

# LES LANCERS

## LOGIQUE INTERNE DE L'ACTIVITE

Activité de performance. Il s'agit de repousser ses limites. En lancer, il faut élargir l'espace, c'est-à-dire lancer le plus loin possible.

## PROBLEMES FONDAMENTAUX

Assurer la tenue et le contrôle d'un engin.

Prendre de l'avance sur l'engin afin de pouvoir agir sur lui le plus longtemps possible.

## ENJEUX DE FORMATION

- Pouvoir fonctionner en toute sécurité pour soi et pour les autres.
- Produire et restituer de l'énergie
- Dissociation segmentaire entre les membres supérieurs et les membres inférieurs (coordination motrice).

## IDENTIFICATION DU NIVEAU DES ELEVES

(Vécu, niveau motivation)

- Vécu : peu ou pas de vécu en entrée en 6<sup>e</sup>. Par la suite, présence d'un cycle de lancer à chaque classe d'âge.
- Motivation : Assez bonne motivation (sur tout pour les lancers qui vont loin : balles et javelots). Sinon représentation classique de l'activité : il faut être un garçon et être fort pour lancer loin (d'où une certaine démotivation pour les filles). Souvent une sur ou sous estimation de ces capacités réelles.
- Niveau : L'élève ne s'intéresse qu'au résultat, les lancers sont échoués, et en force (explosifs avec peu pas d'élan), pas de règles de fonctionnement, etc.)

## OBJECTIFS GENERAUX

- Apprendre à mobiliser ses ressources et les développer en vue d'atteindre une plus grande efficacité lors d'une performance.
- Apprendre à agir en sécurité pour soi et pour les autres.

## COMPETENCES GENERALES

- Identifier le but, les résultats et les principaux critères de réussite de l'action motrice.
- Connaître les risques et respecter les règles liées aux activités physiques pratiquées et aux équipements utilisés.
- Etre attentif et maintenir une vigilance face aux événements.

## COMPETENCES PROPRES AU GROUPE D'ACTIVITES

6 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Assurer la tenue et le contrôle de l'engin.</li> <li>Différencier les formes de lancers et des trajectoires.</li> </ul> <p>Une attention particulière est accordée à la coordination.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Créer des forces nécessaires à une accélération continue et au placement favorable de l'engin.</li> <li>Construire un chemin de lancement le plus long possible.</li> <li>Ordonner les actions de lancer à partir des appuis au sol.</li> </ul>	Renforcement des acquis précédents.

## COMPETENCES SPECIFIQUES

6 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer de façon régulière dans un secteur précis.</li> <li>Prendre de l'élan avec un engin tout en le maintenant placé.</li> <li>Lancer par le haut pour obtenir une flèche et une portée maximale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer de façon régulière dans un secteur précis.</li> <li>Augmenter la prise d'élan avec un placement permettant un retard maximum de l'engin par rapport au bassin et à la jambe d'appui.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer de façon régulière dans un secteur précis.</li> <li>Augmenter la prise d'élan avec un placement permettant un retard maximum de l'engin par rapport au bassin et à la jambe d'appui.</li> </ul>

## ACQUISITIONS ATTENDUES EN FIN DE CYCLE

- Identification et appréciation des conditions et des déterminants de l'action (Tenue de l'engin, lancer dans l'axe, prise d'élan maximum).
- La gestion et l'organisation individuelle et collective des apprentissages dans des conditions optimales de sécurité (attendre son tour, transporter, se placer, se déplacer, ramasser et donner l'engin en sécurité pour soi et les autres)

## EVALUATION

L'élève effectue 3 lancers, on ne prendra que le meilleur des trois (en performance pour évaluer tout le reste)

Les lancers s'organisent comme suit :

6<sup>e</sup> : balle ou javelots

5<sup>e</sup>/4<sup>e</sup> : poids – javelot

3<sup>e</sup> : poids – javelot

Poids des engins :

	Balle / javelot	Poids
<b>Benjamins</b>	400g	G : 3Kg F : 2Kg
<b>Minimes</b>	G : 500g F : 400g	G : 4Kg F : 3Kg
<b>cadets</b>	G : 600g F : 500g	G : 5Kg F : 4Kg

	Performance	Maîtrise	Connaissances d'accompagnement																								
6 <sup>e</sup>	Secteur de 5 mètres de large Niveau tous les 5 mètres	<ul style="list-style-type: none"><li><u>Lancer dans l'axe</u><ul style="list-style-type: none"><li>1 lancer sur 3 dans le secteur = 1 pt</li><li>2/3 = 3pts</li><li>3/3 = 5pts</li></ul></li><li><u>Continuité élan-lancer</u><ul style="list-style-type: none"><li>Arrêt enter la course d'élan et le jet = 1pt</li><li>Saccades = 3pts</li><li>Pas d'arrêts = 5pts</li></ul></li><li><u>Lancer par le haut</u><ul style="list-style-type: none"><li>Au niveau du bassin = 1pt</li><li>Au niveau de l'épaule = 3pts</li><li>Au dessus de la tête = 5pts</li></ul></li><li><u>Coordination</u><ul style="list-style-type: none"><li>Amble = 1pt</li><li>Main-jambe opposées = 5pts</li></ul></li></ul>	I = 3pts																								
5 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup>	Secteur de 4 mètres de large pour le javelot Niveau tous les 5 mètres  Secteur de 2 mètres de large pour le poids Niveau tous les 2 mètres	<ul style="list-style-type: none"><li><u>Lancer dans l'axe</u><ul style="list-style-type: none"><li>1 lancer sur 3 dans le secteur = 1 pt</li><li>2/3 = 3pts</li><li>3/3 = 5pts</li></ul></li><li><u>Continuité élan-lancer</u><ul style="list-style-type: none"><li>Arrêt enter la course d'élan et le jet = 1pt</li><li>Saccades = 3pts</li><li>Pas d'arrêts = 5pts</li></ul></li><li><u>Lancer par le haut</u><table><tr><td></td><td>Javelot</td><td>Poids</td></tr><tr><td>1pt</td><td>Au niveau du bassin</td><td>Bras tendu à l'horizontal</td></tr><tr><td>3pts</td><td>Au niveau de l'épaule</td><td>Bras tendu au dessus de la tête</td></tr><tr><td>5pts</td><td>Au niveau de la tête</td><td>Bras tendu à 45°</td></tr></table></li><li><u>Renforcement (augmentation) de l'élan de l'engin par rapport à celui du lanceur</u><table><tr><td></td><td>Javelot</td><td>Poids</td></tr><tr><td>1pt</td><td>Bras cassé sur le côté</td><td>Lance debout</td></tr><tr><td>3pts</td><td>Bras fléchi derrière</td><td>Légère flexion</td></tr><tr><td>5pts</td><td>Bras tendu derrière</td><td>Jambe d'appui fléchie</td></tr></table></li></ul>		Javelot	Poids	1pt	Au niveau du bassin	Bras tendu à l'horizontal	3pts	Au niveau de l'épaule	Bras tendu au dessus de la tête	5pts	Au niveau de la tête	Bras tendu à 45°		Javelot	Poids	1pt	Bras cassé sur le côté	Lance debout	3pts	Bras fléchi derrière	Légère flexion	5pts	Bras tendu derrière	Jambe d'appui fléchie	II = 2pts  III = 2pts  IV = 3pts
	Javelot	Poids																									
1pt	Au niveau du bassin	Bras tendu à l'horizontal																									
3pts	Au niveau de l'épaule	Bras tendu au dessus de la tête																									
5pts	Au niveau de la tête	Bras tendu à 45°																									
	Javelot	Poids																									
1pt	Bras cassé sur le côté	Lance debout																									
3pts	Bras fléchi derrière	Légère flexion																									
5pts	Bras tendu derrière	Jambe d'appui fléchie																									
3 <sup>e</sup>	Secteur de 3 mètres de large pour le javelot Niveau tous les 3 mètres  Secteur de 1 mètres de large pour le poids Niveau tous les 1 mètres	<ul style="list-style-type: none"><li><u>Lancer dans l'axe</u><ul style="list-style-type: none"><li>1 lancer sur 3 dans le secteur = 1 pt</li><li>2/3 = 3pts</li><li>3/3 = 5pts</li></ul></li><li><u>Continuité élan-lancer</u><ul style="list-style-type: none"><li>Arrêt enter la course d'élan et le jet = 1pt</li><li>Saccades = 3pts</li><li>Pas d'arrêts = 5pts</li></ul></li><li><u>Lancer par le haut</u><ul style="list-style-type: none"><li>Au niveau du bassin = 1pt</li><li>Au niveau de l'épaule = 3pts</li><li>Au dessus de la tête = 5pts</li></ul></li><li><u>Renforcement (augmentation) de l'élan de l'engin par rapport à celui du lanceur</u><table><tr><td></td><td>Javelot</td><td>Poids</td></tr><tr><td>1pt</td><td colspan="2">Pas de retard</td></tr><tr><td>3pts</td><td>- Ou bras tendu derrière - Ou bassin en arrière de la jambe d'appui</td><td>- Ou épaules tournées - Ou légère flexion</td></tr><tr><td>5pts</td><td colspan="2">Bras tendu et rotation épaules : retard des épaules par rapport au bassin</td></tr></table></li></ul>		Javelot	Poids	1pt	Pas de retard		3pts	- Ou bras tendu derrière - Ou bassin en arrière de la jambe d'appui	- Ou épaules tournées - Ou légère flexion	5pts	Bras tendu et rotation épaules : retard des épaules par rapport au bassin														
	Javelot	Poids																									
1pt	Pas de retard																										
3pts	- Ou bras tendu derrière - Ou bassin en arrière de la jambe d'appui	- Ou épaules tournées - Ou légère flexion																									
5pts	Bras tendu et rotation épaules : retard des épaules par rapport au bassin																										

# PRISE DE PERFORMANCE

NOM	SEANCE 1		SEANCE 2		SEANCE 3		SEANCE 4		SEANCE 5		SEANCE 6		SEANCE 7		SEANCE 8		SEANCE 9	
	<u>LANCER</u>		<u>LANCER</u>		<u>LANCER</u>		<u>LANCER</u>		<u>LANCER</u>		<u>LANCER</u>		<u>LANCER</u>		<u>LANCER</u>		<u>LANCER</u>	
	Engin :		Engin :		Engin :		Engin :		Engin :		Engin :		Engin :		Engin :		Engin :	
	Mesure	Validité	Mesure	Validité	Mesure	Validité	Mesure	Validité	Mesure	Validité	Mesure	Validité	Mesure	Validité	Mesure	Validité	Mesure	Validité
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		
22																		
23																		
24																		
25																		
26																		
27																		
28																		
29																		
30																		

VALIDITE : Mordu = Mo Mauvais atterrissage au sol de l'engin : Ma

Collectif EPS Clg G. Philippe  
Soissons 2002

# PRISE DE PERFORMANCE

	NOM	SEANCE 10		SEANCE 11		SEANCE 12		SEANCE 13		SEANCE 14		SEANCE 15		SEANCE 16		SEANCE 17		SEANCE 18	
		<u>LANCER</u>		<u>LANCER</u>		<u>LANCER</u>		<u>LANCER</u>		<u>LANCER</u>		<u>LANCER</u>		<u>LANCER</u>		<u>LANCER</u>		<u>LANCER</u>	
		Engin :		Engin :		Engin :		Engin :		Engin :		Engin :		Engin :		Engin :		Engin :	
		Mesure	Validité	Mesure	Validité	Mesure	Validité	Mesure	Validité	Mesure	Validité	Mesure	Validité	Mesure	Validité	Mesure	Validité	Mesure	Validité
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			
27																			
28																			
29																			
30																			

VALIDITE : Mordu = Mo Mauvais atterrissage au sol de l'engin : Ma

Collectif EPS Clg G. Philippe  
Soissons 2002

# MAITRISE LANCER 6e

	NOMS	Lancer dans l'axe			Continuité élan-lancer			Lancer par le haut			Coordination			TOTAL
		lancer 1	lancer 2	lancer 3	Arrêt entre course d'élan et jet	saccades	pas d'arrêts	au niveau du bassin	Au niveau de l'épaule	Au dessus de la tête	Amble	1/2 à l'amble	Main-Jambe opposé	
		dans le secteur = S, Hors du 1/3 S = 1pt 2/3 S = 3pts			1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														

# MAITRISE JAVELOT 5e-4e

NOMS	Lancer dans l'axe			Continuité élan-lancer			Lancer par le haut			Renforcement (augmentation) de l'élan de l'engin par rapport à			TOTAL
	<i>lancer 1</i>	<i>lancer 2</i>	<i>lancer 3</i>	<i>Arrêt entre courses</i>	<i>saccades</i>	<i>pas d'arrets</i>	<i>Javelot : au niveau du bassin</i>	<i>Javelot : Au niveau de l'épaule</i>	<i>Javelot : Au dessus de la tête</i>	<i>Javelot : bras cessé sur la côté</i>	<i>Javelot : bras fléchi derrière</i>	<i>Javelot : bras tendu derrière</i>	
	dans le secteur = S, Hors du secteur = 1/3 S = 1pt	H S = 2/3 S = 3pts	5pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													

# MAITRISE POIDS 5e-4e

	NOMS	Lancer dans l'axe			Continuité élan-lancer			Lancer par le haut			Renforcement (augmentation) de l'élan de l'engin par rapport à			TOTAL
		<i>lancer 1</i>	<i>lancer 2</i>	<i>lancer 3</i>	<i>Arret entre course</i>	<i>saccades</i>	<i>pas d'arrets</i>	<i>Poids : bras tendu à</i>	<i>Poids : bras tendu au dessus</i>	<i>Poids : bras tendu à</i>	<i>Poids : lancer debout</i>	<i>Poids : Légère flexion</i>	<i>Poids : jambe d'annuie</i>	
		dans le secteur = S, Hors du 1/3 S = 1pt 2/3 S = 3pts			<u>1 pt</u>	<u>3 pts</u>	<u>5 pts</u>	<u>1 pt</u>	<u>3 pts</u>	<u>5 pts</u>	<u>1 pt</u>	<u>3 pts</u>	<u>5 pts</u>	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														



# MAITRISE JAVELOT 3e

NOMS	Lancer dans l'axe			Continuité élan-lancer			Lancer par le haut			Renforcement (augmentation) de l'élan de l'engin par rapport à celui du lanceur			TOTAL
	<i>lancer 1</i>	<i>lancer 2</i>	<i>lancer 3</i>	<i>Arret entre course d'élan et jet</i>	<i>saccades</i>	<i>pas d'arrets</i>	<i>Javelot : au niveau du bassin</i>	<i>Javelot : Au niveau de l'épaule</i>	<i>Javelot : Au dessus de la tête</i>	<i>Javelot : pas de retard</i>	<i>Javelot : ou bras fléchi derrière ou bassin en arrière de la jambe d'appui</i>	<i>Javelot : Bras tendu et rotation épaules : retard des épaules par rapport au bassin</i>	
	dans le secteur = S, Hors du secteur = HS 1/3 S = 1pt 2/3 S = 3pts 3/3 S = 5pts			1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													

# MAITRISE POIDS 3e

NOMS	Lancer dans l'axe			Continuité élan-lancer			Lancer par le haut			Renforcement (augmentation) de l'élan de l'engin par rapport à celui du lanceur			TOTAL
	<i>lancer 1</i>	<i>lancer 2</i>	<i>lancer 3</i>	<i>Arret entre course d'élan et jet</i>	<i>saccades</i>	<i>pas d'arrets</i>	<i>Poids : bras tendu à l'horizontal</i>	<i>Poids : bras tendu au dessus de la tête</i>	<i>Poids : bras tendu à 45°</i>	<i>Poids : pas de retard</i>	<i>Poids : ou épaules tournées ou légère flexion</i>	<i>Poids : Bras tendu et rotation épaules : retard des épaules par rapport au bassin</i>	
	<u>dans le secteur = S. Hors du secteur = HS</u> <u>1/3 S = 1pt 2/3 S = 3pts 3/3 S = 5pts</u>			<u>1 pt</u>	<u>3 pts</u>	<u>5 pts</u>	<u>1 pt</u>	<u>3 pts</u>	<u>5 pts</u>	<u>1 pt</u>	<u>3 pts</u>	<u>5 pts</u>	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													