

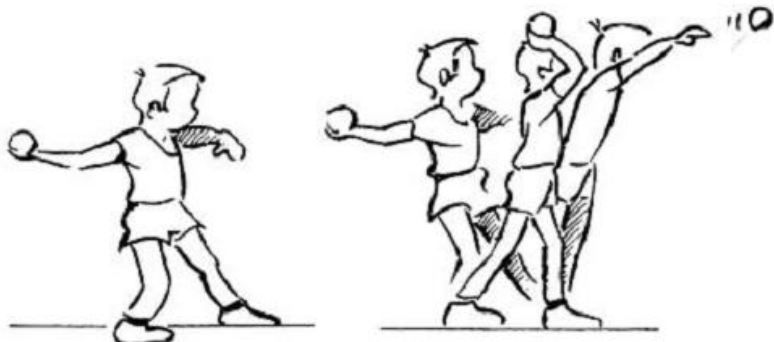
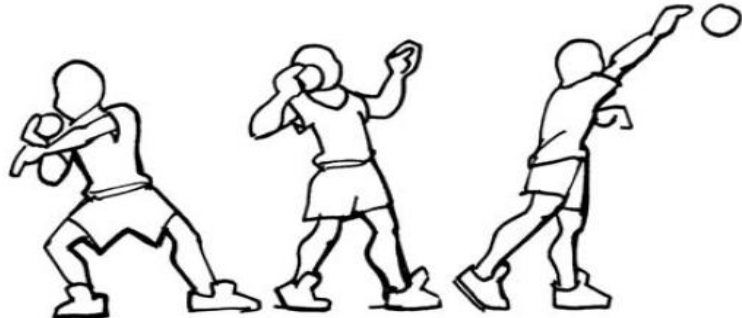
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Définition de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Produire une performance s'appuyant sur le verbe d'action Lancer</li> </ul>                                                                                                                                                                                        | <p><b>Problèmes à résoudre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coordonner des actions pour lancer sans ou avec élan</li> <li>Construire l'espace athlétique (zones de lancer et de réception)</li> <li>Construire la notion de mesure</li> </ul>                                                               |
| <p><b>Enjeux de formation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Développer sa santé</li> <li>Connaître son corps pour agir en toute sécurité</li> <li>Connaître les règles de fonctionnement pour agir en autonomie et en toute sécurité (dispositifs, ateliers)</li> <li>Vivre et accepter différents rôles (lanceur, juge)</li> </ul> | <p><b>Exigences minimales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaces matérialisés (zones de lancer et de réception identifiées)</li> <li>Espaces orientés</li> <li>Règles explicites de circulation et de sécurité</li> <li>Systèmes de mesure adapté à l'âge (critères de réussite ayant du sens)</li> </ul> |

## DEUX UNITÉS D'APPRENTISSAGE

|                | UA 1 CYCLE 2                                                                                                              |                      | UA 2 CYCLE 3                                                                                |                         |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Sit.           | Compétences                                                                                                               | Situations           | Compétences                                                                                 | Situations              |
|                | <ul style="list-style-type: none"> <li>A l'issue de la maternelle : lancer 3 balles sur 5 au-delà de 9 mètres.</li> </ul> |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer une balle légère au-delà de 13 m</li> </ul>   |                         |
| 1              | Lancer en opposant main lanceuse et pied avant                                                                            | Les pieds décalés    | Lancer en opposant main lanceuse et pied avant                                              | Pieds décalés / de face |
| 2              | Lancer haut pour lancer loin                                                                                              | Par dessus           | Lancer en opposant main lanceuse et pied avant                                              | Par dessus              |
| 3              | Lancer de profil avec le bras le plus en arrière                                                                          | Monter / descendre   | Choisir sa trajectoire optimum                                                              | La bonne trajectoire    |
| 4              | Enchaîner pas chassé et lancer                                                                                            | Avec élan            | Lancer de profil                                                                            | De côté                 |
| 5              | Enchaîner l'élan et lancer à bras cassé                                                                                   | Le meilleur élan     | Coordonner un élan et le lancer                                                             | Avec élan               |
| 6              | Réaliser une performance mesurée                                                                                          | Prise de performance | Réaliser une performance mesurée                                                            | Prise de performance    |
| Capabl<br>e de | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer une balle légère au-delà de 13 m</li> </ul>                                 |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer un poids d'1,5 kg au-delà de 4,5 m</li> </ul> |                         |

## RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lieu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lancer léger : stade, cour d'école, gymnase</li> <li>○ Lancer lourd, stade, espace rn herbe de l'école</li> </ul> </li> <li>• <b>Matériel :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Craies ou lattes colorées, 4 poteaux, élastiques, au moins 20 balles, des plots</li> <li>○ Adapter les objets à lancer en fonction du cycle</li> <li>○ Pour le lancer léger, adapter les distances en fonction de l'objet</li> </ul> </li> <li>• <b>Répétitions</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Séries de 5 lancers consécutifs</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Organisation du groupe classe :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Un dispositif de base (zone d'attente, zone de lancer et zones de réception étalonnées) commun à toutes les situations avec 3 équipes. 1 lance, 1 est en attente et une juge.</li> <li>○ Possibilité de mettre en place 2 dispositifs simultanément</li> </ul> </li> <li>• <b>Sécurité / organisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tous les participants sont derrière les lanceurs et sur les cotés en dehors de la zone de lancer (matérialiser une zone d'attente),</li> <li>○ Ramasser les balles après tous les lancers</li> <li>○ Lancer tous ensemble au signal</li> </ul> </li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| LANCER LÉGER (BALLE)                                                              | LANCER LOURD (POID DE 1,5 KG)                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |

## MODALITÉS D'EXÉCUTION A CONSTRUIRE PROGRESSIVEMENT POUR ÊTRE PLUS EFFICACE

| Unité 1<br>LANCER LEGER                                                                                                                                                                                                                         | Unité 2<br>LANCER LOURD                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trajectoire « optimale » de la balle</li> <li>• Départ de profil</li> <li>• Pied avant opposé au bras lanceur</li> <li>• Bras lanceur loin derrière</li> <li>• Finir le lancer vers l'avant</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poids de 1,5 kg</li> <li>• Trajectoire « optimale » du poids</li> <li>• Départ de profil, jambes fléchies</li> <li>• Pied avant opposé au bras lanceur</li> <li>• Poids bien tenu dans la main et collé dans le creux du cou</li> <li>• Finir le lancer vers l'avant</li> </ul> |

## TERMINOLOGIE UTILISÉE POUR LES SITUATIONS

|                                                                                                        |                                       |                          |                                         |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|
| <b>B</b> : but, ce qu'il faut faire                                                                    | <b>CR</b> : critère de réussite, gain | <b>OR</b> : organisation | <b>R</b> : règles càd droits et devoirs | <b>E</b> : évolutions |
| <b>ME</b> : Modalités d'exécution (critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu) |                                       |                          |                                         |                       |