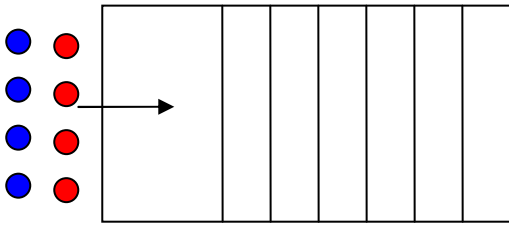


Les lancers en cycle 3

(Séance 1)

Durée : 1h

Compétence spécifique	☞ Réaliser une performance mesurée
Objectifs	☞ lancer le plus loin possible en "bras cassé" (1)

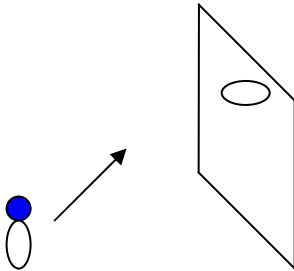
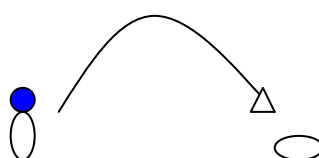
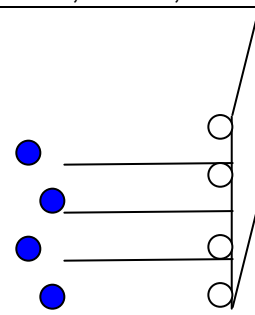
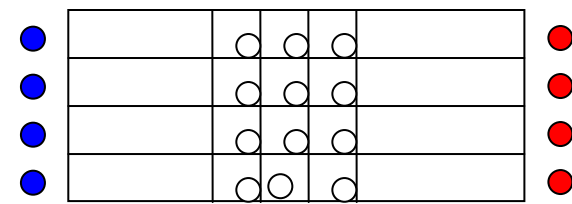
Echauffement	Les balles brûlantes Echauffement spécifique pour le haut du corps
Situation 1	Lancer en sécurité
But	Analyser, critiquer, observer
Matériel	Balles de tennis, plots ou cordes pour délimiter les zones
Dispositif	 <p>Par 2 : 1 observateur et 1 acteur. <u>Acteurs (rouge)</u> : les lanceurs sont sur une même ligne. Ils doivent lancer leurs 2 balles le plus loin possible. <u>Observateurs (bleu)</u> : 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.</p>
Déroulement	<p>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...</p> <p>2) Au signal, les lanceurs effectuent leurs lancers avec des positions bien précises.</p>
Critères de réussite	J'améliore ma performance en lançant dans une zone de plus en plus éloignée.
Variantes	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)

(Sous forme d'ateliers dans un premier temps)

Durée : 1h

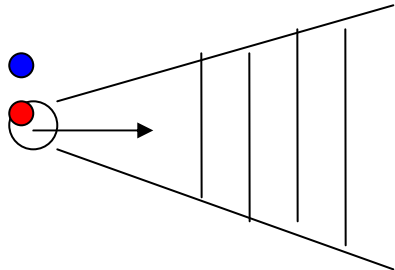
Compétence spécifique		☞ Réaliser une performance mesurée	
Objectifs		☞ lancer précisément en "bras cassé".	
Echauffement	Echauffement spécifique pour le haut du corps		
Situation 1	Ateliers		
But	Viser une cible contre un mur	Viser une cible au sol	Lancer en couloir
Matériel	Balle, craie (cible)	Balle, 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 6m.</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.
Situation 2	Lancers précis		
But	Lancer dans des cibles situées dans des couloirs		
Matériel	balles, plots, cordes, cerceaux (de couleurs différentes)		
Dispositif	 <p>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.</p>		
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.		
Critères 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)

Durée : 1h

Compétence spécifique	☞ Réaliser une performance mesurée
Objectifs	☞ lancer le plus loin possible en "bras cassé" (2)

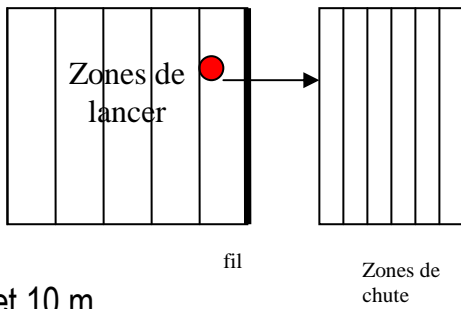
Echauffement	Jeu du pousse-ballon Echauffement spécifique pour le haut du corps
Situation 1	Lancer avec un sens et une direction
But	Lancer le plus loin possible sans sortir de la zone de lancer
Matériel	balles, plots, cordes
Dispositif	 <p>Plusieurs espaces de lancer définis par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) <p>Par 2 : 1 observateur et 1 lanceur.</p> <p><u>Acteurs (rouge)</u> : les lanceurs ont à disposition 2 objets.</p> <p><u>Observateurs (bleu)</u> : avec un plot, les observateurs doivent repérer la zone d'impact.</p> <p>Puis analyse et discussion de la position et le regard du lanceur.</p>
Déroulement	<p>1) Au signal, les lanceurs envoient leur premier, puis deuxième objet. Les observateurs analysent le lancer et repèrent la zone d'impact.</p> <p>Puis ils échangent en binôme, puis en grand groupe sur les différentes positions possibles des membres : bras, jambes, pieds...</p> <p>2) Inversement des rôles</p> <p>3) Au signal, les lanceurs effectuent leurs lancers avec des positions bien précises.</p>
Critères 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)

Durée : 1h

Compétence spécifique	☞ Réaliser une performance mesurée
Objectifs	☞ lancer avec le meilleur angle d'envol

Echauffement	Echauffement spécifique pour le haut du corps
Situation 1	Lancer selon un angle d'envol
But	Choisir le plot qui permet de lancer avec le meilleur angle d'envol
Matériel	balles, 2 poteaux et un fil, des plots
Dispositif	<p>Un espace de lancer défini par :</p> <p>5 zones de lancer situées face à un élastique tendu. Les zones sont délimitées par des plots placés tous les mètres.</p> <p>Les zones de lancer sont distantes du fil de 4, 6, 7, 8 et 10 m.</p>  <p>Par 2 : 1 observateur et 1 lanceur.</p> <p><u>Acteurs</u> (rouge): les lanceurs ont à disposition 1 objet.</p> <p><u>Observateurs</u> : vérifier la position et l'attitude du lanceur</p>
Déroulement	Lancer successivement les objets depuis chaque zone par-dessus le fil. Puis choisir le plot qui permet de lancer le plus loin possible
Critères 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)

Durée : 1h

Compétence spécifique	☞ Réaliser une performance mesurée
Objectifs	☞ lancer avec course d'élan

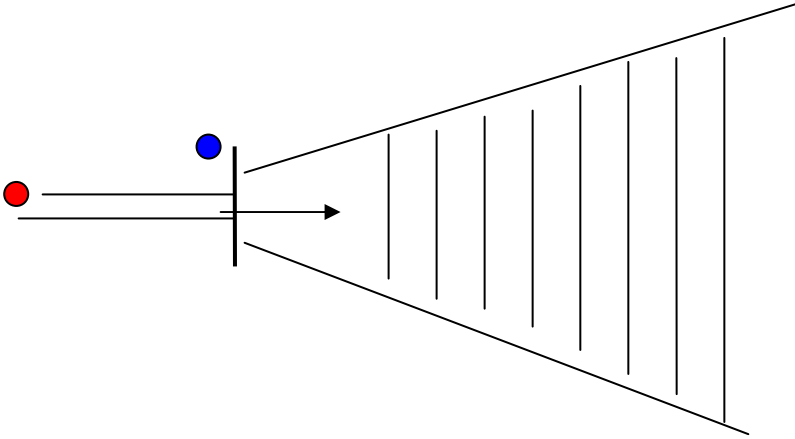
Echauffement	Echauffement spécifique pour le bas du corps : relais, parcours...
Situation 1	Se déplacer en "pas croisés"
But	Apprendre à se déplacer en "pas croisés"
Matériel	Balles, plots, outil de délimitation (craie, cordes...)
Dispositif	<p>Technique des pas croisés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) ; <p>Un point de départ et une ligne d'arrivée qui ne peuvent être franchis.</p> <p>Par 2 : 1 observateur et 1 lanceur. <u>Acteurs</u> (rouge): les lanceurs ont à disposition 1 objet. <u>Observateurs</u> : vérifier la position et l'attitude du lanceur</p>
Déroulement	<p>Différents passages pour arriver à la technique des "pas croisés" :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Se déplacer en marche avant ; 2) Se déplacer pas croisés en marchant ; 3) Se déplacer pas croisés en trotinant ; 4) Se déplacer pas croisés en trotinant en s'arrêtant sur la ligne de lancer (blocage) ; 5) Associer la course et le lancer.
Critères de réussite	J'améliore ma performance en lançant dans une zone de plus en plus éloignée.
Variantes	<p>Installation de cibles (en face de la zone de lancer), délimitation des zones de chute avec des plots...</p> <p>Utilisation de vortex</p>
Fin de séance : Temps de verbalisation sur la technique de course "pas croisés".	

Les lancers en cycle 3

(Séance 6)

Durée : 1h

Compétence spécifique	☞ Réaliser une performance mesurée
Objectifs	☞ Evaluer la performance de l'enfant

Echauffement	Reprise de la technique des "pas croisés" sous forme de relais, parcours. Entraînement au lancer
Situation 1	Evaluation
But	Lancer le plus loin possible
Matériel	Balles, vortex, décamètre,
Dispositif	<p>Terrain délimité en 3 espaces : zone d'élan (facultative selon les élèves), zone de lancer et zones de chute (délimitée par le décamètre)</p>  <p>Par 2 : 1 observateur et 1 lanceur. <u>Acteurs</u> (rouge): les lanceurs ont à disposition 1 balle à lancer. <u>Observateurs</u> : repérer le point d'impact et noter la distance correspondante avec validation de l'enseignant</p>
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".
Critères de réussite	J'augmente à chaque lancer la distance du point d'impact.
Variantes	Utilisation de vortex
Fin de séance : Bilan de la séquence et proclamation des résultats	