

# Lancer au C2

## Compétences

BO : Réaliser une performance (Activités athlétiques) : lancer loin.

## Objectifs :

Maîtrise sa force de lancer

Maîtriser sa trajectoire

## Compétences transversales

Savoir mesurer sa performance

Comparer pour savoir si j'ai fait mieux ou moins bien

S'entraîner et comprendre les techniques pour s'améliorer

## Pour chaque séance, il y aura :

Echauffement : quelques minutes de course + étirement des poignées et chevilles + rotation de la taille + rotation des bras

Retour au calme : Se servir des objets pour s'étirer, les faire passer au dessus de la tête, autour des jambes,...



## Matériel (quand il y en a) :

Javelot ( ou bâtons d'obstacle en plastique), balle (type balle de tennis, vous en trouverez plein proche des terrains de tennis), ballons, balles lestées (des ballons de baudruche doublés avec des lentilles dedans, c'est un peu embêtant à faire mais économique et si ça éclate, un peu faire des sciences ensuite parce qu'avec la pluie ça va pousser !! 😊)

## Comportements attendus :

Position de lancer c'est-à-dire pied avant opposé au bras lanceur, bras cassé, trajectoire de l'engin haute



# Séquence

**Séance 1** : séance d'évaluation diagnostique (cf évaluation finale)

**Matériel** : fiche évaluation, crayons de couleur, stylo, craies de couleur et mètre, jeu de quilles + balles lestées, cloche au bout d'une corde + balle type tennis, boîte de conserve + balles type tennis

- Echauffement

- Présentation du matériel et du/des atelier(s) à tous les élèves

- Explication de l'évaluation diagnostique, ce n'est pas un contrôle mais cela nous permettra de voir nos progrès au fur et à mesure des séances (*certaines élèves peuvent avoir peur dès que l'on dit évaluation !!*)

- Répartition des élèves :

5 élèves passent l'évaluation, 5 élèves pour faire les arbitres (vérifier que la ligne n'a pas été mordue, où est tombé l'engin, ramassage de l'engin, coloriage des résultats sur la feuille), 5 élèves sont en attente et observent.

Vous pouvez proposer des ateliers aux autres élèves : *je sais que le lancer précis n'est plus au programme mais cela ne leur fait pas de mal !!*

- 1) Jeu de quilles (sinon avec des bouteilles d'eau pleines, cela fait très bien l'affaire)
- 2) Si vous disposez d'un arbre : accrocher un objet pendu à un fil (une cloche c'est sympa), au sol un cercle empêche les élèves de trop s'approcher → le but étant de toucher l'objet (faire tinter la cloche et la preuve du contact !)
- 3) Décaniller des boîtes sur une table (des boîtes de conserve propres et non taillantes (type lait de bébé, Ricoré,...))

Faire tourner pour que tous les élèves soient évalués

**Séance 2 à 3** : objectif de découverte

- Echauffement

- Présentation de tous les ateliers à tous les enfants

Coll ● Expérimenter les différents objets : donner le plus d'engins différents aux élèves et les laisser expérimenter les sensations de lancer de chaque objet. Laisser les enfants faire seul puis guider en disant : lancer loin, lancer haut, à 1 main, à 2 mains, lancer avec tout le bras, avec ou sans élan, après un déplacement, en faisant rebondir, en faisant rouler, en faisant glisser

▲ Ne récupérer les objets que lorsque tout le monde a lancé

Coll ● Mettre les élèves en 2 groupes distants de 15 à 20m. Au signal, le groupe A lance sa balle vers les élèves du groupe B. Ces derniers vont chercher chacun une balle, se remettent en place et au signal c'est le groupe B qui lance vers A

Coll ● Les élèves sont divisés en 2 équipes : le premier lanceur lance son sac lesté, le 2<sup>ème</sup> lanceur va se positionner là où le sac est tombé et lance le sac puis le 3<sup>ème</sup> lanceur fait de même → l'équipe qui a gagné est celle qui sera allé le plus loin ! *En fonction de la longueur de votre terrain, faire des équipes plus ou moins grandes*

Gpe ● Mettre les enfants 2 par 2 à 4 mètres de distance environ et ils doivent se lancer le ballon de  $\neq$  façons : à une main, à 2 mains, par en dessous, par au-dessus, directement ou par un rebond

Gpe ● Mettre des cônes un peu partout sur des cercles concentriques: les élèves doivent lancer des cerceaux et les faire tomber autour des cônes → les cônes proches rapportent peu de points et plus les cônes sont espacés et plus ils rapportent de points

### Séance 4 à 6 : objectifs de stabilisation

- Echauffement

- Présentation de tous les ateliers à tous les enfants

● Les élèves sont 2 par 2 : un lanceur et un « compteur » : les lanceurs partent d'un point de la cour et doivent arriver de l'autre côté de la cour : pour cela, ils doivent lancer un petit sac lesté, aller se positionner là où est tombé leur sac et doivent relancer leur sac à partir du point de chute → le but étant de faire le moins de lancer possible.

● Lancer dans la zone : un « juge » devra être près de la zone pour vérifier que le sac lesté est bien tombé dans la zone. Mettre la 1<sup>ère</sup> ligne à 4m de la zone. L'élève lance son sac, s'il réussit au prochain lancer il reculera de 2m sinon il recommencer au même endroit

● Les élèves sont 2 par 2, l'un derrière l'autre : le 1<sup>er</sup> est le lanceur, le second se met derrière lui et tend sa main en avant. Quand le 1<sup>er</sup> va lancer sa balle, il devra au préalable toucher la main du 2<sup>ème</sup> (→ cela aidera les élèves à comprendre qu'on ne lance pas qu'avec son bras)

● Lancer au dessus du fil pour atteindre des cerceaux de couleur (si cela ne tombe pas dans les cerceaux ce n'est pas grave, le but étant que l'enfant lance vers le haut et de plus en plus loin)

● Lancer de cerceaux autour de cône mis à 2m d'intervalle chacun

● Mettre les enfants par 6 : 3 à la queue leu leu et 3 autres en face à la queue leu leu aussi

5 3 1      2 4 6

L'enfant 1 passe la balle à 2 et va se placer derrière 6, 2 passe la balle à 3 et va se placer derrière 5, .... comme un relais de ballon

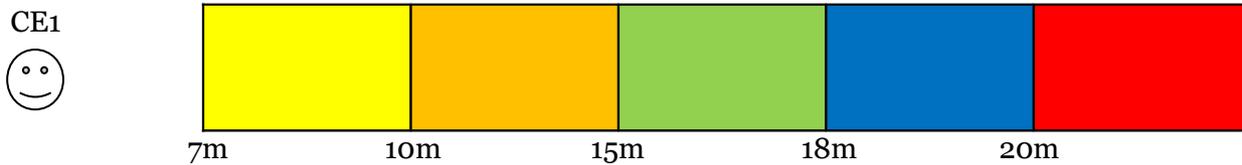
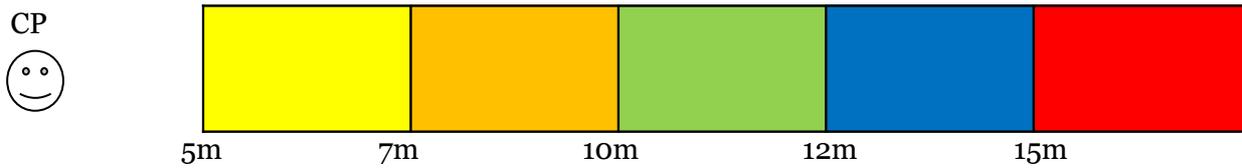
### Comportement attendu :

Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lance avec tout le corps</li> <li>- Ne lâche pas l'engin</li> <li>- Lance à la cuillère</li> <li>- Ne se sert pas de ses appuis</li> </ul>
Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lance du bras D, pied D en avant ou inversement</li> <li>- Lance à bras cassé en utilisant seulement son bras</li> <li>- L'engin est lancé vers le bas (il descend rapidement)</li> </ul>
Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garde les pieds au sol jusqu'au lâcher de l'engin qui commence à s'envoler</li> <li>- Finit grand</li> <li>- Eloigne l'objet léger ou rapproche l'objet lourd de l'axe du corps avant d'agir</li> <li>- Finit avec des appuis orientés dans l'axe du lancer</li> <li>- Lance avec un appui croisé</li> </ul>
Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîne l'élan et le lancer sans temps d'arrêt pour l'objet avec un mouvement progressivement accéléré</li> <li>- Provoque une avancée des appuis « objet à la traîne »</li> <li>- Utilise et organise les 3 systèmes de forces (translation, élévation, rotation)</li> </ul>

## Séance 7 : séance de validation

### Evaluation

Chaque enfant a 2 essais et on compte le meilleur : c'est le 1<sup>er</sup> impact de balle qui compte



★ Pour les CE1, vous pouvez commencer à mesurer si déjà vu dans l'année en math.

★ Pour les mesures, j'utilise un mètre et j'utilise des craies de couleur pour délimiter chaque zone. Si vous n'avez pas de mètre, je vous conseille une pelote de laine assez claire dont vous aurez marqué au préalable chaque mètre (cela pourra toujours servir en sport !)

A faire colorier au fur et à mesure par les élèves

Prénom des enfants	Date évaluation diagnostique et couleur retenue	Date évaluation finale et couleur retenue	J'ai progressé
Ex : Julie	4 sept 2010 	18 oct 2010 	  
Ex : Valentin	4 sept 2010 	18 oct 2010 	  
Ex : Lucas	4 sept 2010 	18 oct 2010 	  
...			

A coller dans le livret des élèves

Prénom :	CP 	
Le	Le	Mes progrès
J'ai lancé la balle dans la zone 	J'ai lancé la balle dans la zone 	  

Prénom :	CE1 	
Le	Le	Mes progrès
J'ai lancé la balle dans la zone 	J'ai lancé la balle dans la zone 	  