

# LES LANCERS EN CYCLE 1

## Présentation



Objectifs	Situations proposées
Situation de découverte : Fais tout passer (jeu des singes voleurs)	
Lancer haut	Fais danser !
	Par-dessus la forêt (jeu des singes voleurs)
Lancer loin	Chats et souris
	La grande traversée
Lancer avec précision	A la Pollock !
	Chamboule-tout
	Drôle de quilles

### LISTE DE MATERIEL POUR LE MODULE

Objets à lancer : cerceaux, balles de tennis, palets, sacs de sable, anneaux de caoutchouc, quilles en plastique, balles, frisbees, ballons, anneaux, balles-animaux, foulards, ballons de baudruche, rubans, bouteilles plastiques vides, cordelettes, boules de cotillons, ballons de baudruche, foulards, vêtements, pinces à linge, marionnettes, assiettes en cartons...

Caisses ou bacs.

Tapis de gym.

Blouses, bâches, pots de peinture.

Boîtes empilées : boîtes de conserve ou briques en plastique ou boîtes à chaussures.

Bancs, anneaux, 9 bouteilles de peinture. (flacons d'un litre) ou quilles, bouteilles lestées...

Craies pour délimiter les zones.

Pinces à linge.

# LES LANCERS EN CYCLE 1

## Situation de découverte



### FAIS TOUT PASSER ! (JEU DES SINGES VOLEURS)

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

#### OBJECTIFS

Appréhender les notions de direction, de poids et de hauteur d'un objet ;  
Découvrir des lancers différents avec des objets variés ;  
Affiner des conduites motrices : correction des gestes, dosage de la force

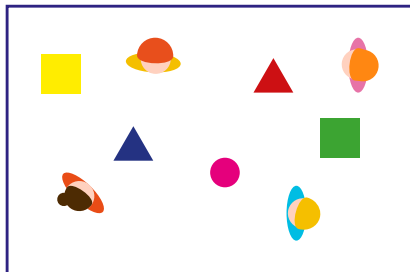
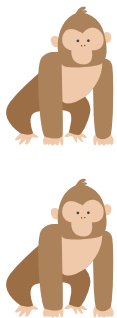
#### BUT

Faire passer à la main des objets d'une zone à une autre.

#### MATÉRIEL

Cerceaux, balles de tennis, palets, sacs de sable, anneaux de caoutchouc, quilles en plastique, balles, frisbees, ballons, anneaux, balles-animaux, foulards, ballons de baudruche, rubans, bouteilles plastiques vides, cordelettes.....

#### DISPOSITIF



#### DÉROULEMENT

L'enseignant propose du matériel aux enfants et donne la consigne suivante : « Imaginez que les singes voleurs d'objets arrivent ! Avec vos mains, faites passer tous les objets de l'autre côté de la rivière afin de les protéger. Si un objet tombe dans la rivière : il est perdu. Vous ne pouvez pas aller dans la rivière ni de l'autre côté. »

#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

Lancer l'objet de l'autre côté.  
Tous les objets sont de l'autre côté.  
Les objets ont été passés à la main.

#### VARIANTE

Un ou deux singes voleurs volent des objets et les déposent dans leur zone.

# LES LANCERS EN CYCLE 1 - LANCER AVEC PRÉCISION

## Situation 1



### A LA POLLOCK

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

#### OBJECTIF

Lancer avec précision

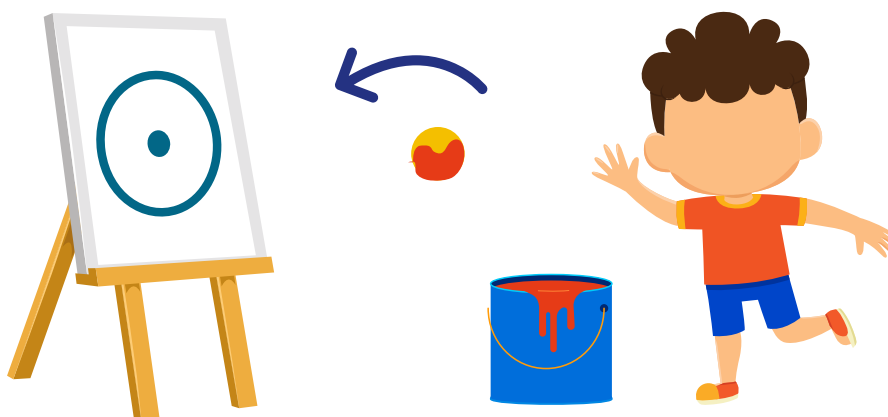
#### BUT

lancer avec précision des objets sur une cible.

#### MATÉRIEL

blouses, bâches, pots de peinture, boules de cotillons.

#### DISPOSITIF



#### DÉROULEMENT

Chacun leur tour, les enfants trempent leur objet dans la peinture et le lancent en direction de la feuille posée sur le chevalet. Ils peuvent viser une croix, un cercle, une forme, une ligne.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Ils ont laissé une trace seulement sur la feuille.

#### VARIANTE

La feuille est posée au sol.

# LES LANCERS EN CYCLE 1 - LANCER AVEC PRÉCISION

## Situation 2



### CHAMBOULE TOUT

#### BUT

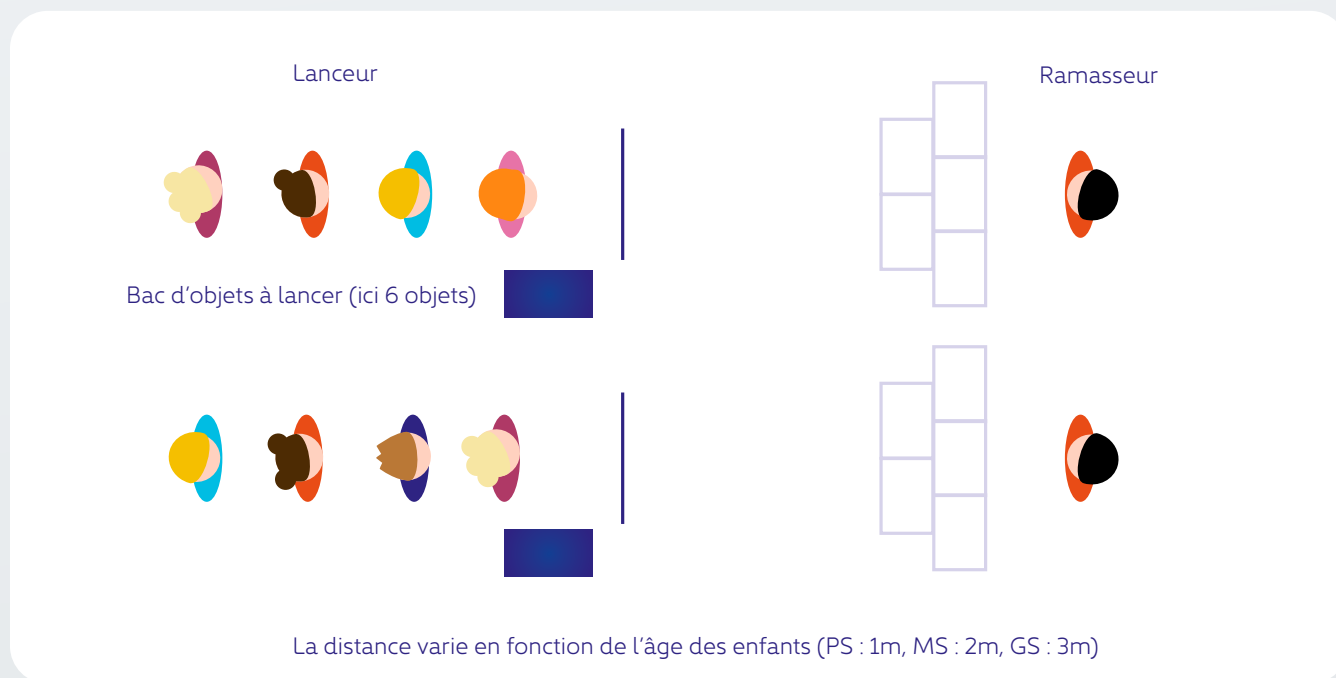
lancer avec précision un objet pour faire tomber les boîtes empilées.

#### MATÉRIEL

Objets à lancer : balles, ballons, balles animaux, etc. mis dans des bacs. Boîtes empilées : boîtes de conserve, briques en plastique, boîtes à chaussures.

#### DISPOSITIF

Choisir un empilement simple qui peut être surélevé (banc, table).



#### DÉROULEMENT

Chaque enfant de chaque équipe doit lancer chacun son tour une balle pour «chambouler» toutes les boîtes, sans dépasser la limite. Celui qui vient de lancer doit se mettre à la queue. La première équipe qui a tout chamboulé a gagné un point. Les ramasseurs ramassent les boîtes et les lanceurs ramassent les balles. Les rôles lanceurs/ramasseurs sont échangés.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Toutes les boîtes sont tombées.

# LES LANCERS EN CYCLE 1 - LANCER AVEC PRÉCISION

## Situation 3



### DRÔLES DE QUILLES

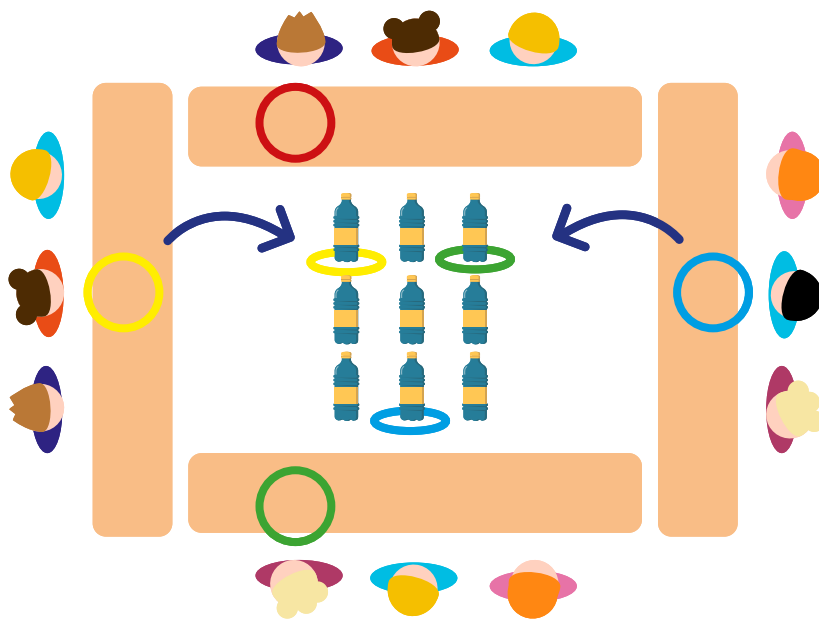
#### BUT

lancer des anneaux sur des quilles.

#### MATÉRIEL

4 bancs disposés en carré, 24 anneaux, 9 bouteilles de peinture (flacons d'un litre) (ou quilles, bouteilles lestées, etc.).

#### DISPOSITIF



#### DÉROULEMENT

Les enfants sont installés derrière les bancs et visent les bouteilles de peinture avec leur(s) anneau(x).

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

L'anneau doit «enfiler» la bouteille de peinture.

#### FIN DE SÉANCE

Tester de nouveau la situation de découverte et observer comment les enfants lancent les objets.

# LES LANCERS EN CYCLE 1 - LANCER HAUT

## Situation 1



### FAIS DANSER !

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Lancer en hauteur un objet pour le faire bouger (ou « danser »)

#### OBJECTIF

Lancer haut

#### BUT

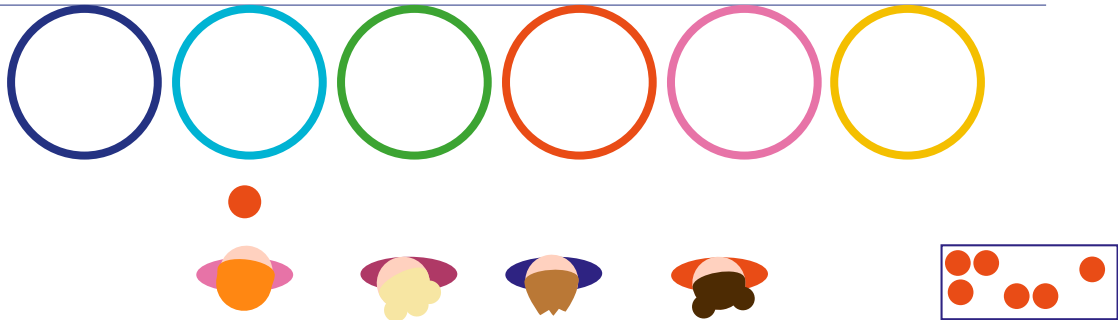
Lancer en hauteur un objet pour le faire bouger (ou « danser »).

#### MATÉRIEL

Balles de différentes tailles dans une caisse. Tout objet pouvant être suspendu sur un fil : ballons de baudruche, foulards, vêtements, pinces à linge, marionnettes, assiettes en cartons...

#### DISPOSITIF

Plusieurs fils peuvent être tendus : à différentes hauteurs, à différents endroits.



#### DÉROULEMENT

Les enfants ont une caisse de balles à leur disposition. Ils lancent en direction des objets suspendus qu'ils doivent faire bouger ou « danser ». Une fois la caisse vide, ils la remplissent et recommencent.

#### CRITÈRES DE RÉUSSITE

Les objets suspendus ont été touchés.

#### VARIANTES

Une séance d'évaluation peut être organisée en petits groupes. Quelques enfants sont lanceurs, les autres observateurs et comptables (à l'aide d'une ardoise, de petits cubes emboîtés ...).



# LES LANCERS EN CYCLE 1 - LANCER LOIN

## Situation 1



### FAIS DANSER !

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

#### OBJECTIF

Lancer de plus en plus loin

#### BUT

Lancer de plus en plus loin.

#### MATÉRIEL

Des anneaux, craies pour délimiter les zones.

#### DISPOSITIF

Cette situation peut se jouer en extérieur.

#### DÉROULEMENT

Les enfants sont par binôme de chats. L'un est dans la zone de lancer et l'autre dans la première zone. Au signal le chat-lanceur envoie l'anneau-souris dans la première zone. Le deuxième chat ramasse l'anneau-souris et le redonne au chat lanceur. Ce dernier lancera dans la deuxième zone s'il a réussi à atteindre la première. Ainsi de suite jusqu'à la zone la plus éloignée. Les rôles sont ensuite inversés.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Le chat-lanceur a réussi à atteindre la zone la plus loin.

#### VARIANTE

L'objet à lancer peut changer (sacs de sables).





# LES LANCERS EN CYCLE 1 - LANCER LOIN

## Situation 2



### FAIS DANSER !

#### BUT

Traverser une zone en lançant son sac de graines le moins de fois possible.

#### MATÉRIEL

Des anneaux, craies pour délimiter les zones.

#### DISPOSITIF



#### DÉROULEMENT

Les enfants sont par 2 : le lanceur et le comptable. Le lanceur se place sur la ligne de départ et lance le plus loin possible son sac de graines. Il se rend là où le sac est tombé et lance une nouvelle fois le plus loin possible, etc. jusqu'à parvenir au bout de la zone à traverser. Le comptable trace un bâton à chaque lancer pour compter le nombre de jets. Remarque : Idéal pour PS en salle car ils sont petits lanceurs.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Pour une zone à traverser de 30 mètres le lanceur a effectué moins de 10 jets.

#### VARIANTES

Jeu d'équipe : dans ce cas, on inverse les rôles et on ajoute les scores du binôme. Allonger la zone à traverser. Varier le type d'objet : + ou - lourd, + ou - gros, frisbees.

# LES LANCERS EN CYCLE 2

## Séance 1



### ATELIERS DE DÉCOUVERTE

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

#### OBJECTIF

Découvrir les différents types de lancer

#### BUT

Expérimenter, évaluer.

#### MATÉRIEL

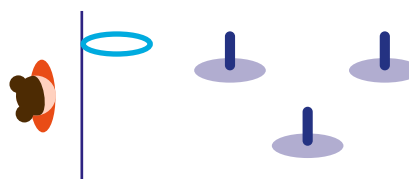
Balles en mousse, plots, anneaux, boîtes, vortex, etc...

#### DISPOSITIF

**Atelier 1 :** 3 lancers, atteindre les cerceaux avec des balles lestées.



**Atelier 2 :** 3 anneaux à lancer dans des cibles.



**Atelier 3 :** 3 balles à lancer dans une cible en hauteur (cerceau accroché à un but foot par exemple).



**Atelier 4 :** 3 lancers de ballon dans un panier de basket.



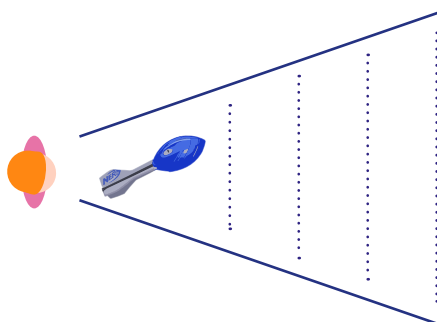
# LES LANCERS EN CYCLE 2

## Séance 1



### ATELIERS DE DÉCOUVERTE

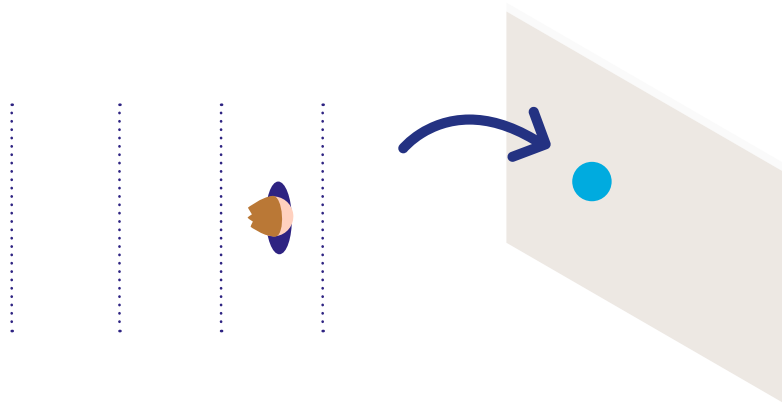
**Atelier 5 :** 3 lancers de vortex le plus loin possible dans une zone.



**Atelier 6 :** 3 lancers de balle dans des boîtes (caisses, poubelles, etc.).



**Atelier 7 :** Lancer un ballon contre un mur, le rattraper, et reculer au fur et à mesure des lancers. Plus je rattrape, plus je recule. Limiter le nombre de lancers. Possibilité d'ajouter une zone à atteindre sur le mur pour pouvoir reculer.



### OBSERVATIONS

Il s'agit d'ateliers de découverte, il n'y a pas de consigne précise à donner. Tous les ateliers ne pourront être mis en place. A chacun de les adapter en fonction du matériel et de l'espace dont il dispose.

# LES LANCERS EN CYCLE 2

## Séance 2 - situation 1



### LES CERCEAUX

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance

#### OBJECTIF

Lancer avec précision (en cuillère)

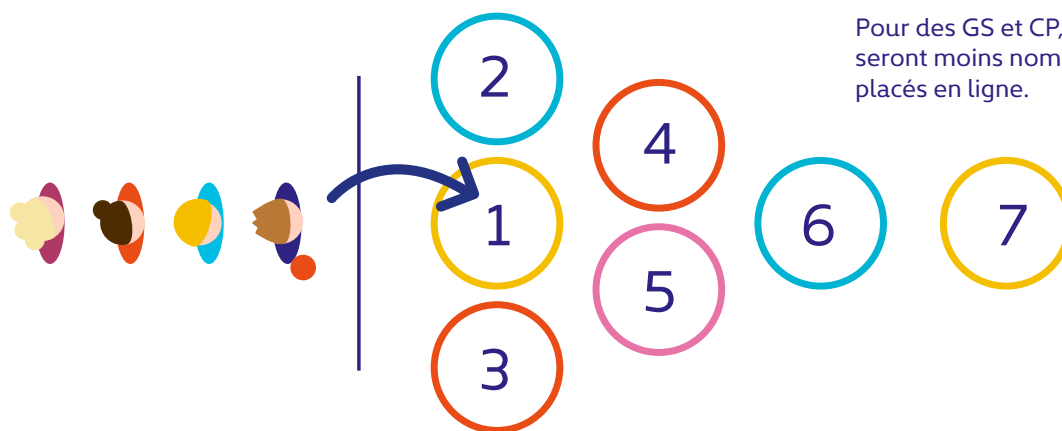
#### BUT

Atteindre les cerceaux.

#### MATÉRIEL

Cerceaux, balles, ballons, sac de sable ou de graines, balles lestées, anneaux, etc.

#### DISPOSITIF



#### DÉROULEMENT

A tour de rôle, les enfants doivent lancer leur projectile dans un cerceau en respectant l'ordre. Lorsque le projectile n'atteint pas le cerceau voulu, l'enfant laisse sa place au suivant et va se placer à la dernière place du groupe d'élève.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Atteindre le dernier cerceau avant ses adversaires.

#### OBSERVATION

Cette situation est à intégrer dans un ensemble d'ateliers.

# LES LANCERS EN CYCLE 2

## Séance 2 - situation 2



### LES ZONES

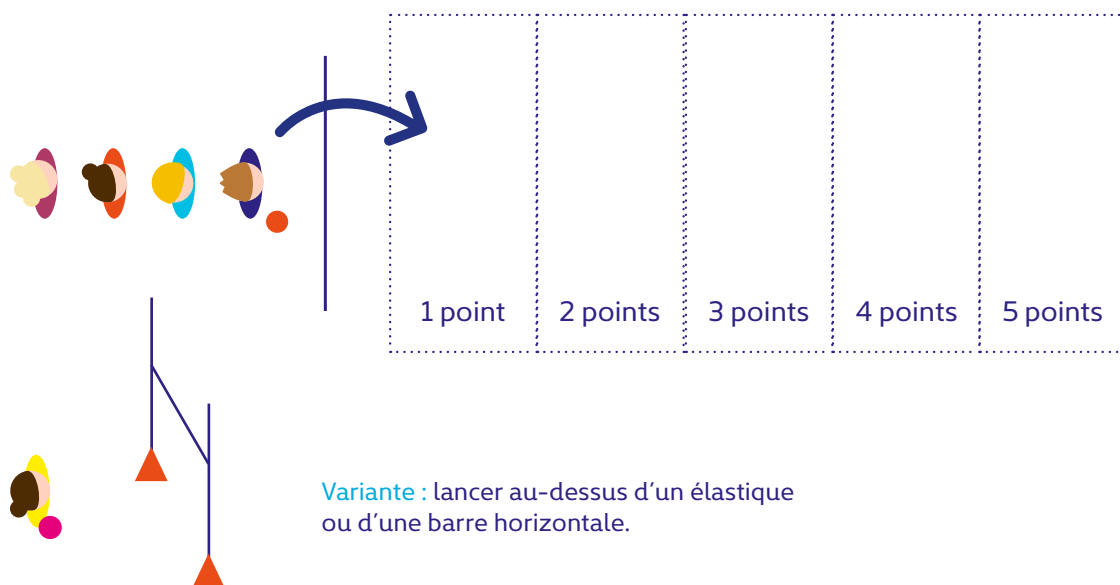
#### BUT

Atteindre la zone la plus éloignée.

#### MATÉRIEL

Cerceaux, balles, ballons, sac de sable ou de graines, balles lestées, anneaux, etc.

#### DISPOSITIF



#### DÉROULEMENT

A tour de rôle, les enfants doivent lancer leur projectile en essayant d'atteindre la zone la plus éloignée. Chaque enfant lance cinq projectiles et comptabilise ses points avant de passer son tour.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Marquer le plus grand total de points.

#### OBSERVATION

Cette situation est à intégrer dans un ensemble d'ateliers.

# LES LANCERS EN CYCLE 2

## Séance 2 - situation 3



### LE GAGNE-TERRAIN

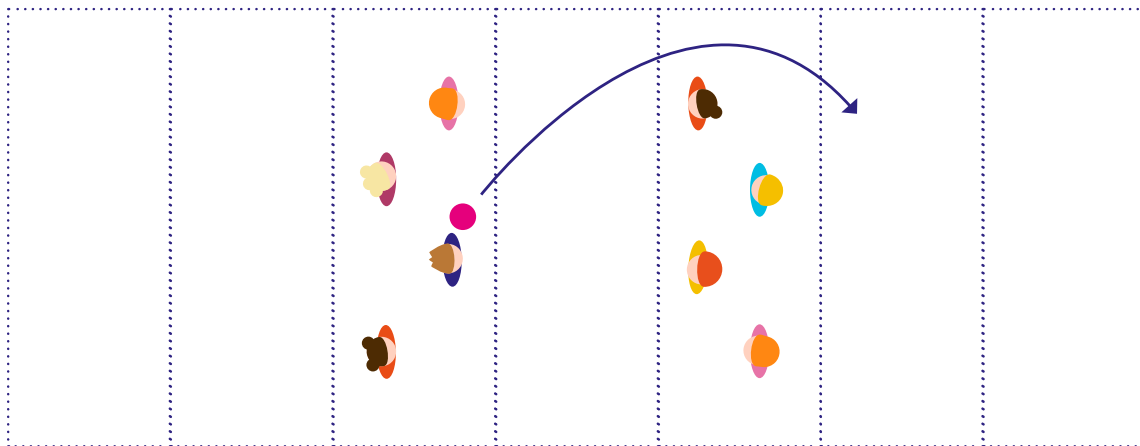
#### BUT

Lancer le plus loin possible pour faire reculer l'équipe adverse.

#### MATÉRIEL

1 ballon, un terrain avec zones.

#### DISPOSITIF



#### DÉROULEMENT

L'équipe qui possède le ballon le lance le plus loin possible dans le camp adverse. Après avoir récupéré le ballon, l'équipe adverse doit le lancer de l'endroit où elle l'a récupéré. Il est possible d'intercepter le ballon avant le rebond. Chaque joueur de l'équipe est amené à lancer le ballon ; un joueur ne peut lancer deux fois consécutivement.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Maintenir l'équipe adverse dans sa dernière zone.

#### VARIANTE

Une équipe a le droit de progresser et de changer de zone quand l'équipe adverse a lancé trois fois le ballon de la même zone.

# LES LANCERS EN CYCLE 2

## Séance 3 - situation 1



### LES CHASSEURS

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance

#### OBJECTIF

Lancer loin un ballon en utilisant un lancer approprié

#### BUT

Toucher les adversaires avec le ballon le plus grand nombre de fois pendant un temps donné.

#### MATÉRIEL

Un ballon et un terrain carré.

#### DISPOSITIF

#### DÉROULEMENT

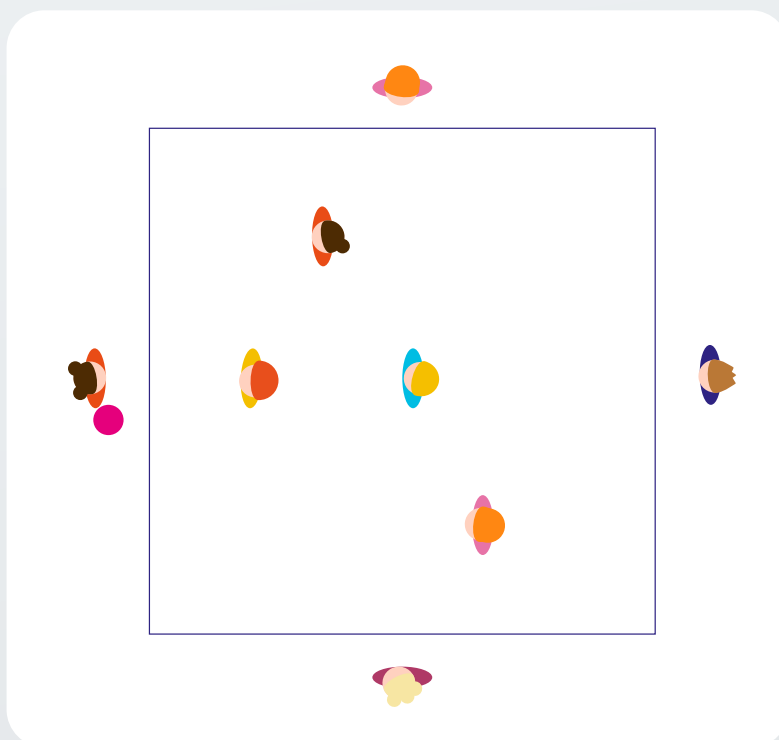
Trois équipes : les chasseurs, les lapins et les observateurs. Les chasseurs, disposés sur chaque côté du terrain, lancent le ballon en essayant de toucher les lapins qui essaient d'esquiver le ballon ; ils ne peuvent le bloquer. Le joueur touché reste sur le terrain. Quand le temps est écoulé, les observateurs (1 par chasseur) comptabilisent le nombre de touches réussies par les chasseurs et les trois équipes changent de rôle.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

A l'issue des trois manches, l'équipe qui a le plus grand nombre de touches remporte la partie.

#### OBSERVATION

Cette situation est à intégrer dans un ensemble d'ateliers.



# LES LANCERS EN CYCLE 2

## Séance 3 - situation 2



### LE MUR

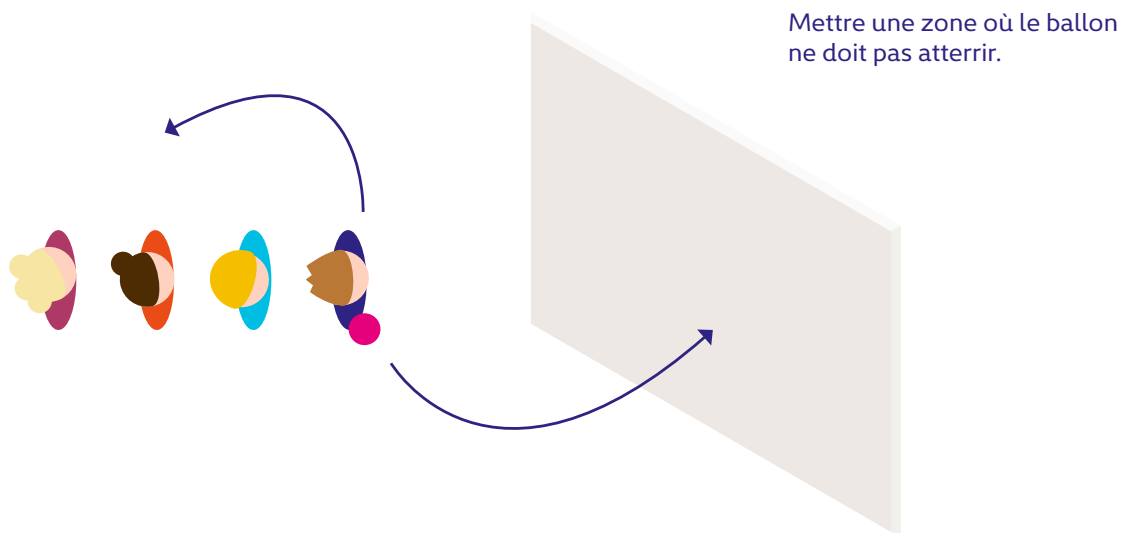
#### BUT

lancer le ballon contre le mur pour le partenaire placé derrière.

#### MATÉRIEL

1 mur, 1 ballon et des plots.

#### DISPOSITIF



#### DÉROULEMENT

Placé face au mur, le joueur lance le ballon contre ce mur et va se positionner à la dernière place. Le deuxième joueur bloque le ballon avant ou après rebond et le lance à son tour. Des variantes peuvent être apportées, notamment en limitant le nombre de rebonds au sol avant que le joueur ne récupère le ballon.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

lancer fort dans le mur.

#### OBSERVATION

Un temps de verbalisation est à prévoir afin de mettre en évidence le(s) type(s) de lancer le(s) plus efficace(s).



# LES LANCERS EN CYCLE 2

## Séance 3 - situation 2



### LE MUR (2)

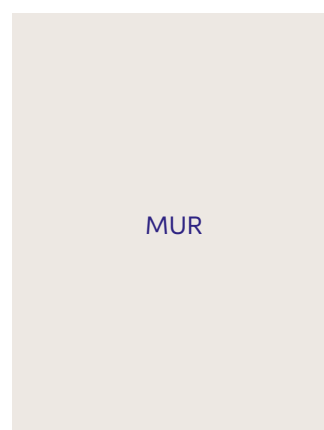
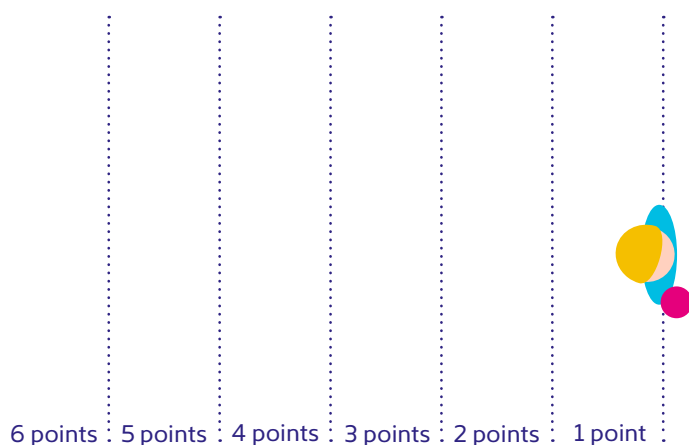
#### BUT

Atteindre la zone la plus éloignée du mur.

#### MATÉRIEL

1 mur, 1 ballon et des plots.

#### DISPOSITIF



#### DÉROULEMENT

A tour de rôle, les enfants doivent lancer le ballon en essayant d'atteindre la zone la plus éloignée. Chaque enfant lance cinq fois le ballon et comptabilise ses points avant de passer son tour.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Marquer le plus grand total de points.

#### OBSERVATION

Un observateur peut être chargé de comptabiliser les points.

# LES LANCERS EN CYCLE 2

## Séance 4 - situation de départ



### SUPER VISE !

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

#### OBJECTIFS

Coordonner des actions élémentaires pour lancer vers un but défini : la technique du lancer « revers frisbee »

#### BUT

! Découverte de la technique du lancer revers « type frisbee ».

#### MATÉRIEL

! Anneaux, frisbee, plots, cerceaux.

#### DÉROULEMENT

! - 1<sup>er</sup> temps : élèves par 2, découverte du frisbee (1 pour 2) passes libres .

- 2<sup>ème</sup> temps: verbalisation : technique pour mieux lancer (placement des doigts, de profil) .

- 3<sup>ème</sup> temps : ateliers pratiques 5.

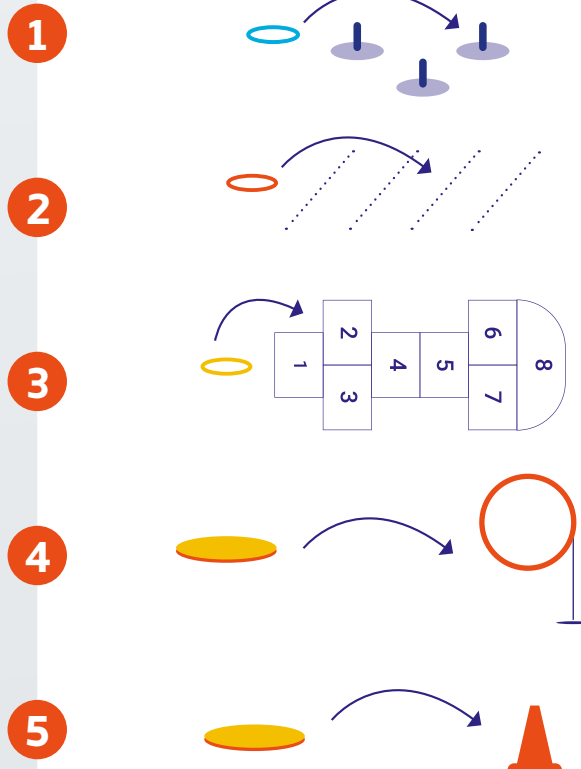
#### OBSERVATION

! Faire tourner sur les ateliers toutes les 5 minutes environ.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

! Je réussis un lancer dans la cible choisie sur 3 lancers.

#### DISPOSITIF



# LES LANCERS EN CYCLE 2

## Séance 4 - situation finale



### L'ULTIME HORLOGE !

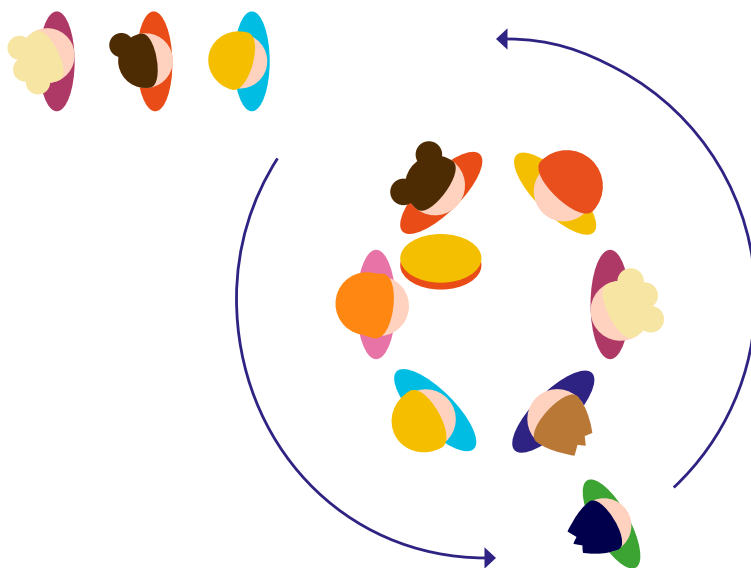
#### BUT

Utilisation de la technique du lancer revers « type frisbee ».

#### MATÉRIEL

Frisbee, plots.

#### DISPOSITIF



#### DÉROULEMENT

Jeu de l'horloge avec un frisbee, une équipe se fait des passes pendant que l'autre tourne autour en se relayant.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Faire plus de passes que l'équipe adverse.

#### OBSERVATIONS

On peut varier les distances de passes en variant les écarts entre les élèves.

# LES LANCERS EN CYCLE 2

## Séance 5 - situation de départ



### SUPER VISE !

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

#### OBJECTIFS

Coordonner des actions élémentaires pour lancer vers un but défini : la technique du lancer « bras cassé »

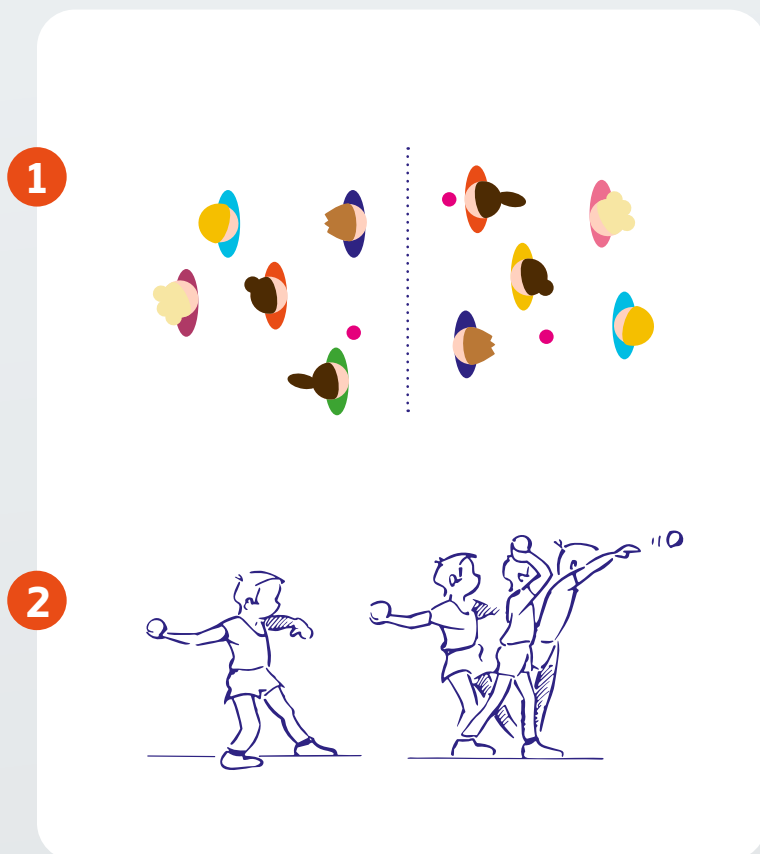
#### BUT

Découverte de la technique du lancer « bras cassé ».

#### MATÉRIEL

Balles en mousse, plots.

#### DISPOSITIF



#### DÉROULEMENT

- 1 - 2 équipes, les balles sont « brûlantes », dès qu'elles arrivent dans notre camp il faut les relancer le plus vite possible et le plus loin dans le camp adverse. (cf schéma dispositif 2) Au top, on compte les balles de chaque camp, l'équipe qui en a le moins gagne 1 point.
- 2 - Verbalisation : technique pour mieux lancer (placement des doigts, de profil).
- 3 - Ateliers pratiques (chamboule-tout, dégommer des quilles, lancers des balles dans des cerceaux disposés verticalement, lancer le plus loin possible (zones).

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Lancer loin en bras cassé.

#### OBSERVATION

Faire tourner sur les ateliers toutes les 5 minutes environ. Prévoir de l'espace.

# LES LANCERS EN CYCLE 2

## Séance 5 - situation de référence



### LE CHÂTEAU INCASSABLE !

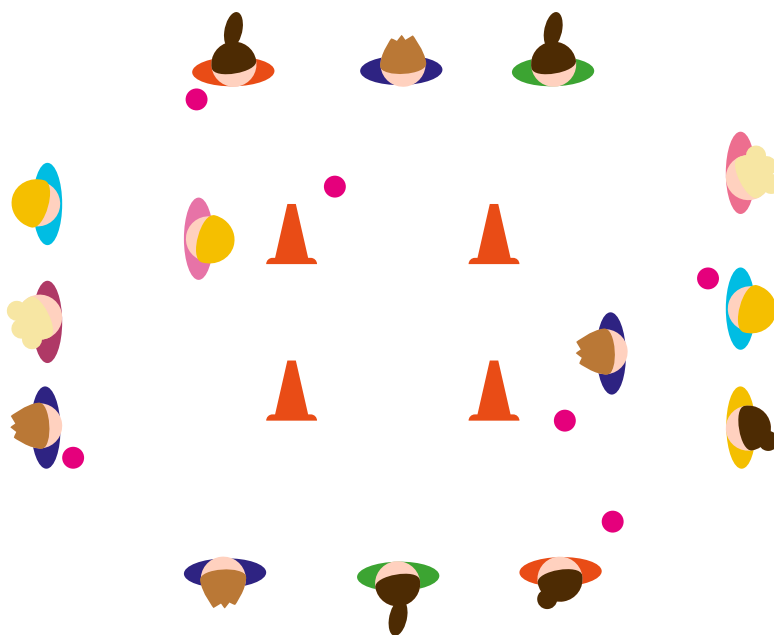
#### BUT

Utilisation de la technique du lancer « bras cassé ».

#### MATÉRIEL

Balles, plots.

#### DISPOSITIF



#### DÉROULEMENT

Essayer de détruire les tours du château avec des balles, des élèves essaient de sauver les tours avec leurs jambes.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Faire tomber une tour.

#### OBSERVATIONS

Attention à la force ! Il faut viser vers le bas, bien délimiter les douves à ne pas franchir.

# LES LANCERS EN CYCLE 2

## Séance 6 - situation 1



### LES CERCEAUX

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance

#### OBJECTIFS

Evaluer les différents types de lancer

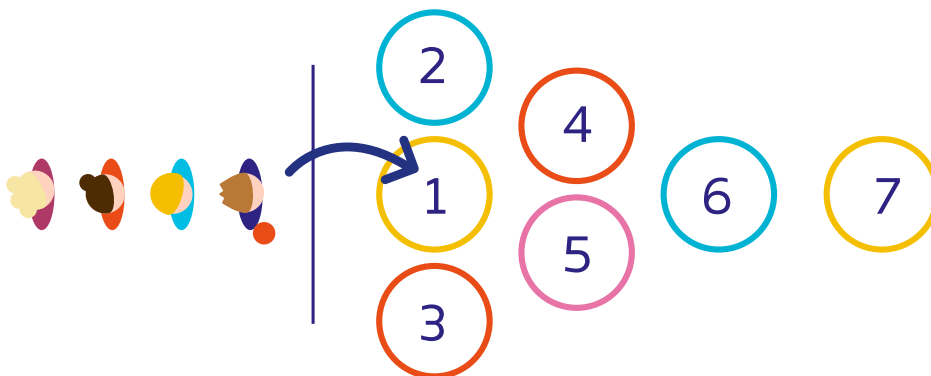
#### BUT

! Découverte de la technique du lancer revers «type frisbee»

#### MATÉRIEL

! Anneaux, frisbee, plots, cerceaux

#### DISPOSITIF



#### DÉROULEMENT

! - 1er temps : Elèves par 2, découverte du frisbee (1 pour 2) passes libres -  
2ème temps: Verbalisation : technique pour mieux lancer (placement des  
doigts, de profil) - 3ème temps: Ateliers pratiques 5

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

! Je réussis un lancer dans la cible  
choisie sur 3 lancers

# LES LANCERS EN CYCLE 2

## Séance 6 - situation 2



### LE MUR

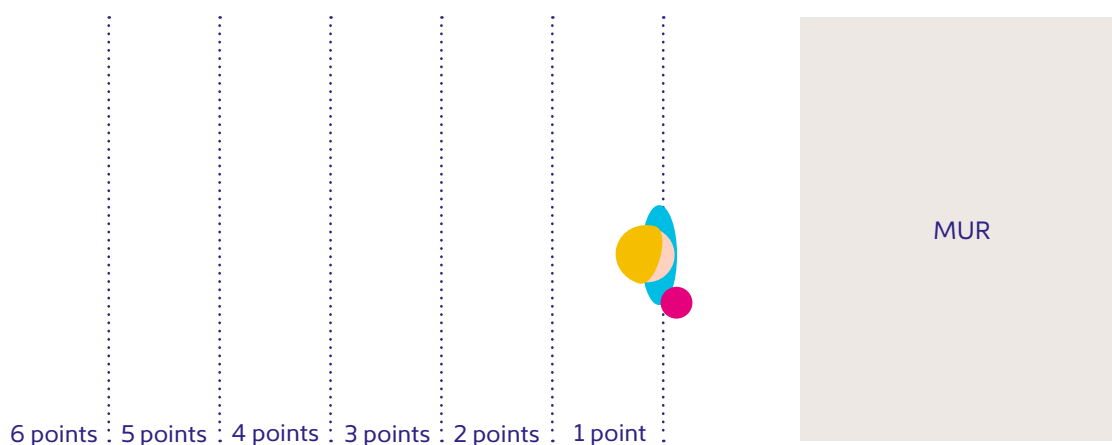
#### BUT

Atteindre la zone la plus éloignée du mur

#### MATÉRIEL

1 mur, 1 ballon et des plots

#### DISPOSITIF



#### DÉROULEMENT

A tour de rôle, les enfants doivent lancer le ballon en essayant d'atteindre la zone la plus éloignée. Chaque enfant lance cinq fois le ballon et comptabilise ses points avant de passer son tour

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Marquer le plus grand nombre de points.

# LES LANCERS EN CYCLE 2

## Séance 6 - situation 3



### LA MARELLE

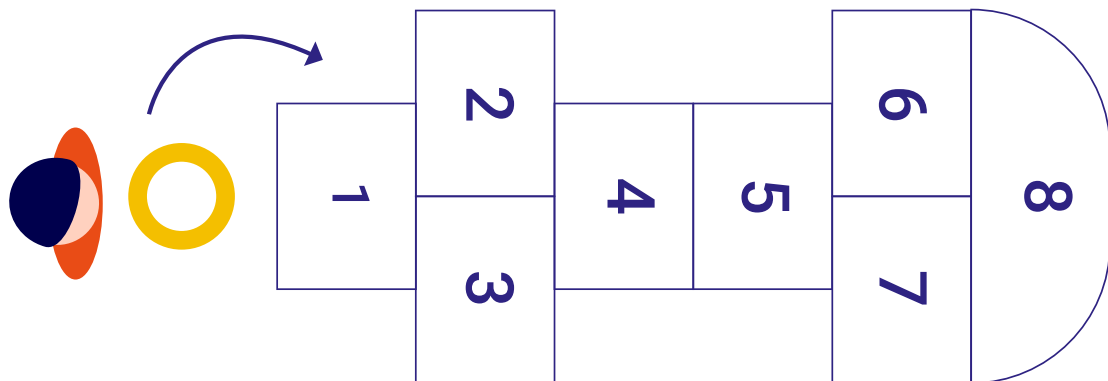
#### BUT

Atteindre les cases en utilisant la technique du lancer type « frisbee ».

#### MATÉRIEL

Une marelle tracée au sol, un anneau.

#### DISPOSITIF



#### DÉROULEMENT

A tour de rôle, les enfants doivent lancer l'anneau dans la case qu'ils ont annoncée (c'est l'impact qui compte). Chaque joueur lance 5 anneaux.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

Réussir à lancer l'anneau dans la case indiquée en adoptant la technique du lancer de frisbee.



# LES LANCERS EN CYCLE 2

## Séance 6 - situation 4



### LE CHAMBOULE-TOUT

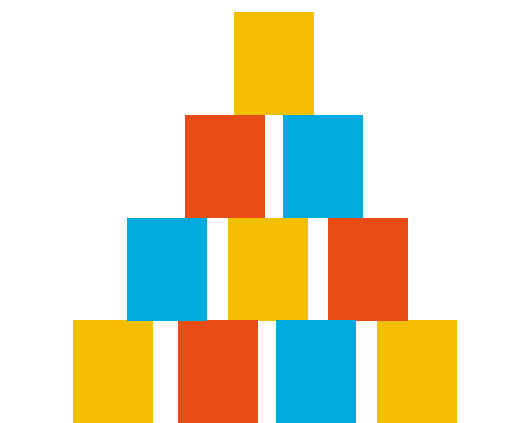
#### BUT

| Faire tomber les boîtes.

#### MATÉRIEL

| Boîtes, support stable, balles.

#### DISPOSITIF



#### DÉROULEMENT

| Chaque enfant, avec 5 balles, doit faire tomber toutes les boîtes en lançant en « bras cassé ».

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

| Faire tomber les boîtes en adoptant la technique du « bras cassé ».

# LES LANCERS EN CYCLE 3

## Séance 1 - Situation 1



### LANCER EN SÉCURITÉ

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée

#### OBJECTIF

lancer le plus loin possible en « bras cassé »

#### ECHAUFFEMENT

Les balles brûlantes - Echauffement spécifique pour le haut du corps.

#### BUT

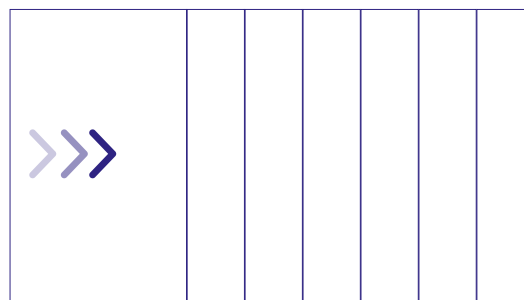
Analyser, critiquer, observer.

#### MATÉRIEL

Balles de tennis, plots ou cordes pour délimiter les zones.

#### DISPOSITIF

Par 2 : 1 observateur et 1 acteur.  
Acteurs (rouge) : les lanceurs sont sur une même ligne. Ils doivent lancer leurs 2 balles le plus loin possible. Observateurs (bleu) : Ils sont placés derrière les lanceurs. Avec un plot, les observateurs doivent repérer la zone d'impact. Puis analyse et discussion de la technique de lanceur.



#### DÉROULEMENT

1) Au signal, les lanceurs envoient leur première, puis deuxième balle. Les observateurs analysent le lancer et repèrent la zone d'impact. Puis ils échangent en binôme, puis en grand groupe sur les différentes positions possibles des membres : bras, jambes, pieds... 2) Au signal, les lanceurs effectuent leurs lancers avec des positions bien précises.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

J'améliore ma performance en lançant dans une zone de plus en plus éloignée.

#### VARIANTE

Les deux pieds sur la même ligne, bras droit/pied droit (ou bras gauche/pied gauche), bras droit/pied gauche (ou inversement).

#### FIN DE SÉANCE

Prise de conscience de la position idéale pour les séances suivantes : pied gauche devant pour les droitiers, pied droit devant pour les gauchers.

# LES LANCERS EN CYCLE 3

## Séance 2 - Situation 1



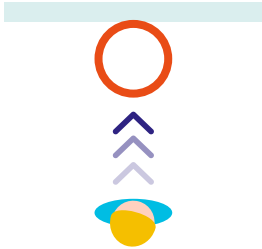

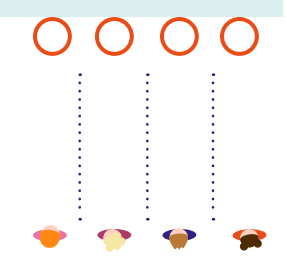
### ATELIERS

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée

#### OBJECTIF

Lancer précisément en « bras cassé »

But	Viser une cible contre un mur.	Viser une cible au sol.	Lancer en couloir.
Matériel	Balle, craie (cible).	Balle, cible.	Balle, cordes, cibles.
Dispositif	 <p>Le lanceur est initialement placé à 5 m du mur.</p>	 <p>La cible est au sol située à 6 m.</p>	 <p>Les cibles sont situées au pied d'un mur, dans des couloirs, à 10 m minimum du lanceur.</p>
Déroulement	Le lanceur effectue un premier lancer. S'il réussit, il recule d'un mètre. Sinon, il reste à sa position.	Le lanceur effectue un premier lancer. S'il réussit, il recule d'un mètre. Sinon, il reste à sa position.	Le lanceur doit viser plusieurs fois la cible.
Critères de réussite	Se retrouver le plus loin possible de la cible.	Se retrouver le plus loin possible de la cible.	Réussir le nombre de lancers annoncé.

# LES LANCERS EN CYCLE 3

## Séance 2 - situation 2



### LANCERS PRÉCIS

#### BUT

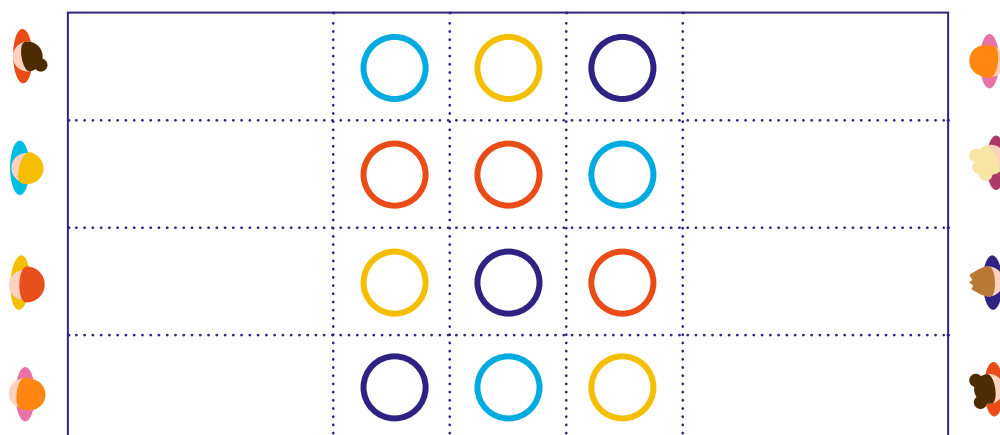
lancer dans des cibles situées dans des couloirs.

#### MATÉRIEL

Balles, plots, cordes, cerceaux (de couleurs différentes).

#### DISPOSITIF

Les joueurs sont par 2 (1 rouge et 1 bleu), distants de 6m. Devant eux, un couloir dans lequel sont disposées plusieurs zones contenant chacune un cerceau. Chaque zone vaut un nombre de points (la plus éloignée du lanceur accordant le plus de points), les cerceaux à l'intérieur des zones correspondant à un bonus de points.



#### DÉROULEMENT

Le joueur bleu lance ses 3 balles successivement dans une des zones qu'il a déterminée. Le joueur rouge compte ses points et va chercher les balles pour effectuer l'exercice à son tour.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

J'améliore ma performance en augmentant mes points.

#### VARIANTES

lancer avec vortex, annonce de la zone visée...

#### FIN DE SÉANCE

Prise de conscience de la position idéale du corps et de la direction du lancer.

# LES LANCERS EN CYCLE 3

## Séance 3



### LANCER AVEC UN SENS ET UNE DIRECTION

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée

#### OBJECTIFS

Lancer le plus loin possible en « bras cassé »

#### ECHAUFFEMENT

Jeux du pousse-ballon.  
Echauffement spécifique pour le haut du corps.

#### BUT

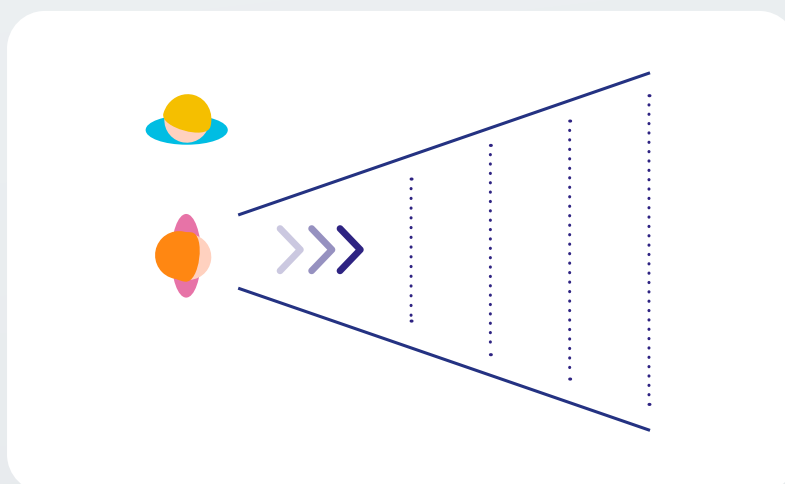
Lancer le plus loin possible sans sortir de la zone de lancer.

#### MATÉRIEL

Balles, plots, cordes.

#### DISPOSITIF

Plusieurs espaces de lancer définis par : 1 zone de lancer (cercles) face à 1 zone de chute (marquée à 4m, 8m, 12m et 16m). Chaque zone de chute est en forme d'entonnoir. Chaque zone de lancer correspond à un lancer différent (vortex, balle) Par 2 : 1 observateur et 1 lanceur. Acteurs (rouge) : les lanceurs ont à disposition 2 objets. Observateurs (bleu) : avec un plot, les observateurs doivent repérer la zone d'impact. Puis analyse et discussion de la position et le regard du lanceur.



#### DÉROULEMENT

1) Au signal, les lanceurs envoient leur premier, puis deuxième objet. Les observateurs analysent le lancer et repèrent la zone d'impact. Ils échangent en binôme, puis en grand groupe sur les différentes positions possibles des membres : bras, jambes, pieds... 2) Inversement des rôles. 3) Au signal, les lanceurs effectuent leurs lancers avec des positions bien précises.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

J'améliore ma performance en lançant dans une zone de plus en plus éloignée, tout en restant dans l'espace délimité.

#### VARIANTES

Lancer avec vortex, réduction de la zone de chute entonnoir (voire même inversement de l'entonnoir).

#### FIN DE SÉANCE

Prise de conscience de la position idéale du corps et de la direction du lancer.

# LES LANCERS EN CYCLE 3

## Séance 4



### LANCER SELON UN ANGLE D'ENVOL

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée

#### OBJECTIF

Lancer avec le meilleur angle d'envol

#### ECHAUFFEMENT

Echauffement spécifique pour le haut du corps.

#### BUT

Choisir le plot qui permet de lancer avec le meilleur angle d'envol.

#### MATÉRIEL

Balles, 2 poteaux et un fil, des plots.

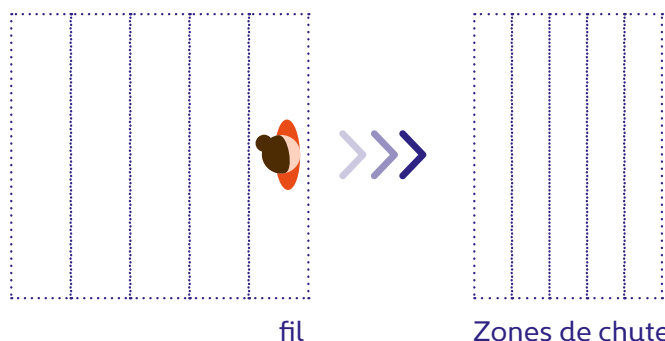
#### DISPOSITIF

Un espace de lancer défini par : 5 zones de lancer situées face à un élastique tendu. Les zones sont délimitées par des plots placés tous les mètres. Les zones de lancer sont distantes du fil de 4, 6, 7, 8 et 10 m.

Par 2 : 1 observateur et 1 lanceur.

Acteurs (rouge) : les lanceurs ont à disposition 1 objet.

Observateurs : vérifier la position et l'attitude du lanceur.



#### DÉROULEMENT

Lancer successivement les objets depuis chaque zone par-dessus le fil. Puis choisir le plot qui permet de lancer le plus loin possible.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

J'améliore ma performance en lançant dans une zone de plus en plus éloignée.

#### VARIANTES

Objets à lancer, hauteur du fil, zones cibles à la chute, zone de chute délimitée par des plots à distances différentes...

#### FIN DE SÉANCE

Temps de verbalisation sur l'angle d'envol : « Plus on est proche du fil, plus on lance haut, moins on lance loin ». L'angle idéal de lancer étant de 45°.

# LES LANCERS EN CYCLE 3

## Séance 5



### LANCER SELON UN ANGLE D'ENVOL

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée

#### OBJECTIF

Lancer avec course d'élan

#### ECHAUFFEMENT

Echauffement spécifique pour le bas du corps : relais, parcours...

#### BUT

Apprendre à se déplacer en « pas croisés ».

#### MATÉRIEL

Balles, plots, outil de délimitation (craie, cordes...).

#### DISPOSITIF

Technique des pas croisés : - se positionner perpendiculairement à la zone de lancer (position pas chassés) ; - se déplacer en croisant les appuis, l'appui droit passant toujours devant le gauche (droitiers), l'appui gauche passant toujours devant le droit (gauchers) ; Un point de départ et une ligne d'arrivée qui ne peuvent être franchis.

Par 2 : 1 observateur et 1 lanceur.

Acteurs (rouge): les lanceurs ont à disposition 1 objet.

Observateurs : vérifier la position et l'attitude du lanceur.

#### DÉROULEMENT

Différents passages pour arriver à la technique des « pas croisés » :

- 1) Se déplacer en marche avant ;
- 2) Se déplacer pas croisés en marchant ;
- 3) Se déplacer pas croisés en trottinant ;
- 4) Se déplacer pas croisés en trottinant en s'arrêtant sur la ligne de lancer (blocage) ;
- 5) Associer la course et le lancer.

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

J'améliore ma performance en lançant dans une zone de plus en plus éloignée.

#### VARIANTES

Installation de cibles (en face de la zone de lancer), délimitation des zones de chute avec des plots...  
Utilisation de vortex.

#### FIN DE SÉANCE

Temps de verbalisation sur la technique de course « pas croisés ».

# LES LANCERS EN CYCLE 3

## Séance 6



### LANCER SELON UN ANGLE D'ENVOL

#### COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée

#### OBJECTIF

Evaluer la performance de l'enfant

#### ECHAUFFEMENT

Reprise de la technique des « pas croisés » sous forme de relais, parcours. Entraînement au lancer.

#### BUT

Lancer le plus loin possible.

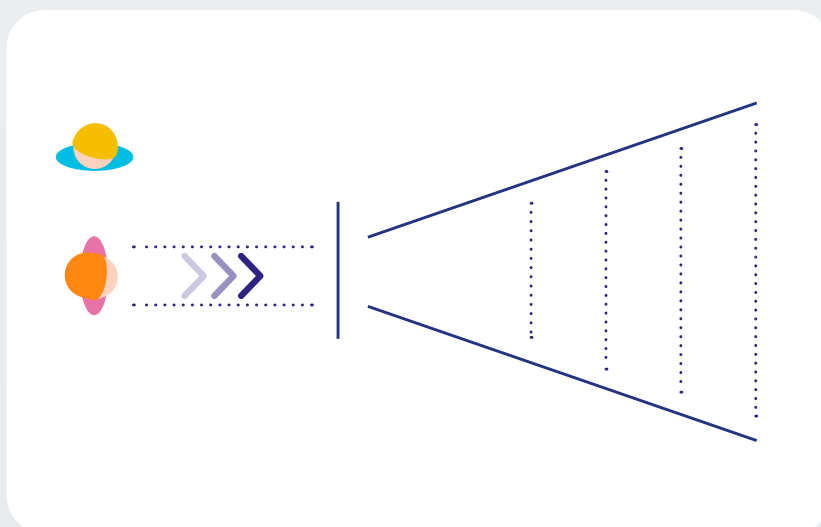
#### MATÉRIEL

Balles, vortex, décimètre.

#### DISPOSITIF

Terrain délimité en 3 espaces : zone d'élan (facultative selon les élèves), zone de lancer et zones de chute (délimitée par le décimètre).

Par 2 : 1 observateur et 1 lanceur.  
Acteurs (rouge) : les lanceurs ont à disposition 1 balle à lancer.  
Observateurs : repérer le point d'impact et noter la distance correspondante avec validation de l'enseignant.



#### DÉROULEMENT

Les lanceurs sont positionnés au départ de la zone d'élan. Ils doivent effectuer leur lancer en utilisant la technique des « pas croisés » et du « bras cassé ».

#### CRITÈRE DE RÉUSSITE

J'augmente à chaque lancer la distance du point d'impact.

#### VARIANTE

Utilisation de vortex.

#### FIN DE SÉANCE

Bilan de la séquence et proclamation des résultats.