

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

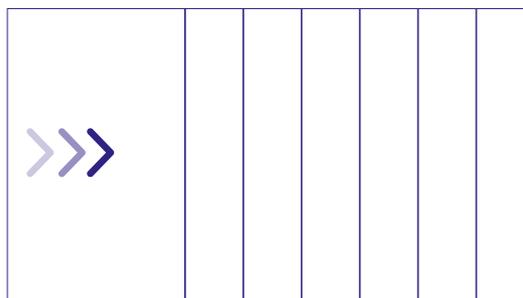
Analyser, critiquer, observer.

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



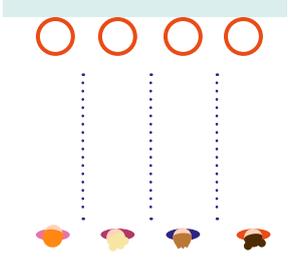
ATELIERS

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

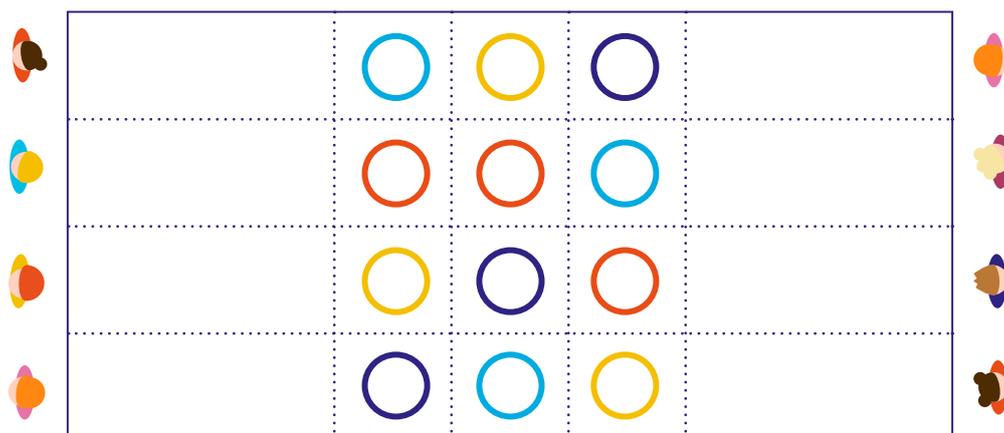
lancer dans des cibles situées dans des couloirs.

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

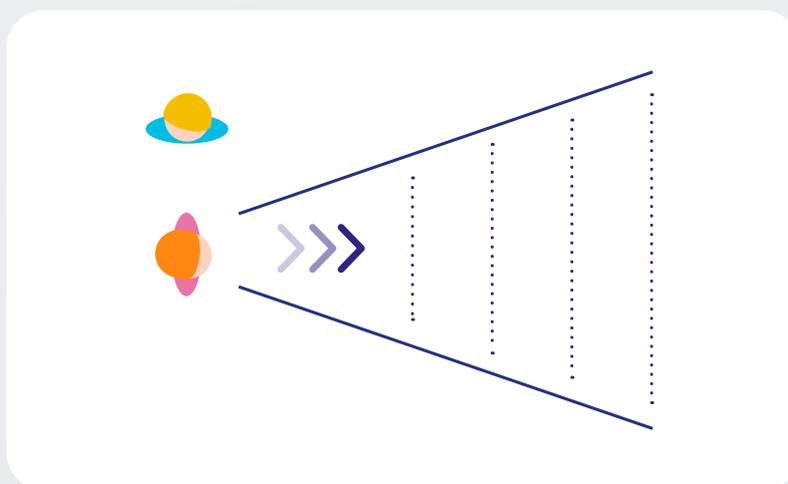
Lancer le plus loin possible sans sortir de la zone de lancer.

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.

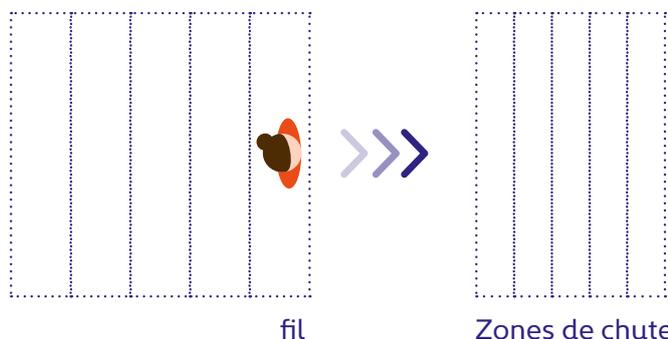
DISPOSITIF

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.

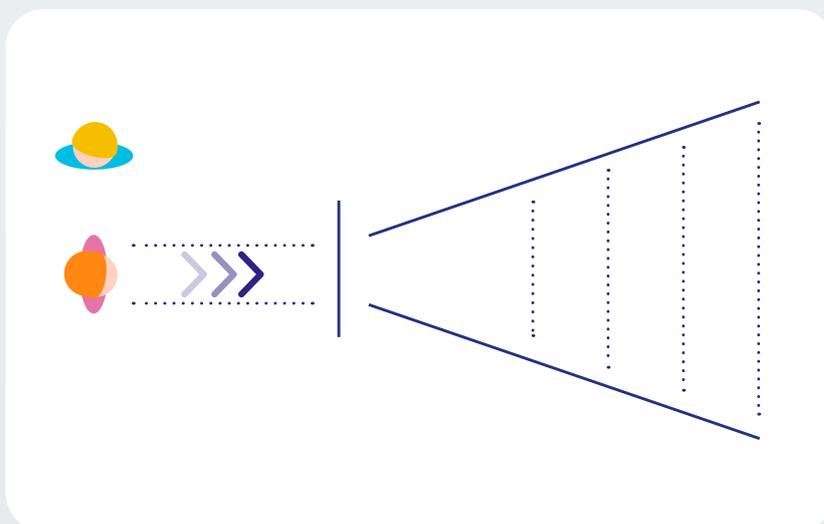
MATÉRIEL

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.