

# 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

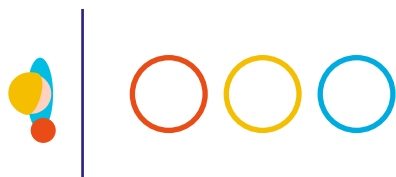
Expérimenter, évaluer.

#### MATÉRIEL

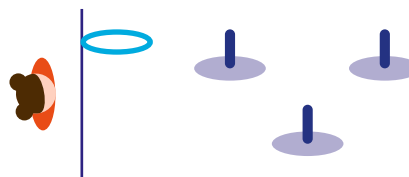
Balles en mousse, plots, anneaux, boîtes, vortex, etc...

#### DISPOSITIF

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



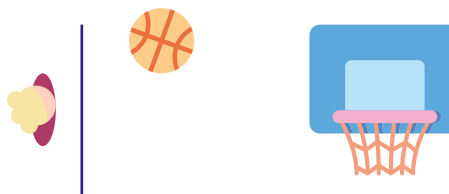
**Atelier 2 :** 3 anneaux à lancer dans des cibles.



**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.



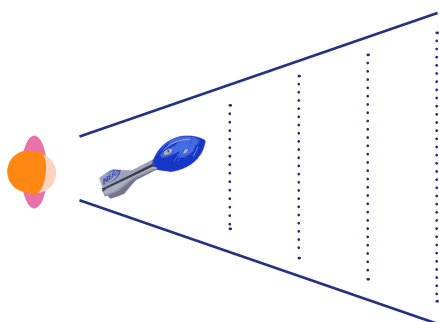
# LES LANCERS EN CYCLE 2

## Séance 1



### ATELIERS DE DÉCOUVERTE

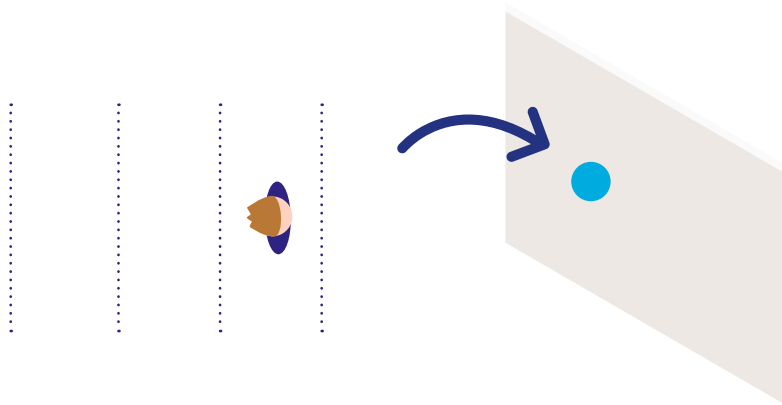
**Atelier 5 :** 3 lancers de vortex le plus loin possible dans une zone.



**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)

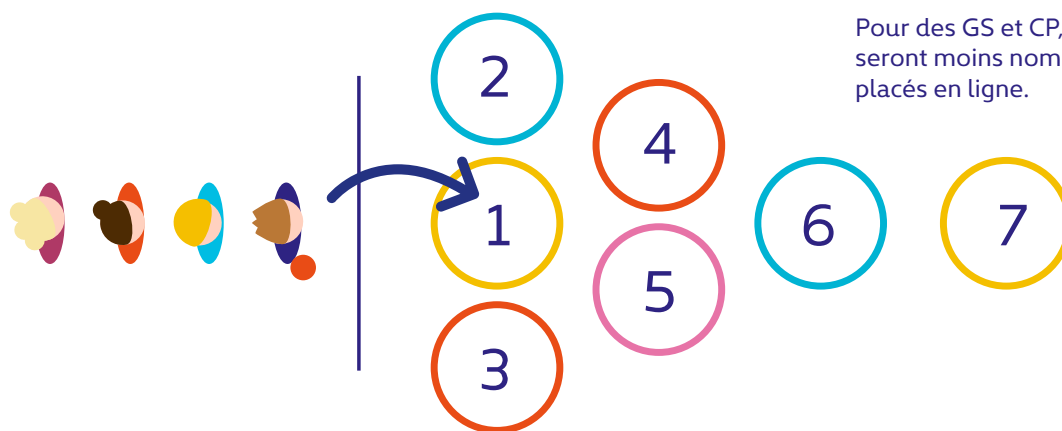
#### BUT

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

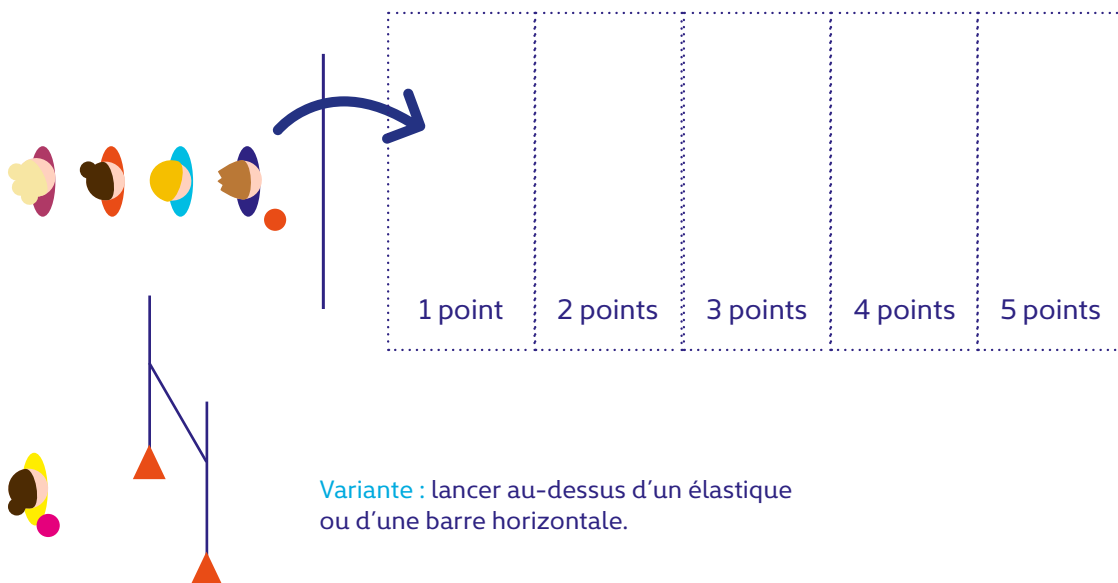
#### BUT

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

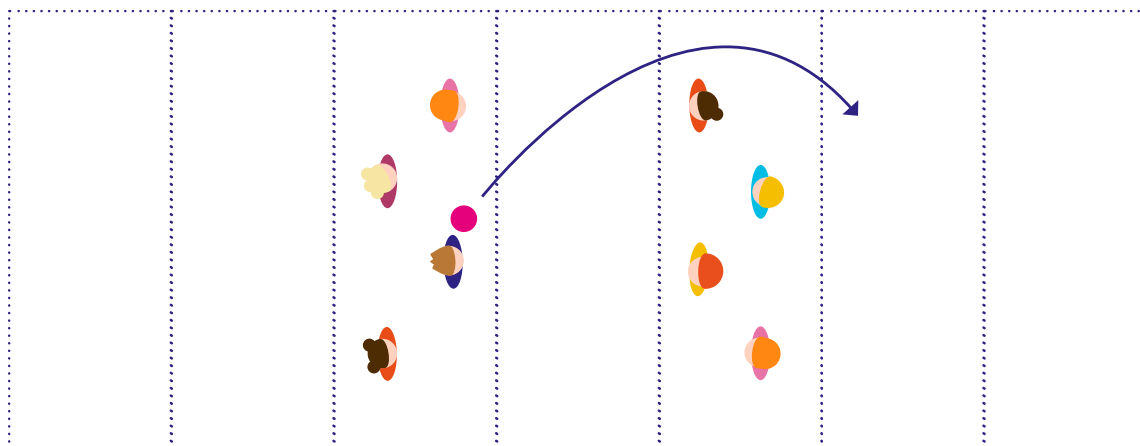
#### BUT

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

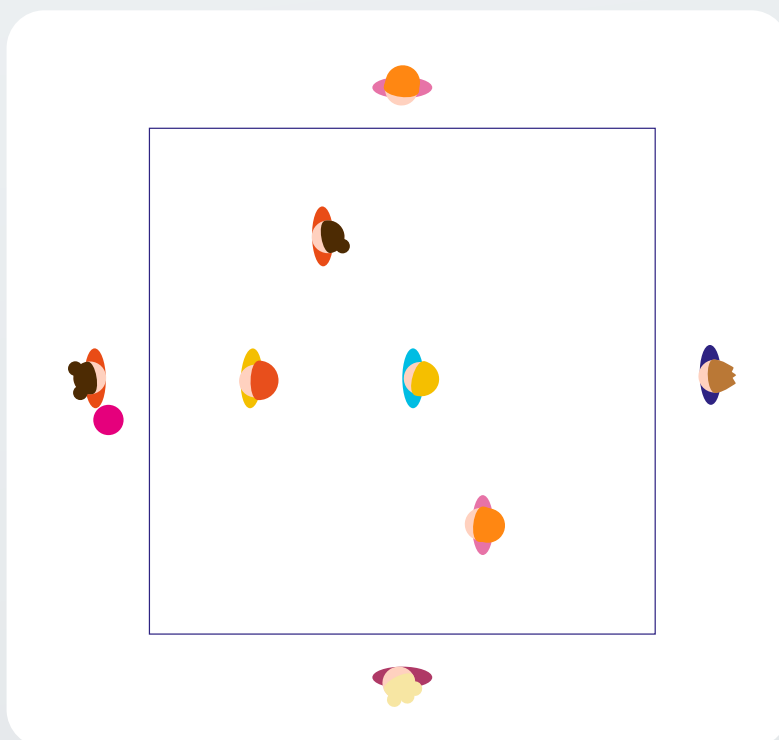
Trois équipes : les chasseurs, les lapins et les observateurs. Les chasseurs, disposés sur chaque côté du terrain, lancent le ballon en essayant de toucher les lapins qui essaient d'esquiver le ballon ; ils ne peuvent le bloquer. Le joueur touché reste sur le terrain. Quand le temps est écoulé, les observateurs (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

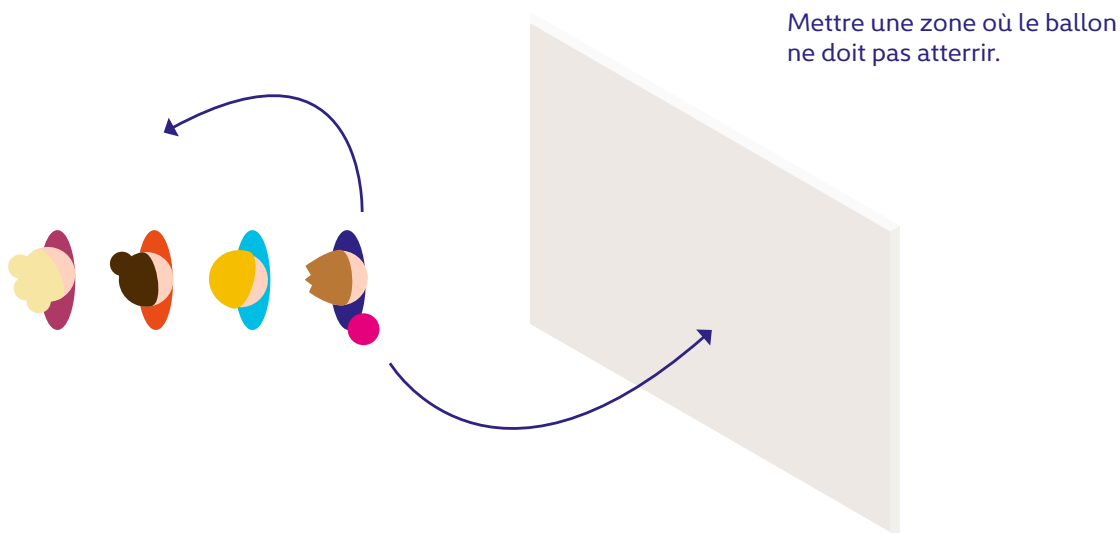
#### BUT

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)

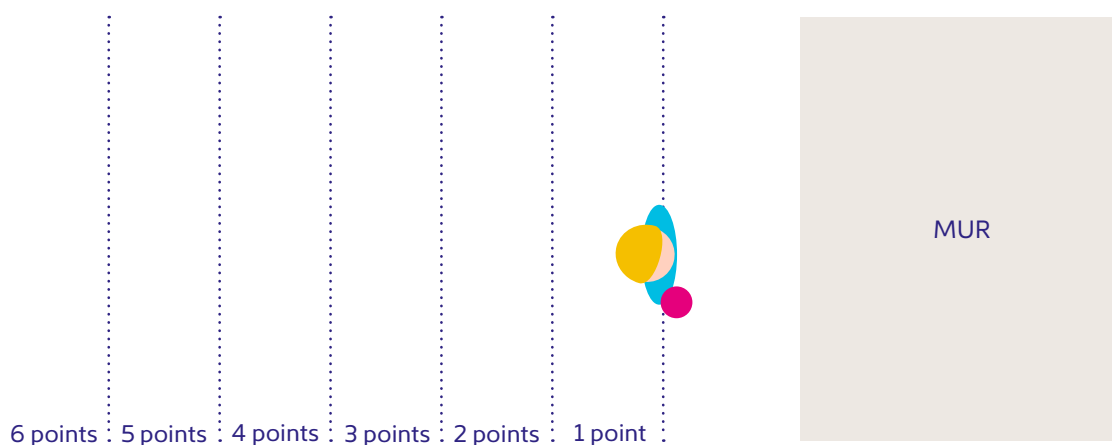
#### BUT

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.

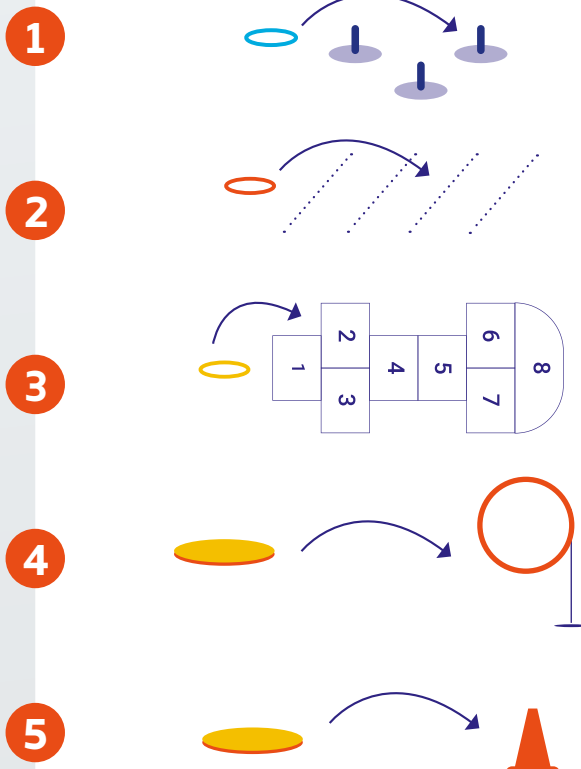
#### OBSERVATION

! 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 !

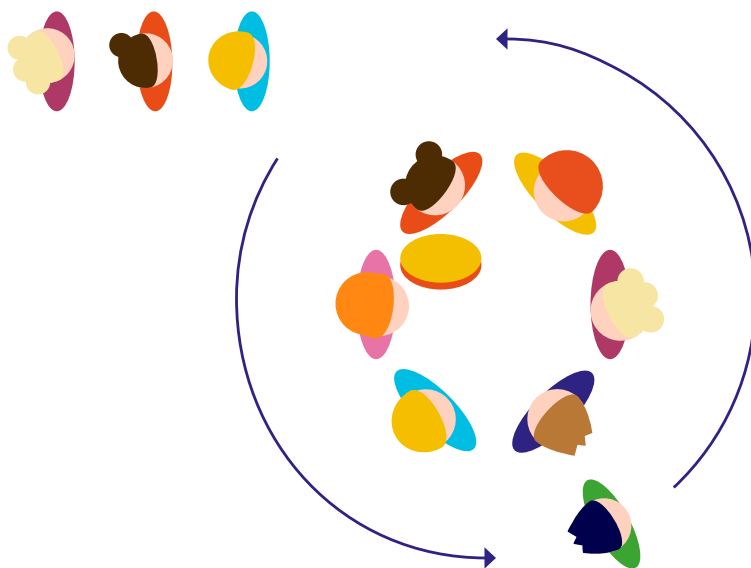
#### BUT

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 »

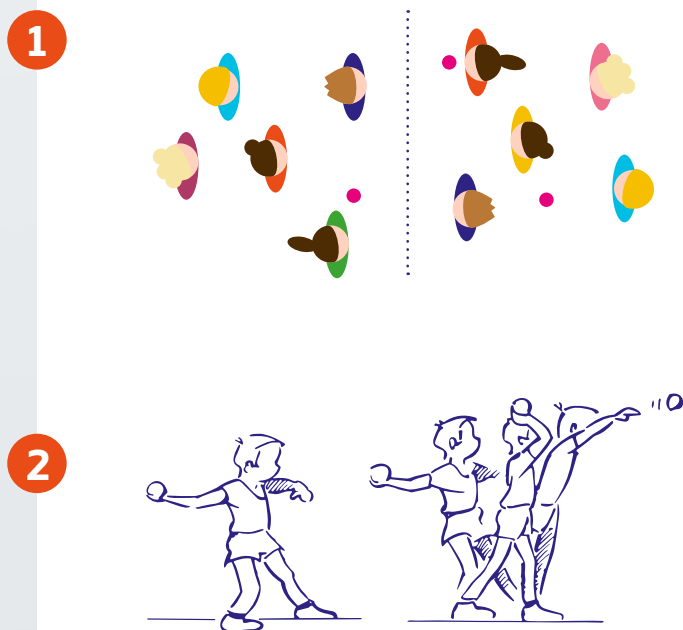
#### BUT

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 !

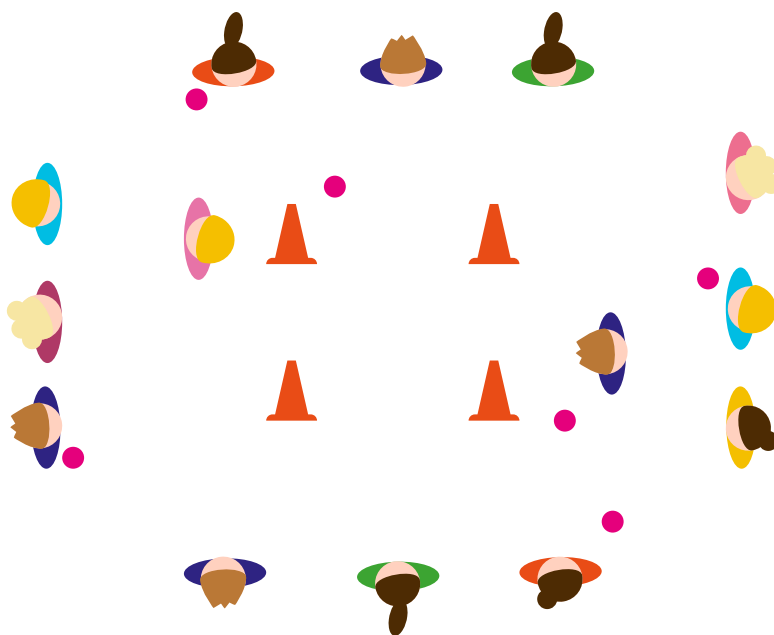
#### BUT

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

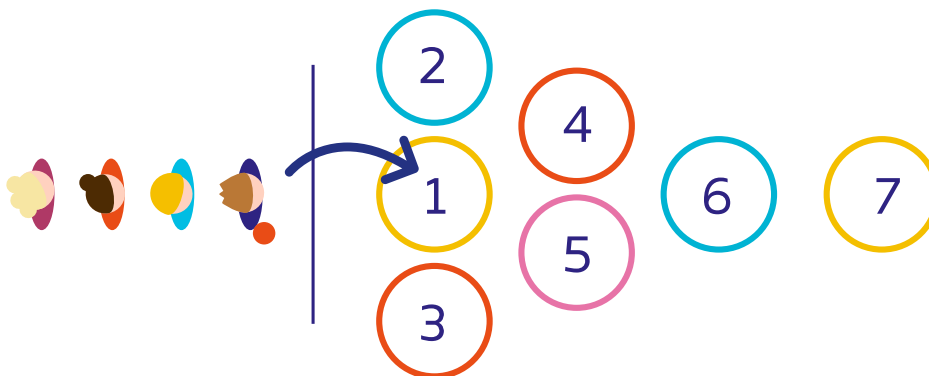
#### BUT

! 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

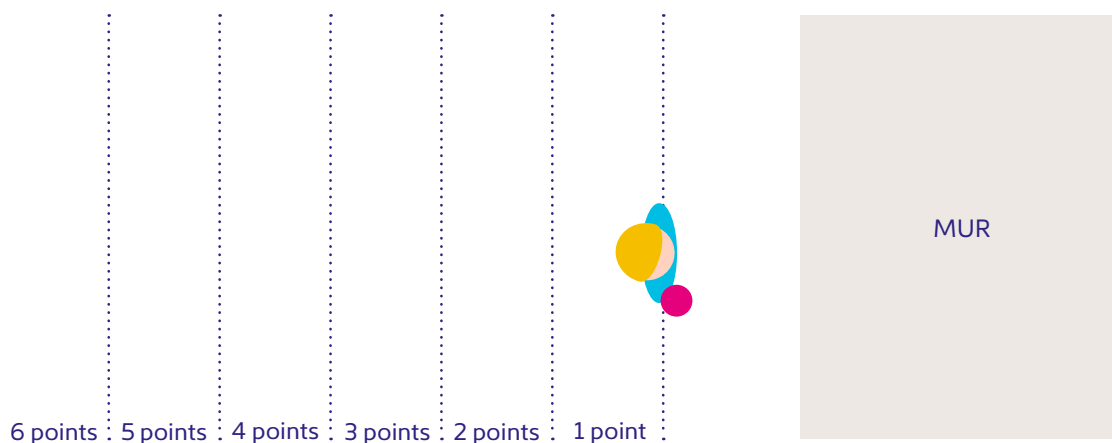
#### BUT

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

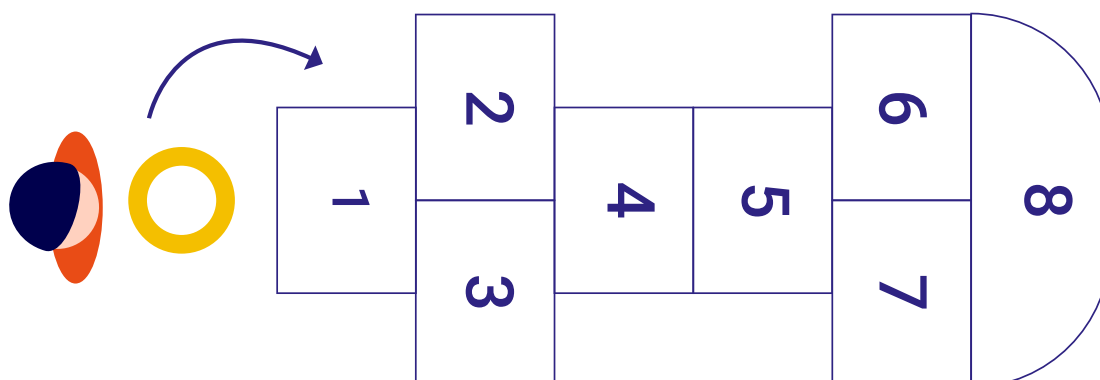
#### BUT

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

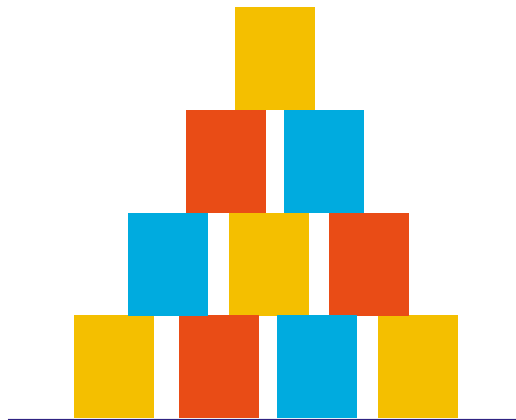
#### BUT

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 ».