

SITUATIONS GLOBALES POUR ENTRER DANS L'ACTIVITE (C2)

(chaque fois que cela sera possible on expérimentera des lancers lourds)

I. LANCER LOIN DES OBJETS DIFFERENTS

1. Lancer les objets le plus loin possible

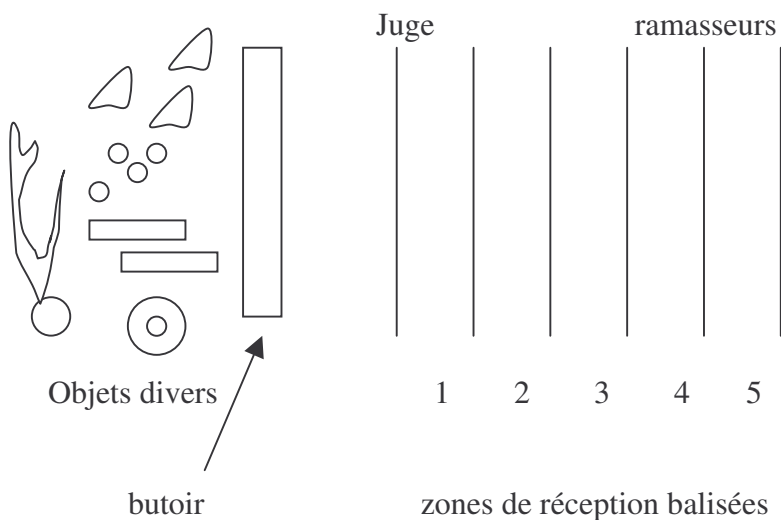
Objets variés : balles, cordelettes, cartons, sacs de sable, bâtons, anneaux, comètes...

- Lancer plusieurs fois chaque engin
- Insister sur les règles de sécurité
- Tenir une fiche de résultats
- Utiliser des repères de performance pour guider le lanceur
- « Repérer » son bras lanceur

2. Trouver la façon de lancer la plus efficace pour chaque objet

Lancer les différents objets de plusieurs façons ; trouver la (les) plus efficace(s).

Les objets proposés induiront des types de lancer très différents répertoriés par les juges observateurs.

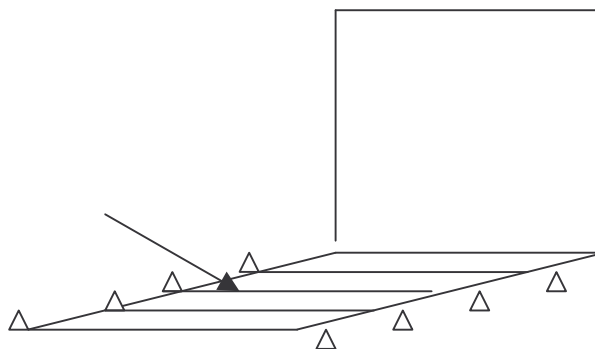


II. LANCER FORT CONTRE UN MUR

Lancer le plus fort possible pour faire rebondir l'objet le plus loin possible.

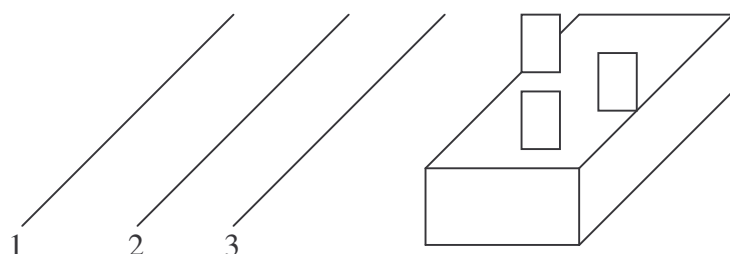
- Repérer la « meilleure » façon de lancer fort
- Repérer la trajectoire la plus efficace
- Organiser : lanceur, juge, ramasseur...

Exemple de zone de lancer



III. LANCER FORT SUR DES OBJETS

Lancer le plus fort possible pour faire tomber les objets de leur support.



On fera varier :

- La taille des objets à faire tomber
- La forme et le poids des projectiles
- La distance de lancer

IV. JOUER A GAGNE TERRAIN UN CONTRE UN

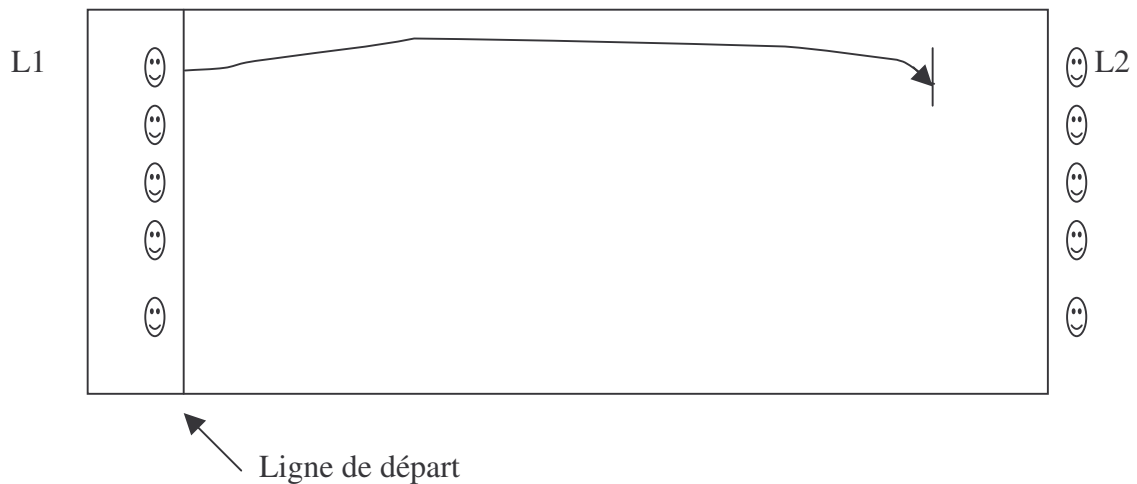
Lancer plus loin que son adversaire.

Deux lanceurs se font face et vont se renvoyer 5 fois le même objet.

Le lanceur 1 commence à lancer de derrière la ligne de départ, le lanceur 2 lancera à partir du point de chute du premier lancer et ainsi de suite...

Après le 5eme lancer du lanceur 2 on observe :

- Si ce dernier lancer tombe derrière la ligne de départ du n° 1 **le lanceur 2 a gagné !**
- Sinon c'est **le lanceur n°1 !**



Inverser les rôles, les adversaires, jouer à 2 contre 2 , 3 contre 3 ...

On peut aussi mesurer l'écart à l'issue de la première partie et faire la revanche en imposant au vainqueur un handicap équivalent.

V. *LANCER EN PRECISION*

Prévoir toutes sortes d'engins, de forme, de poids, de taille différents.

Varié les cibles (formes, tailles, situations...)

Cibles horizontales lointaines :

- Au sol : cerceaux, lignes, cartons...
- En hauteur : cercle basket, cartons surélevés...

Cibles verticales :

- Zones tracées au mur, cerceaux suspendus...

Observer et faire observer : le placement des appuis, l'équilibre du lanceur, la force de propulsion, la trajectoire de l'engin.

VI. *LE PLUS LOIN EN TROIS JETS*

Corriger et stabiliser ses perceptions.

Dispositif :

Plusieurs ateliers de 6 à 8 élèves (un atelier par engin).

- Balles légères
- Balles lestées ou poids
- Javelots ou bâtons
- Comètes
- Cerceaux
- Anneaux
- Etc...

Lancer trois fois consécutivement en repartant du point de chute de l'engin (marquer la zone atteinte).

Attendre que tous aient lancé avant d'aller chercher les engins.

Organiser une rotation sur les ateliers.

SITUATIONS DE REFERENCE

I. LANCER LOURD EN TRANSLATION

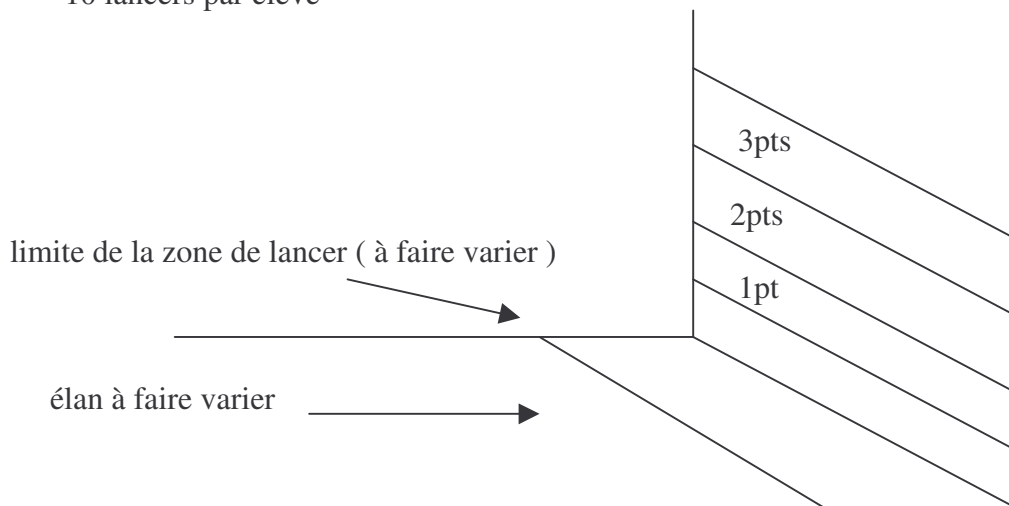
Aménagement :

- Un engin lourd à lancer (ex : médecine-ball 1 kg)
- Zone de lancer proche du mur
- Organisation par deux : un qui lance , un qui observe le respect des règles et le lancer
- Des zones de lancer espacées (sécurité)

But : *toucher la cible la plus haute en respectant les contraintes.*

Contraintes :

- Lancer d'une main, l'autre main aide au maintien de l'engin pendant la prise d'élan
- Utiliser un élan préalable
- Lancer de la zone déterminée
- 10 lancers par élève



Marquer le maximum de points en 10 lancers.

II. LANCER LEGER EN TRANSLATION

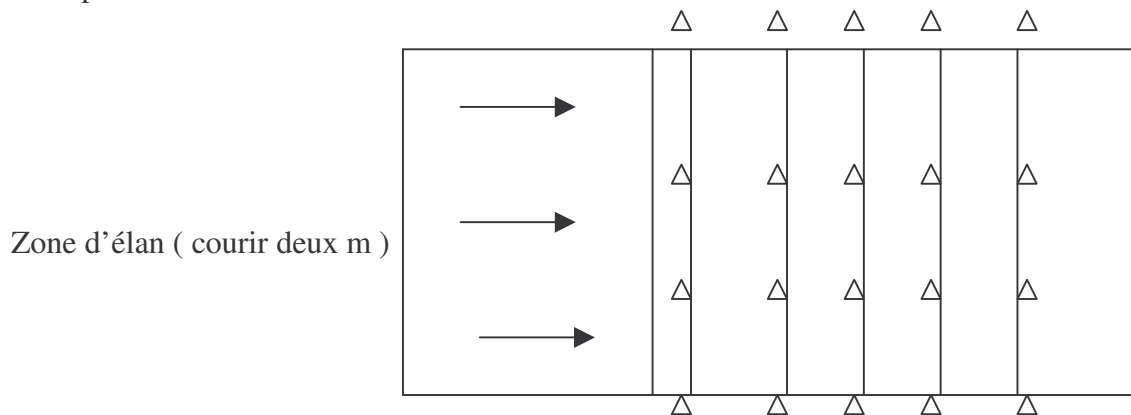
Aménagement :

- Une balle de tennis pour deux, un lance, l'autre aide et observe : il sert une balle au lanceur lorsque celui-ci a le bras allongé derrière lui (main au-dessus de l'épaule)
- 4 à 5 zones de réception matérialisées par des tracés au sol et des plots.

But : *atteindre les cibles (axe et distance)*

Contraintes :

- avant et pendant la prise d'élan, balle tenue derrière le plus loin possible : bras allongé
- pieds décalés au moment de l'effort



III. LANCER EN ROTATION

Aménagement :

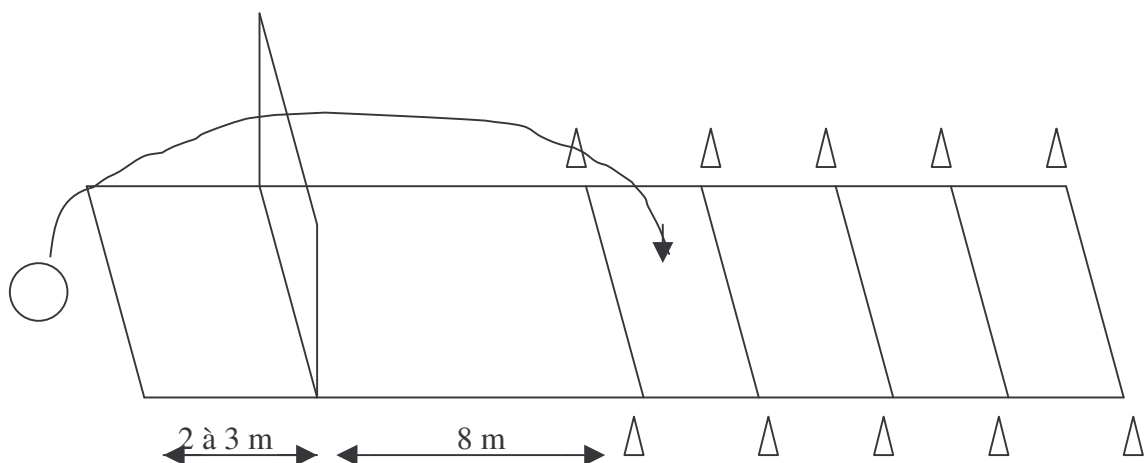
- Au moins 1 anneau ou 1 cerceau pour 2 , 1 lance, l'autre (loin et décalé de la zone de réception) observe et note les performances
- 1 obstacle à faire franchir à l'engin lancé
- Distance réduite entre la zone de lancer et l'obstacle à faire franchir
- Zone de réception : un couloir bordé par des plots et divisé en zones étagées mesurées

But : lancer loin, dans le couloir, en faisant passer l'engin par-dessus l'obstacle.

Contraintes :

Comparer des départs différents (performances) :

- départ cerceau libre
- départ dos à l'aire de lancer, cerceau tendu loin du corps touchant le sol
- lancer obligatoirement par-dessus l'obstacle
- faire tomber le cerceau dans le couloir (deuxième temps



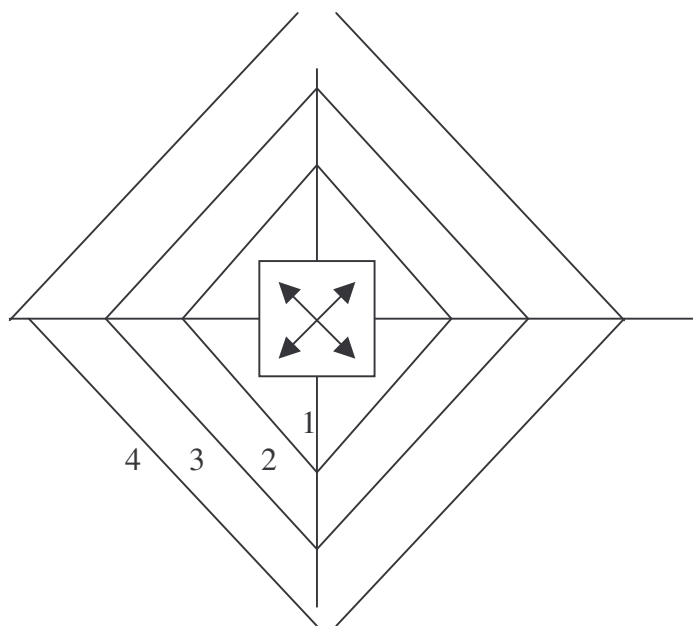
SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

I. ATTEINDRE LA ZONE LA PLUS ELOIGNEE

Dispositif : 4 groupes au centre d'un terrain partagé en 4 parties. Des zones de performance sont matérialisées dans chaque partie (plots, tracés au sol, couleurs etc...).

Dans chaque secteur lancer 3 fois pour atteindre la zone la plus éloignée possible.

Essayer plusieurs façons de lancer chaque objet, repérer la plus efficace.



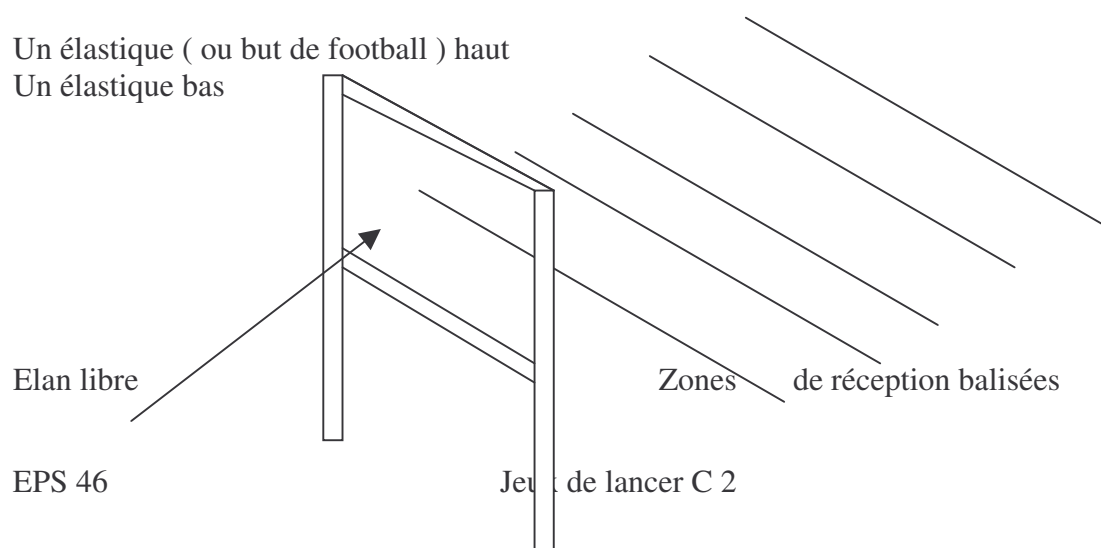
Au centre du terrain une réserve des différents objets à lancer sera mise à la disposition des enfants (comètes, bâtons, balles, sacs de graines). **On ne récupère les objets que lorsque tous ont été lancés.**

II. LANCER DANS LES FENETRES

Dispositif : identique à celui de la première situation (Lancer loin des objets) mais avec devant le lanceur le dispositif suivant :

Un élastique (ou but de football) haut

Un élastique bas



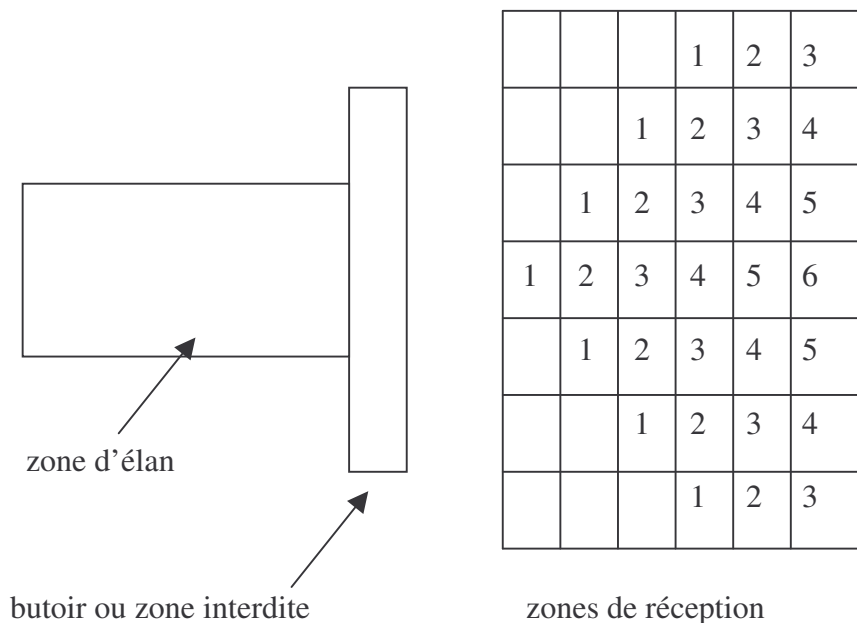
Lancer plusieurs essais :

- par dessus l'élastique haut
- sous l'élastique bas
- dans la « fenêtre »

Placer un repère dans la zone de réception et comparer les résultats.

Etablir une relation entre la hauteur de la trajectoire et la performance réalisée.

III. LANCER LOIN DANS LE COULOIR CENTRAL



But: **marquer le plus de points possible** (les couloirs seront plus larges pour les lancers en rotation).

IV . LANCER LE PLUS LOIN POSSIBLE SANS SE DEPLACER AVANT

Sur l'un des dispositifs déjà utilisé effectuer plusieurs séries de lancer sans élan.

Comparer les résultats et établir une relation entre lancer sans élan et performance.

V. LANCER SANS ELAN

Essayer plusieurs positions de pieds

- décalés droite devant
- décalés gauche devant
- côte à côte



essayer avec un pas d'élan

Comparer les résultats obtenus avec la position adoptée et établir une relation entre la position des pieds et la performance.

- Pieds décalés, lever pied avant et reposer au sol
- Gardes les deux pieds au sol

Comparer...

VI. LANCER LE PLUS LOIN POSSIBLE EN SE DEPLACANT AVANT

Placer les engins en arrière de la ligne de lancer, lancer plusieurs séries en changeant la façon de se déplacer.

Placer un repère pour sa performance .

Trouver plusieurs façons de se déplacer. Choisir la façon qui permet d'approcher ou de réaliser sa meilleure performance.