

**Projet Pédagogique :**  
L'athlétisme pour les élèves du cycle II  
des écoles du  
BLANC-MESNIL



**Cycle 2 / 2 classes / 1 intervenant**

# ***Introduction***

Les projets qui ont été fournis par les enseignants désireux de mettre en place l'activité athlétique ont permis de construire ce projet pédagogique afin de répondre au plus près à leurs attentes.

Il permet d'avoir :

- Une approche de l'activité qui tient compte de la réalité psychomotrice et émotionnelle de l'enfant,
- D'apporter un cadre socialisant, structurant et répondant au mieux aux besoins des enfants qui vivent souvent dans un milieu défavorisé,
- De développer le partenariat l'éducation nationale/service des sports du Blanc Mesnil afin de conjuguer les compétences de chacun,
- Et enfin de créer un pôle éducatif vivant, ouvert au débat, dans une ambiance où l'expression de chacun se fait dans la motivation et le plaisir.

Ce projet concerne les classes de CP sur des cycles de 8 à 9 séances avec deux classes par créneau.

Ce projet est donc un compromis respectant à la fois la qualité d'enseignement, les besoins des enfants et les objectifs de l'éducation nationale en matière d'éducation physique et sportive.

## ***Organisation***

L'intervenante installe et range le dispositif matériel, coordonne les rotations et prend en charge l'atelier COURSE

Les enseignants prennent en charge les ateliers SAUT et LANCER

Une réunion d'information a lieu la première semaine de septembre.

### ***Objectifs du cycle***

En course de durée, il s'agira d'amener l'élève à courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 6 min.

En course de vitesse et course de haie, il s'agira d'amener l'élève à courir le plus vite possible pour parcourir la plus longue distance en 7 secondes.

En lancers, il s'agira de diversifier des modes de lancer et prendre conscience de l'organisation des forces appliquées à l'engin.

En saut, il s'agira d'amener les enfants à enchaîner une course d'élan et une impulsion un pied sans perdre de vitesse.

# *Les séances*

## **Contenus d'enseignement**

### *Savoirs et connaissances à acquérir*

- Course de durée
  - Réguler son allure
  - Maîtriser sa respiration
  - Développement de qualités de gestion l'effort
  
- Course de vitesse
  - Réagir à un signal de départ
  - Organiser son départ pour aller vite
  - Améliorer sa foulée
  - Terminer sa course
  
- Course de haie
  - Réagir à un signal de départ
  - Organiser son départ pour aller vite
  - Organiser sa course en fonction des obstacles
  - Organiser le franchissement pour conserver sa vitesse
  
- Lancers
  - Diversifier les gestes de lancer suivant les qualités des engins (forme, poids, dimensions)
  - Régler la trajectoire
  - Utiliser un élan
  - Mesurer des performances de lancer
  
- Sauter
  - Sauter le plus loin possible
  - Adopter une course élan
  - Enchaîner une course et un saut
  - Trouver son pied appel
  - Zone impulsion
  - Mesurer des performances de saut

### ***Situations d'apprentissage***

- Course de durée
  - Coordonner les bras et les jambes
  - Adapter le rythme de course au temps
  - Courir au même rythme que les autres enfants du groupe
  - Elaborer un contrat de plus en plus précis
  - Mesurer ses progrès
  
- Course de vitesse
  - Regarder devant soi
  - Mettre le poids du corps sur la jambe avant
  - Courir au delà de la ligne d'arrivée sans ralentir
  - Pousser complètement sur la jambe d'appui
  - Mesurer ses progrès
  
- Course de haie
  - Oser franchir des obstacles
  - Comparer vitesse avec ou sans obstacle
  - Prendre l'impulsion loin de l'obstacle
  - Faire une foulée plus longue en pleine course
  - Coordonner l'action des bras
  - Rabattre la jambe après la haie
  - Mesurer ses progrès
  
- Lancers
  - Lancer loin à bras cassé
  - Lancer loin d'un bras en rotation
  - Lancer loin un objet lourd par poussée d'un seul bras
  - Lancer haut pour lancer loin
  - Organiser un élan pour lancer loin à bras cassé
  - Organiser un élan pour lancer loin d'un bras en rotation
  
- Sauter
  - Coordonner les bras et les jambes
  - Réception adaptée
  - Accélération de la course d'élan
  - Transfert de l'énergie de la course à l'impulsion
  - Mesurer ses progrès

### ***Évaluation***

L'évaluation portera sur trois ateliers au terme des 9 séances.

# *Evaluation*

## **But**

Elle a une fonction de contrôle et vise à mesurer les acquis.

## **Mise en œuvre**

Les élèves seront évalués sur leur niveau en lancers, en saut en longueur et en course par rapport à leur progression sur les différents critères étudiés durant le cycle. Pour cette année, seules les performances seront évaluées. Un livret de compétence sera mis en place en 2010/2011

Une rencontre sportive GS/CP permettra un transfert de compétences, un lien avec la maîtrise de la langue sera envisagé.

## RENCONTRES D'ATHLETISME GS/CP

**OBJECTIF** : A partir de l'histoire de l'histoire de Kalikoba, engager un travail en athlétisme et maîtrise de la langue.

### **MISE EN ŒUVRE POUR LE JOUR DE LA RENCONTRE :**

#### MAITRISE DE LA LANGUE

PREPARER UN ECRIT (TEXTE + ILLUSTRATIONS) sous forme d'album, d'affiches, ..... à partir de l'histoire de Kalikoba. Cette réalisation fera l'objet d'une exposition tournante dans les écoles participantes après exposition le jour de la rencontre.

#### ATHLETISME

6 épreuves sous formes d'ateliers : les situations auront été travaillées en classe en amont de la rencontre.

- 1- courir vite : abriter ses provisions cf fiche 1
- 2- courir longtemps : le trajet infernal cf fiche 2
- 3- lancer loin : effrayer le lion cf fiche 3
- 4- sauter loin : sauter la rivière cf fiche 4
- 5- courir longtemps : les charmeurs de serpents cf fiche 5
- 6- courir vite : échapper au lion cf fiche 6

### **ORGANISATION**

6 classes seront accueillies sur la même demi journée : 3 classes de CP, 3 classes de GS si possible du même secteur.

**HORAIRES** : classes venant le matin 9h30- 12h, classes venant l'après midi 13h-15h30

Des équipes de 12 élèves seront formées : 6 GS+6CP +1 ACCOMPAGNATEUR

Prévoir 3 adultes par classe pour les maternelles et 2 adultes pour les CP (c'est un minimum), prévoir 4 équipes de 4 ,5 ou 6 élèves avant la rencontre.

A partir d'une fiche de route qui sera fournie le jour de la rencontre, les équipes tourneront sur les différents ateliers. Dans chaque atelier, les équipes gagneront des pierres magiques pour tuer le lion, le nombre de pierres sera comptabilisé au fur et à mesure de la rencontre

Afin de ne pas être contraint par le temps, prévoir un pique nique. Possibilité de pique-niquer aussi pour les classes venant l'après midi.

## *Conclusion*

J'espère que ce projet vous aidera à mieux comprendre comment mettre l'athlétisme à la portée des enfants du cycle II tout en respectant les objectifs de l'éducation physique et sportive à l'école élémentaire.

Ceci reste une base de travail tout à fait modulable par rapport à la spécificité de votre classe. Tout complément apporté de votre part rendra ce projet d'autant plus efficace dans sa mise en œuvre.

Je reste à votre entière disposition pour mettre en commun nos expériences et approfondir le travail effectué durant les différentes séances.

# SEANCE 1

## Endurance : « le déménageur »

### Objectif

Gérer son effort pour courir longtemps.  
Adapter son allure.

### Consignes

- Au coup de sifflet prendre un objet dans son contenant et allée le déposer dans le content de l'équipe adverse.
- Se déplacer obligatoirement en courant.
- Il recommence jusqu'à la fin de la partie (4 minutes)

### Dispositifs

- 2 équipes
- 2 contenants distants de 30 mètres
- Nombreux objets

### J'ai réussi si

- J'ai fait que courir pendant 4 min
- Mon équipe à moins objets

## Vitesse et haie

### Objectif

Orienter sa course et réagir à un signal.  
Savoir franchir des obstacles.

### Consignes

- Courir la plus grande distance sur un temps constant (7 secondes)
- Courir le plus vite possible sur une distance de 30 mètres
- Puis même chose sur la piste avec les obstacles (haie)
- Départ au coup de sifflet.

### Dispositifs

- 2 couloirs : avec haie et l'autre sans.
- Couloir de 30 mètres de long
- 4 haies espacées de 6 mètres.

### J'ai réussi si

- Au 3<sup>ème</sup> passage j'améliore ma performance
- Je ne fais pas tomber de haie

## SEANCE

### 2

## Endurance : « je cours, j'écoute »      Vitesse et haie

### Objectif

Gérer son effort pour courir longtemps.

Adapter son allure.

### Consignes

- Courir sans s'arrêter pendant 5 minutes en exécutant les consignes orales.
- Se déplacer obligatoirement en courant.

### Dispositifs

- Un espace important
- Les élèves sont répartis dans tous l'espace.

### J'ai réussi si

- J'ai fait que courir pendant 5 min
- J'ai respecté les consignes.

### Objectif

« Qui va le plus vite » : réagir au signal le plus rapidement possible.

### Consignes

- Courir le plus vite possible au coup de sifflet
- Arriver le 1<sup>er</sup> au bout des 30 mètres
- Franchir les obstacles avec aisance
- Travail en parallèle vitesse /haie

### Dispositifs

- 2 couloirs : avec haie et l'autre sans.
- Couloir de 30 mètres de long
- 4 haies espacées de 6 mètres.

### J'ai réussi si

- J'arrive avant l'élève qui est sur la piste sans haie
- Je ne fais pas tomber de haie

# SEANCE 3

## Endurance

### Objectif

Tenir 2 tours de pistes sans s'arrêter.

### Consignes

- Courir sans s'arrêter pendant 2 tours de piste soit 800 mètres.
- Départ au coup de sifflet
- Garder la même allure

### Dispositifs

- Une piste de 400mètres
- Départ couloir intérieure

### J'ai réussi si

- J'ai fait que courir pendant 2 tours

## Vitesse et haie

### Objectif

« la course express » : travail en relais

### Consignes

- Courir le plus vite possible au coup de sifflet
- Au franchissement de la ligne d'arrivée l'élève fait signe au 2<sup>nd</sup> élève pour lui donner le départ et ainsi de suite.
- Travail en parallèle vitesse /haie

### Dispositifs

- 2 couloirs avec haie et 2 sans.
- Couloir de 30 mètres de long
- 2 équipes en file indienne

### J'ai réussi si

- Si mon équipe fini la première.

## SEANCE

### 4

## Endurance

### Objectif

Courir 6 minutes sans s'arrêter sur un parcours de 150 mètres.

### Consignes

- L'élève doit courir sans s'arrêter
- Départ au coup de sifflet
- Garder la même allure

### Dispositifs

- Parcours de 150 mètres

## Vitesse et haie

### Objectif

Courir le plus vite possible pour attraper son adversaire « la queue du diable »

### Consignes

- Au signal courir le plus vite possible
- Pour l'un sans se faire attraper
- Pour l'autre attraper son adversaire avant qu'il ne franchisse la ligne d'arrivée.
- Le poursuivi accroche un foulard dans son dos.

### Dispositifs

- Une ligne de départ et une ligne d'arrivée.
- Couloir de 30 mètres de long
- Couloir avec et sans obstacles.

*J'ai réussi si*

- *J'ai fait que courir pendant 6 minutes*

*J'ai réussi si*

- *Je franchi la ligne d'arrivée sans me faire toucher.*
- *Je réussis si j'attrape le foulard avant la ligne d'arrivée.*

## SEANCE

### 5

## Endurance

---

### Objectif

Courir 6 minutes sans s'arrêter sur un parcours de 150 mètres.

---

### Consignes

- *L'élève doit courir sans s'arrêter*
- *Départ au coup de sifflet*
- *Garder la même allure*
- *Enseignant remet des pierres à chaque passage de l'enfant*

## Vitesse et haie

---

### Objectif

Courir le plus vite possible sur 40 mètres

---

### Consignes

- *Au signal courir le plus vite possible*
- *Courir sur une distance de 40 mètres*
- *Ne pas s'arrêter à l'approche de la ligne d'arrivée.*

### **Dispositifs**

- **Parcours de 150 mètres**

### **J'ai réussi si**

- **J'ai fait que courir pendant 6 minutes et amasser un maximum de pierre.**

### **Dispositifs**

- **Une ligne de départ et une ligne d'arrivée.**
- **Couloir de 40 mètres de long**
- **Couloir avec et sans obstacles**

### **J'ai réussi si**

- **Je franchi la ligne d'arrivée sans ralentir**
- **J'arrive le premier.**

## **SEANCE**

# **6**

## **Endurance**

---

### **Objectif**

**Courir 6 minutes sans s'arrêter sur un parcours de 150 mètres.**

---

## **Vitesse et haie**

---

### **Objectif**

**Orienter sa course et réagir à un signal.**

**Savoir franchir des obstacles.**

---

### **Consignes**

- *L'élève doit courir sans s'arrêter*
- *Départ au coup de sifflet*
- *Garder la même allure*
- *Enseignant remet des pierres à chaque passage de l'enfant*

### **Dispositifs**

- *Parcours de 150 mètres*

### **J'ai réussi si**

- *J'ai fait que courir pendant 6 minutes et amasser un maximum de pierre.*

### **Consignes**

- *Courir la plus grande distance sur un temps constant (7 secondes)*
- *Courir le plus vite possible sur une distance de 30 mètres*
- *Puis même chose sur la piste avec les obstacles (haie)*
- *Départ au coup de sifflet.*

### **Dispositifs**

- *2 couloirs : avec haie et l'autre sans.*
- *Couloir de 30 mètres de long*
- *4 haies espacées de 6 mètres.*

### **J'ai réussi si**

- *Au 3<sup>ème</sup> passage j'améliore ma performance*
- *Je ne fais pas tomber de haie*

**SEANCE**

**7**

## Endurance **annulée non adaptée**

### Objectif

Courir longtemps

### Consignes

- *Départ au coup de sifflet*
- *Faire 2 tours de pistes*
- *Puis enchaîner par une course de vitesse sur 60 mètres (30 m avec haie et 30 m sans haie)*
- *L'élève doit courir sans s'arrêter*

### Dispositifs

- *Piste de 400 mètres*
- *1 couloir de 30 m avec haie*
- *1 couloir sans haie*

### J'ai réussi si

- *J'ai fait que courir pendant tout le parcours*

## Vitesse et Haie

### Objectif

« Relais navette » course de sprint et de haie

### Consignes

- *Départ au coup de sifflet*
- *Faire*
- *Puis enchaîner par une course*
- *L'élève doit courir sans s'arrêter*

### Dispositifs

- *Piste de 400 mètres*
- *1 couloir de 30 m avec haie*
- *1 couloir sans haie*

### J'ai réussi si

- *J'ai fait que courir pendant tout le parcours*

SEANCE

8/9

# Endurance vitesse et haie

---

## Objectif séance 8

Evaluation individuelle en  
endurance vitesse et haie

---

### Dispositif séance 8

- *Idem séances précédentes*

---

## Objectif séance 9

Rencontre interclasse

---

### Dispositif séance 9

- *Voir feuille de route*

### Consignes séance 8

- *Réinvestir les acquis des séances précédentes.*

# SEANCE

## 1

### Saut en longueur

---

#### Objectif

Sauter de différentes façons

---

#### Consignes

- Sauter par-dessus les obstacles de différentes façons :
  - ✓ Sauter pieds joints
  - ✓ Sauter cloche pieds (Droit puis Gauche)
  - ✓ Sauter grandes foulées (Droite Gauche, 2<sup>nd</sup> passage G/ Droite)
  - ✓ Saut en longueur (appel 1 pieds réception 2 pieds)
- Passer 2 fois sur chaque parcours

#### Dispositifs

- 1 couloir pour le saut pieds joints
- 1 couloir avec cerceaux pour le saut cloche pieds
- 1 couloir avec lattes pour les grandes foulées
- 1 couloir pour le saut en longueur (utilisation du sautoir)

#### J'ai réussi si

- Je ne touche pas l'obstacle au saut pieds joints
- J'arrive à finir le parcours sans m'arrêter au saut cloche pieds
- Je ne m'arrête pas sur le parcours aux grandes foulées
- Je ne mords pas la planche d'appel et la rivière

# SEANCE

## 2

### Saut en longueur

---

#### Objectif

Sauter le plus loin possible

---

#### *Consignes*

- Se placer derrière la ligne de départ
- Au signal, courir et franchir la 1ere rivière
- 2 essais par rivière
- Appel 1 pied réception 2 pieds

#### *Dispositifs*

- 3 lignes de départs
- 3 rivières différentes (50, 80 et 110 cm)
- 3 cerceaux (planche d'appel)

#### *J'ai réussi si*

- Je ne mords pas le cerceau
- Je ne mets pas mon pied dans la rivière.

# SEANCE

## 3

### Saut en longueur

---

#### Objectif

Suspension et réception :  
réception adaptée

---

#### *Consignes*

- Après une course d'élan et impulsion sur la planche d'appel
- Retomber les pieds joints dans le cerceau
- En cas de réussite passer au couloir supérieur
- En cas d'échec recommencer

#### *Dispositifs*

- Sautoir utilisé sur la largeur
- Plusieurs couloirs avec cerceau (30, 40 et 50 cm)
- Cerceau pour la planche d'appel

#### *J'ai réussi si*

- Réception 2 pieds stabiliser dans le cerceau

# SEANCE

## 4

---

### Objectif

Course d'élan et impulsion :  
rechercher la hauteur

---

### Consignes

- Se placer derrière la ligne de départ
- Au signal, courir et franchir la 1ere rivière
- Bien levé le genou pour franchir l'obstacle
- 2 essais par rivière
- Appel 1 pied réception 2 pieds

### Dispositifs

- 3 lignes de départs
- 3 rivières différentes (50, 80 et 110 cm)
- 3 cerceaux (planche d'appel)
- 3 obstacles

### J ai réussi si

- Je ne mords pas le cerceau
- Je ne fais pas tombé l'obstacle
- Je ne mets pas mon pied dans la rivière.

# SEANCE

## 5

### Saut en longueur

---

#### Objectif

Course d'élan: utiliser un élan efficace

---

#### Consignes

- Se placer derrière la 1ere ligne de départ (3 lignes)
- Au signal, courir et franchir la 1ere rivière
- Bien levé le genou pour franchir l'obstacle
- 3 essais par rivière avec départ différent
- Appel 1 pied réception 2 pieds

#### Dispositifs

- 3 lignes de départs (2m, 6m et 15 m) par rivière
- 3 rivières différentes (80, 110 et 140 cm)
- 3 cerceaux (planche d'appel)
- 3 obstacles

#### J ai réussi si

- Je ne mords pas le cerceau
- Je ne fais pas tombé l'obstacle
- Je ne mets pas mon pied dans la rivière
- Je détermine ma bonne prise d'élan

# SEANCE

## 6

### Saut en longueur

---

#### Objectif

**Augmenter la longueur du saut**

---

#### *Consignes*

- Se placer derrière la ligne de départ adéquate
- Au signal, courir et franchir la 1ere rivière
- Bien levé le genou pour franchir l'obstacle
- 3 essais par rivière
- Appel 1 pied réception 2 pieds

#### *Dispositifs*

- 3 lignes de départs (2m, 6m et 15 m) par rivière
- 3 rivières différentes (140, 160 et 180 cm)
- 3 cerceaux (planche d'appel)
- 3 obstacles

#### *J ai réussi si*

- Je ne mords pas le cerceau
- Je ne fais pas tombé l'obstacle
- Je ne mets pas mon pied dans la rivière

# SEANCE

## 7

### Saut en longueur

---

#### Objectif

Sauter le plus loin possible

---

#### *Consignes*

- Se placer derrière la ligne de départ
- Au signal, courir et franchir la 1ère rivière
- 2 essais par rivière
- Appel 1 pied réception 2 pieds

#### *Dispositifs*

- 3 lignes de départs
- 3 rivières différentes (140, 160 et 180 cm)
- 3 cerceaux (planche d'appel)

#### *J'ai réussi si*

- Je ne mords pas le cerceau
- Je ne mets pas mon pied dans la rivière.

**SEANCE  
8/9**

**Saut en longueur**

---

**Objectif séance 8**

**Evaluation individuelle en saut en longueur**

---

**Dispositif séance 8**

- *Idem séances précédentes*
- *Utilisation du sautoir*

---

**Objectif séance 9**

**Rencontre interclasse**

---

**Dispositif séance 9**

- *Voir feuille de route*

**Consignes séance 8**

- *Réinvestir les acquis des séances précédentes.*
- *2 essais pour faire la meilleure performance.*

# SEANCE

## 1

### Lancer en rotation

---

#### Objectif

Lancer loin devant soi sans élan  
cerceaux et anneaux.

---

#### Consignes

- *Préserver l'axe de lancer malgré une ébauche d'élan en rotation*
- *Toucher un plot*
- *Puis atteindre le suivant*
- *Lancer sur l'axe le plus loin possible*

#### Comment lancer

- ✓ *Etre perpendiculaire à la zone de lancer*
- ✓ *Pour droitier jambes droite derrière*
- ✓ *Tenir l'objet d'une main tendu derrière soi*
- ✓ *Pivoter le corps pour que les 2 épaules finissent de face*



### **Dispositifs**

- **Aménagement suffisamment espacés les uns des autres (sécurité)**
  - ✓ 5 à 6 enfants par dispositif
  - ✓ 4 plots à viser par dispositif
  - ✓ Plusieurs cerceaux / anneaux

### **J'ai réussi si**

- **Le cerceau et l'anneau touche la cible au moins 3 fois.**

### **Divers**

- 15 minutes par ateliers
- Lancer cerceaux 7 minutes
- Lancers anneaux 7 minutes
- Commencer par le lancer de cerceaux.

**SEANCE**

**2**

Lancer en rotation

## Objectif

Lancer loin devant soi sans élan  
cerceaux et anneaux au dessus  
d'une ligne.

### Consignes

- Lancer sur l'axe le plus loin possible
- Viser au dessus de l'obstacle
- Reculer à chaque fois que j'ai réussi
- Préserver l'axe de lancer malgré une ébauche d'élan en rotation

### Dispositifs

- Aménagement suffisamment espacés les uns des autres (sécurité)
  - ✓ 5 à 6 enfants par dispositif
- Obstacle élastique tiré au dessus
- Cerceaux disposés à différentes distances de la cible

### J'ai réussi si

- Le cerceau et l'anneau passe au dessus de la cible au moins 3 fois.

### Comment lancer

- ✓ Etre perpendiculaire à la zone de lancer
- ✓ Pour droitier jambes droite derrière
- ✓ Tenir l'objet d'une main tendu derrière soi
- ✓ Pivoter le corps pour que les 2 épaules finissent de face



### Divers

- 15 minutes par ateliers
- Lancer cerceaux 7 minutes
- Lancers anneaux 7 minutes
- Commencer par le lancer de cerceaux.

SEANCE

3

# Lancer en poussé

## Objectif

Lancer loin devant soi sans élan  
poids mousse et balle de tennis.

### Consignes

- Lancer le plus loin possible en poussée
- Bras fléchie, lors du lancer déplier le bras puis poussée.
- Finir les deux épaules face à la zone de lancer.

### Dispositifs

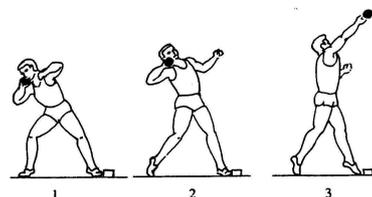
- Aménagement suffisamment espacés les uns des autres (sécurités)
  - ✓ 5 à 6 enfants par dispositif
  - ✓ 3 zones à viser par dispositif
  - ✓ Plusieurs poids / balle de tennis

### J'ai réussi si

- Le poids et la balle de tennis atterrie face à moi au moi 3 fois et le plus loin possible.

### Comment lancer

- ✓ Etre perpendiculaire à la zone de lancer
- ✓ Pour droitier jambes droite derrière
- ✓ Objet tenu dans la paume de main doigts ouverts
- ✓ Bras fléchie
- ✓ Pivoter le corps pour que les 2 épaules finissent de face



### Divers

- 15 minutes par ateliers
- Lancer poids mousse 7 minutes
- Lancers balle de tennis 7 minutes
- Commencer par le lancer de poids en mousse.

SEANCE

4

Lancer en poussé

## Objectif

Lancer loin devant soi sans élan  
poids mousse et balle de tennis au  
dessus d'une ligne.

### Consignes

- Lancer sur l'axe le plus loin possible
- Viser au dessus de l'obstacle
- Reculer à chaque fois que j'ai réussi

### Dispositifs

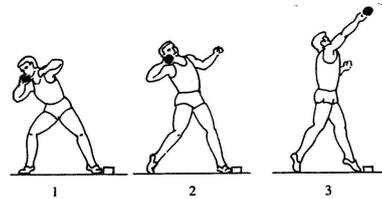
- Aménagement suffisamment espacés les uns des autres (sécurités)
  - ✓ 5 à 6 enfants par dispositif
- Obstacle élastique tiré au dessus
- Cerceaux disposé à différentes distance de la cible

### J'ai réussi si

- Mon objet traverse la cible au moins 3 fois

### Comment lancer

- ✓ Etre perpendiculaire à la zone de lancer
- ✓ Pour droitier jambes droite derrière
- ✓ Objet tenu dans la paume de main doigts ouverts
- ✓ Bras fléchi
- ✓ Pivoter le corps pour que les 2 épaules finissent de face



### Divers

- 15 minutes par ateliers
- Lancer poids en mousse 7 minutes
- Lancers balle de tennis 7 minutes
- Commencer par le lancer de poids en mousse.

SEANCE

5

Lancer à bras cassé

---

## Objectif

Lancer loin devant soi sans élan  
javelot mousse et vortex.

---

### Consignes

- Viser la cible en face de soi
- Etre perpendiculaire à la zone de lancer
- Finir les deux épaules face à la zone de lancer.

### Dispositifs

- Plusieurs cibles positionnées à différentes distances.

### J ai réussi si

- Mon objet traverse la cible au moins 3 fois

### Comment lancer

- ✓ Etre perpendiculaire à la zone de lancer
- ✓ Pour droitier jambes droite derrière
- ✓ Tenir l'objet bras semi fléchi derrière soi
- ✓ Pivoter le corps pour que les 2 épaules finissent de face



### Divers

- 15 minutes par ateliers
- Lancer javelot 7 minutes
- Lancers vortex 7 minutes
- Commencer par le lancer de javelot.

SEANCE

6

Lancer à bras cassée

---

## Objectif

Lancer loin devant soi sans élan  
javelot mousse et vortex au dessus  
d'une ligne.

---

### Consignes

- Viser au dessus d'une cible
- Etre perpendiculaire à la zone de lancer
- Finir les deux épaules face à la zone de lancer.

### Dispositifs

- Plusieurs cibles positionnées à différentes distances.

### J ai réussi si

- Mon objet passe au dessus de la cible au moins 3 fois

### Comment lancer

- ✓ Etre perpendiculaire à la zone de lancer
- ✓ Pour droitier jambes droite derrière
- ✓ Tenir l'objet bras semi fléchi derrière soi
- ✓ Pivoter le corps pour que les 2 épaules finissent de face



### Divers

- 15 minutes par ateliers
- Lancer cerceaux 7 minutes
- Lancers anneaux 7 minutes
- Commencer par le lancer de cerceaux.

SEANCE

7

# Lancer

---

## Objectif

Lancer le plus loin possible les différents engins sans élan

---

### Consignes

- Lancer sans élan les différents engins sur leur aire de lancer.
- Réinvestir les différentes techniques de lancers

### Divers

- Faire des groupes en fonctions des différentes aires de lancers.
- Organiser une rotation sur 15 min pour pouvoir lancer tous les engins.

### Dispositifs

- Différentes aires de lancers en fonction de l'engin à lancer

### J'ai réussi si

- Les engins tombent dans l'aire de lancer

**SEANCE  
8/9**

**Lancer**

---

**Objectif séance 8**

**Evaluation individuelle en lancer**

---

**Dispositif séance 8**

- *Idem séances précédentes (aire de lancer)*

---

**Objectif séance 9**

**Rencontre interclasse**

---

**Dispositif séance 9**

- *Voir feuille de route*

**Consignes séance 8**

- *Réinvestir les acquis des séances précédentes.*
- *2 essais pour faire la meilleure performance.*