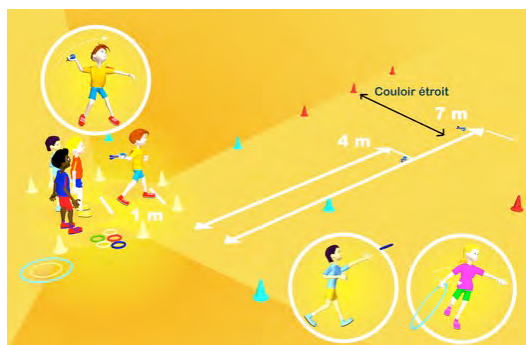
6. Lancer près/ lancer loin. [Lan 7b](#)



**CONSIGNES :**

- a- Lance ton engin entre les 2 poteaux.
  - b- Lance ton engin dans chaque zone en évitant la zone interdite.
- . 3 fois main droite
  - . 3 fois main gauche
  - . 3 fois des 2 mains.

7. Lancer des objets le plus loin possible dans un secteur défini. [Lan 9b](#)



**CONSIGNES :**

- 1/ Lance un grand cerceau le plus loin possible dans ta zone.
  - 2/ Lance un "médecine ball poignée" le plus loin possible dans ta zone.
  - 3/ Lance un vortex le plus loin possible dans ta zone.
- 3 fois chaque situation.

5. Découvrir différents types de déplacement pour lancer. [Lan 19d](#)



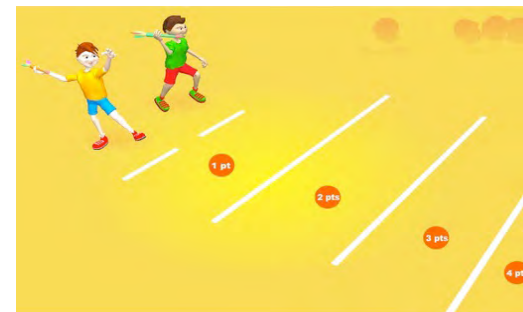
**CONSIGNES :**

- 1/ Saute en faisant 1 demi-tour et lance ton engin en arrière le plus loin possible.
- 2/ Fais des pas chassés dans la zone d'élan et lance ton engin le plus loin possible.
- 3/ Fais des pas croisés dans la zone d'élan et lance ton engin le plus loin possible.
- 4/ Cours et lance ton engin le plus

loin possible.

5/ Traverse la zone d'élan en tournant sur toi-même et lance ton engin le plus loin possible. Recommence en essayant de trouver quel élan correspond à quel engin.

6. Améliorer son déplacement pour optimiser son lancer. [Lan 21d](#)



**CONSIGNES :**

- 1/ Fais des pas chassés dans la zone d'élan et lance ton engin le plus loin possible.
- 2/ Fais des pas croisés dans la zone d'élan et lance ton engin le plus loin possible.
- 3/ Cours et lance ton engin le plus loin possible.

7. Améliorer le déplacement pour améliorer la performance. Mesurer la performance. [Lan 22d](#)



**CONSIGNES :**

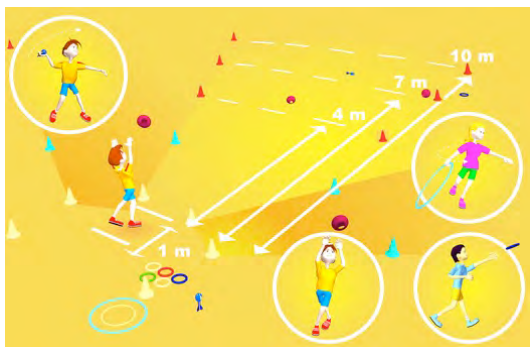
- Par équipe de 4.  
Chacun lance 3 fois son engin et note sa meilleure performance.  
L'équipe qui a le plus gros score a gagné.

8. Lancer le plus loin possible en alternant les engins. [Lan 10b](#)



**CONSIGNES :**  
 Lance les 4 engins successivement.  
 Repère la zone dans laquelle chacun chute.  
 3 fois

9. Améliorer coordination et latéralisation dans les lancers. [Lan 11b](#)



**CONSIGNES :**  
 Lance les 4 engins successivement.  
 Repère la zone dans laquelle chacun chute.  
 Vortex et cerceaux : Médecine ball :  
 3 fois main droite                      3 fois de profil droit  
 3 fois main gauche                      3 fois de profil gauche

10. Lancer loin dans un axe défini. [Lan 12b](#)



**CONSIGNES :**  
 Par équipe de 4.  
 Chacun lance 3 fois chaque type d'engin et note son meilleur score sur la fiche équipe.

8. Enchaîner élan et lancer pour optimiser le lancer. [Lan 23d](#)

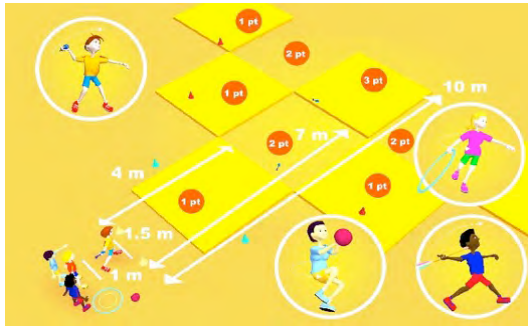


**CONSIGNES :**  
 Par équipe de 4.  
 A fait 2 pas d'élan et lance l'engin de son choix le plus loin possible.  
 B part du point de chute de A, fait 2 pas d'élan et lance l'engin de son choix le plus loin possible.  
 C part du point de chute de B etc...  
 L'équipe qui arrive le plus loin à l'issue des 4 lancers a gagné.

9. Utiliser différents types de déplacements pour lancer. [Lan 24d](#)



**CONSIGNES :**  
 1/ Saute en faisant 1 demi-tour et lance ton engin en arrière le plus loin possible.  
 2/ Fais des pas chassés dans la zone d'élan et lance ton engin le plus loin possible.  
 3/ Fais des pas croisés dans la zone d'élan et lance ton engin le plus loin possible.  
 4/ Cours et lance ton engin le plus loin possible.  
 5/ Traverse la zone d'élan en tournant sur toi-même et lance ton engin le plus loin possible.  
 Annonce ton contrat avant de lancer (la performance que tu estimes pouvoir faire).

11. Mesurer une performance de lancer avec et sans élan. [Lan 13c](#)**CONSIGNES :**

Lance le plus loin possible dans le secteur, les 4 engins.  
3 fois sans élan.  
3 fois avec 2 pas d'élan.  
Note pour chaque engin ta meilleure performance