

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

~~L~~athlétisme à l'~~É~~cole

Lancer en élémentaire



2012

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

athlétisme à l'école

Lancer au cycle 2



2012

LANCER : Introduction

Définition de l'activité générale :

« Produire, entretenir, restituer et utiliser de façon optimale une vitesse pour la transmettre à un engin et l'envoyer le plus loin possible dans un espace normé. »

En d'autres termes, c'est le corps qui produit la vitesse et qui la transmet à l'engin : il s'agit de passer d'un lancer exécuté avec le bras à un lancer qui mobilise l'ensemble du corps.

Définitions spécifiques concernant les lancers :

Il existe trois types de lancer :

- Le lancer « bras cassé » (type Javelot) : balles, sac de graines, vortex

Départ de profil. L'engin est tenu en arrière du corps, bras légèrement fléchi de façon à augmenter le trajet de lancement de l'engin avant le lâcher.

- Le lancer « en poussée » (type Poids) : gros carton, gros ballon, ō (objets volumineux et légers)

Départ de profil. L'engin est posé dans la main positionnée au niveau de l'épaule. Il est projeté vers l'avant par une poussée de l'ensemble du corps.

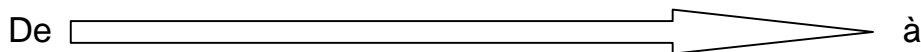
- Le lancer « en rotation » (type Disque) : cerceaux, comètes, gros carton, gros ballon, objets volumineux

Départ de profil. L'engin est tenu par la main, en arrière du corps. L'engin est projeté vers l'avant par une demi-rotation du haut du corps.

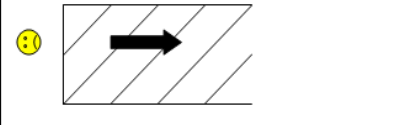

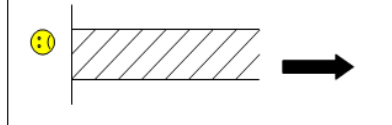
L'objet à lancer et le dispositif induisent le type de lancer.

Typologie des lancers à l'école	Position de la caisse par rapport au lanceur			
	Préhension	Latéral	Devant	Derrière
Gros cartons, ballons de basket	2 mains	Poussée	Poussée	Rotation/poussée
Balles, sacs de graines, vortex, manches à balai	1 main	Bras cassé	Bras cassé	Bras cassé
Cerceaux	1 ou 2 mains	Rotation	Bras cassé	Rotation
Anneaux	1 main	Bras cassé	Bras cassé	Rotation
Comètes	1 main	Rotation	Rotation/bras cassé	Rotation/bras cassé
Morceaux de tuyaux	1 main	Rotation	Bras cassé	rotation
Frites	2 mains	Rotation	Bras cassé	Rotation

Transformations motrices attendues :



Maternelle Lancer vers l'avant	Cycle 2 Lancer précis	Cycle 3 Lancer précis et loin
Lancer sur une cible haute	Lancer vers le haut	Lancer haut
Lancer sans élan	Prendre de l'élan pour lancer	Lancer en élan
Lancer devant	Lancer loin pour atteindre une zone	Lancer loin et dans l'axe

Au cycle 1	Au cycle 2	Au cycle 3
Orientation vers l'avant	Précision	Précision et distance
		

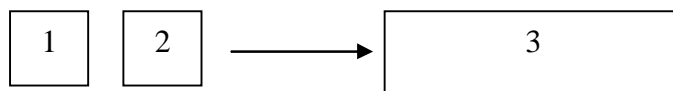
Repères des compléments des programmes (2012) :

Activités athlétiques	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Lancer loin	-Lancer à une main des objets légers et variés : * en adaptant son geste à l'éloignement ; * en enchaînant un élan réduit et un lancer ; * en identifiant sa zone de performance. -Lancer des objets lestés : * en variant les trajectoires (plus horizontale, plus vers le haut) pour identifier la plus performante ; * en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au-dessus de la tête).	-Lancer à une main des objets légers et variés : * enchaîner une prise d'élan et un lancer sans s'arrêter. * lancer dans une zone définie * diversifier les prises d'élan ; * construire une trajectoire en direction et en hauteur ; * lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. -Lancer d'objets lestés à deux mains * construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur ; * augmenter le chemin de lancement. -Enchaîner une prise d'élan et un lancer, à partir d'une zone d'élan et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais.	-Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. -Enchaîner course d'élan et lancer sans ralentir. -Lancer dans l'espace défini et rester face à la cible après le lancer. -Construire une trajectoire en direction et en hauteur. -Adapter son geste à l'éloignement (balle lestée, vortex, javelot, anneau).	-Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés). -Construire une trajectoire parabolique.	-Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés). -Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l'axe tête-tronc-jambe). Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement.

Mise en Œuvre de l'Activité : dispositifs et conditions de sécurité

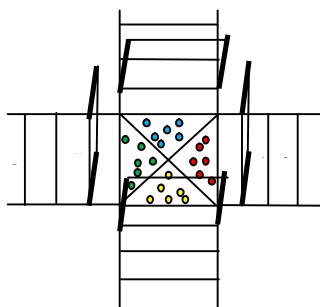
1. Organisation des espaces

- Il est important de déterminer : une zone de lancer (2) (avec uniquement le ou les lanceurs), une zone d'attente (1), située en arrière de la zone de lancer (dans laquelle les élèves attendent leur tour) et une zone de réception de l'engin (3).



- Privilégier un dispositif en croix ou dos à dos.

Ex : situation de La Corde



- Le dispositif en parallèle est strictement interdit dans le cadre des lancers en rotation

2. Les règles de sécurité pour lancer

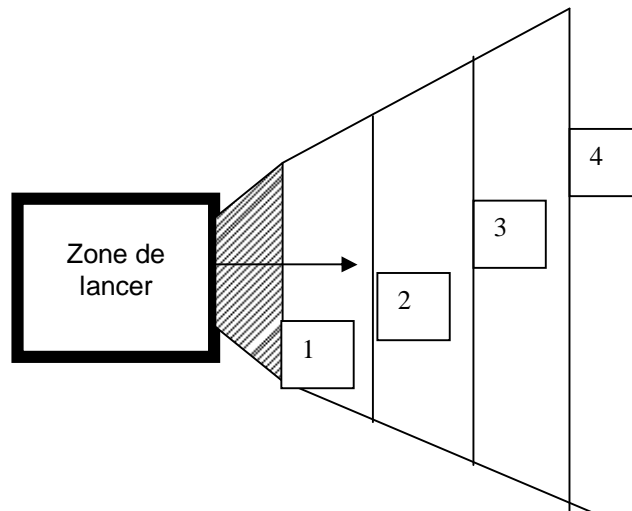
- Définir avec les élèves un axe de lancer
- Lancer au signal de l'enseignant
- Récupérer au signal : après chaque lancer ou quand tous les engins ont été lancés.

LANCER : Cycle 2 - CP/CE1

Passer de « lancer vers l'avant » à « lancer précis dans un secteur »

Thèmes de travail	Comportements observés	<u>Obstacles à franchir</u> (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Organiser des lancers différents selon l'objet à lancer	L'élève jette l'objet avec le bras en sautant. Il le tient à pleine main.	Utilisation exclusive du bras. Tenue de l'objet à pleine main.	Prendre une position de départ de profil, pieds décalés sur l'axe de lancer.	L-S1 Les chercheurs L-S2 L-S3 L-S4 La prise d'objets	→ Mes pieds sont décalés sur l'axe du lancer. → Quel que soit l'objet et le type de lancer, je tiens l'engin « relâché » dans ma main. → Je lance loin en tenant l'objet du bout des doigts.
Prendre de l'élan	L'élève s'arrête et jette l'objet.	Rupture dans le lancer (trajet . trajectoire).	Lancer avec tout le corps en se grandissant.	L-S5 La prise en arrière L-S6 Tic-tac lâche L-S7 Tendre le ressort (à genou) L-S8 Tendre le ressort (le tendeur)	→ Je déclenche le lancer avant la pose du pied avant (donc à la pose du pied arrière au sol). → Après avoir lancé je suis emporté par mon élan et je me retrouve dans la zone grisée. → Je lance en restant équilibré
Lancer vers le haut	L'élève lance l'objet à plat.	Trajectoire plate ou descendante.	Lancer haut pour aller loin.	L-S9 Les géants (bras cassé) L-S9 bis Les géants (en poussée) L-S9 ter Les géants (en rotation) L-S10 La corde	→ Je atteins une des cibles. → L'engin passe au-dessus du fil. → Je lance de façon régulière dans la zone la plus éloignée.
Atteindre une zone	L'élève lance l'objet devant lui dans une zone de 180°.	Direction de l'objet aléatoire.	Lancer dans une zone de plus en plus axiale et éloignée	L-S10 La corde L-S11 Les terriers L-S12 Les zones L-S13 Puissance 3	→ Je lance de façon régulière dans la zone la plus éloignée. → Je lance de façon régulière dans la partie 3 de la zone la plus resserrée. → Je atteins régulièrement la zone la plus éloignée. → Je lance de façon régulière dans la zone 3.

SITUATION DE REFERENCE - cycle 2



L'espace entre chaque zone est de 1,50 m.

Consigne : « lance l'engin pour atteindre la zone la plus éloignée »

- L'élève réalise 4 lancers. Les points de chaque lancer sont additionnés.
- L'objectif est que l'élève améliore son score entre la première et la dernière séance.
- Chaque engin correspond à un type de lancer (voir tableau du préambule) selon le matériel disponible ou le choix pédagogique de l'enseignant.

Fiche évaluative

Nom :	Engin 1 :					Engin 2 :					Engin 3 :				
Prénom :	L1	L2	L3	L4	TOT	L1	L2	L3	L4	TOT	L1	L2	L3	L4	TOT
EVALUATION 1															
EVALUATION 2															
EVALUATION 3															

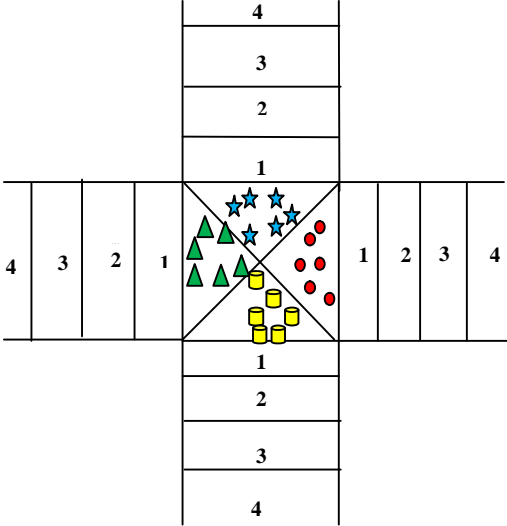
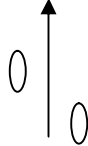
Noter dans les cases le nombre de points correspondant à la zone atteinte pour chaque lancer (L1 : lancer 1, L2 : lancer 2 etc.)

La case « total » (TOT) comptabilise l'ensemble des quatre lancers.

De « l'expérimentation de lancers »

à : « organiser son lancer en fonction de l'objet »

L-S1 Les chercheurs

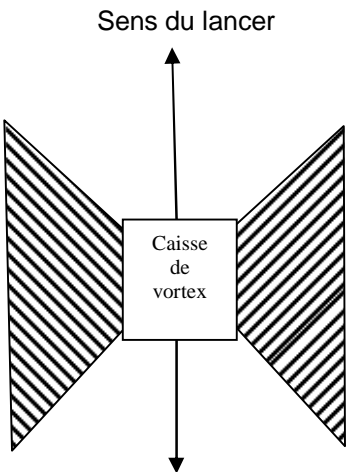
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes - Ateliers identiques - Dans un espace orienté, de nombreux essais. - Intérêt : aspect ludique, travail en équipe, contrat d'équipe. 	<p>Lancer l'engin en essayant différentes façons : de profil / de face ; pieds serrés / pieds décalés.</p>	<p>Amener les élèves à identifier : position départ de profil, pieds décalés sur l'axe de lancer. Pour un droitier.</p>  <p>Pieds inversés pour un gaucher.</p>	<p>-Organiser quatre ateliers pour chaque type de lancers en variant les engins :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lancer bras cassé -Lancer en poussée -Lancer en rotation ; dans ce cas, pour des raisons de sécurité « éclater le dispositif ». <p>-Faire l'inventaire des différents types de lancer (affiche). Trier les propositions en fonction de leur efficacité.</p>

Je réussis quand :

→ Mes pieds sont décalés sur l'axe du lancer

De « prendre l'objet à pleine main »
à : « adapter la prise à l'objet »

L-S2 La prise d'objets (bras cassé)

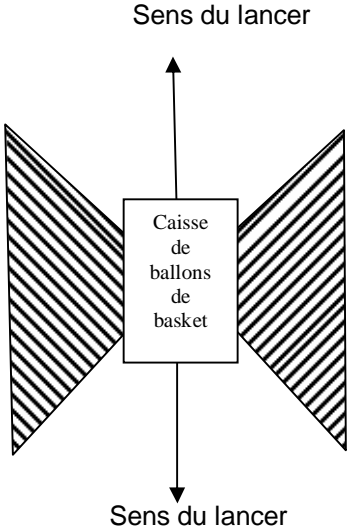
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <p>Sens du lancer</p> <p>Sens du lancer</p> <p>Dans un espace orienté, Un seul objet lancé par atelier, de nombreux essais. Proposer la même situation avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des balles lestées - Des barres en plastique - Des fusées <p>Tout type d'objet qui se lance en bras cassé.</p>	<p>Lance l'objet à une main en essayant différentes façons de le tenir.</p>	<p>Prise en porte-plume, du bout des doigts</p>	<p>Balle lestée : tenue par le bout des doigts, ne reposant pas dans la paume de la main</p> <p>Barre en plastique ou fusée : tenue par le bout des doigts (pouce et index), reposant sur la « viande du pouce »,</p> <p>Vortex : posé sur la main par l'arrière de l'olive.</p>

Je réussis quand :

- Quel que soit l'objet et le type de lancer, je tiens l'engin « relâché » dans ma main.
- Je lance loin en tenant l'objet du bout des doigts.

De « prendre l'objet à pleine main »
à : « adapter la prise à l'objet »

L-S3 La prise d'objets (en poussée)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Dans un espace orienté,</p> <p>Un seul objet lancé par atelier, de nombreux essais. Proposer la même situation avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sacs lourds - poids - medecine-ball - boîte à chaussures <p>Tout type d'objet qui se lance en poussée.</p>	<p>Lance l'engin en essayant différentes façons de le tenir.</p>	<p>Tenue de l'engin à deux mains (une qui porte l'objet, l'autre qui stabilise),</p> <p>Près du <i>tronc/axe</i>,</p> <p>Coudes hauts, sous l'engin, à hauteur d'épaule,</p> <p>Les doigts des deux mains se regardent.</p>	<p>Tout autre objet que le poids est posé dans la paume de la main qui lance.</p> <p>Le poids peut être proposé aux élèves mais après avoir expérimenté les autres objets ; il doit être posé sur les phalanges et non dans la main.</p>

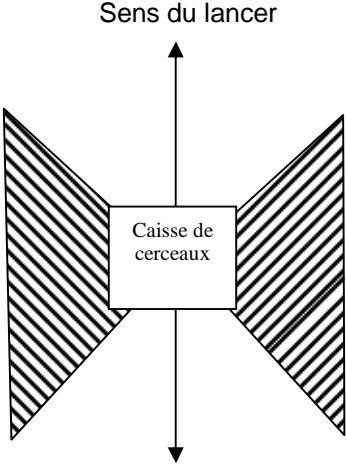
Je réussis quand :

→ Quel que soit l'objet et le type de lancer, je tiens l'engin « relâché » dans ma main.

→ Je lance loin en tenant l'objet près du corps, coude haut à hauteur d'épaule.

De « prendre l'objet à pleine main »
à : « adapter la prise à l'objet »

L-S4 La prise d'objets (en rotation)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <p>Dans un espace orienté, Un seul objet lancé par atelier, de nombreux essais. Proposer la même situation avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - des anneaux - des tuyaux d'arrosage <p>Tout type d'objet qui se lance en rotation...</p>	<p>Lance l'engin en essayant différentes façons de le tenir.</p>	<p>Tenue de l'engin paume de la main vers le bas.</p>	<p>Tenue non crispée, Dans le creux des doigts,</p>

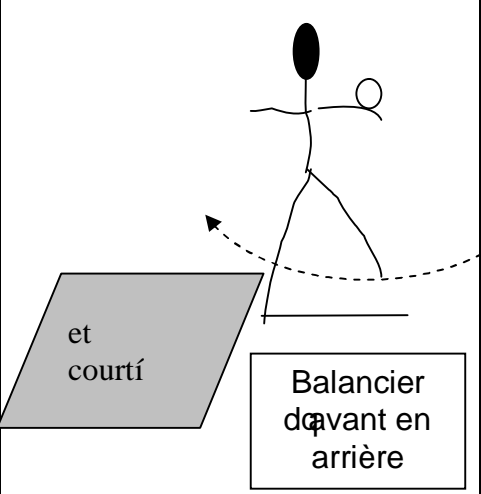
Je réussis quand :

→ Quel que soit l'objet et le type de lancer, je tiens l'engin « relâché » dans ma main.

→ Je lance loin en tenant l'objet paume de la main orientée vers le bas.

De « à l'appui des appuis ou en avant des appuis »
à : « engin légèrement en arrière des appuis »

L-S6 Le Tic-Tac-Lâche (et court)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Dans un espace orienté, Un seul type d'engin, De nombreux essais.</p> 	<p>Dire aux enfants : - « Tic » - « Tac » - « Lâche » (cf. aide à la réalisation pour définir les moments du lancer)</p>	<p>Le corps se incline vers l'arrière. Les jambes sont fléchies. L'engin est en arrière des appuis. Après le lâcher, l'enfant est emporté par son élan (la zone grisée)</p>	<p>Lancer avant que le pied avant ne touche le sol. Verbaliser : - « Tic » sur l'appui avant, - « Tac » sur l'appui arrière (déclencher le lancer au-delà de la verticale) - « Lâche » avant de passer sur l'appui avant.</p> <p>Réaliser plusieurs balancements en augmentant au fur et à mesure leur amplitude. « Finir grand » en poussant sur les jambes. L'élan créé par le tic-tac doit emporter l'enfant vers l'avant (zone avant grisée sur le schéma).</p>

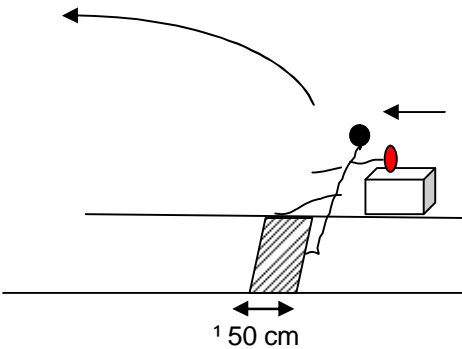
Je réussis quand :

→ Je lâche l'engin avant que mon pied avant ne touche le sol.

→ Après avoir lancé je suis emporté par mon élan et je me retrouve dans la zone grisée.

De « lancer à l'arrêt »
à : « prendre de l'élan »

L-S5 La prise en arrière

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <p>150 cm</p> <p>Dans un espace orienté.</p> <p>Des objets sont posés sur une table (à hauteur de cuisse) en arrière du lanceur.</p> <p>De nombreux essais.</p>	<p>Je me penche en arrière en soulevant le pied avant (pour prendre l'objet sur la table derrière moi). Je bascule de l'arrière vers l'avant pour lancer sans marquer d'arrêt. Je lance avant d'avoir posé le pied avant au sol. Interdit de poser les pieds dans la zone hachurée.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - reculer la caisse - faire varier les types de jengins (bras cassé ou poussée). - pour le lancer en rotation la caisse sera positionnée dans le dos du lanceur. 	<p>Lancer avec tout le corps en se grandissant. Le corps s'incline vers l'arrière. Le jengin est en arrière des appuis. Lancer le jengin avant que le pied avant ne touche le sol.</p>	<p>Avoir les jambes fléchies. S'équilibrer avec le bras opposé. Lâcher le jengin dès que le pied avant touche le sol.</p>

Je réussis quand :

→ Je déclenche le lancer avant la pose du pied avant au sol (donc à la pose du pied arrière au sol).

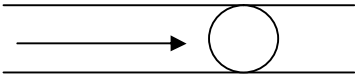
De « lancer à l'arrêt » à : « prendre de l'élan »			
L-S7 Tendre le ressort (à genou)			
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Dans un espace orienté,</p> <p>Le lanceur est à genou de profil.</p> <p>Pour les lancers bras cassé ou en poussée : Le javalot est placé à sa gauche ou à sa droite au sol</p> <p>Pour les lancers en rotation ; javalot est placé légèrement en arrière et à hauteur de main.</p> <p>Le lanceur doit attraper javalot et le lancer.</p> <p>Répéter l'action à plusieurs reprises et en éloignant de plus en plus javalot du lanceur.</p>	Attrape javalot situé à côté ou derrière toi et lance-le.	Le haut du corps s'incline fortement vers l'arrière à la limite du déséquilibre. Javalot est en arrière des appuis.	Le lanceur regarde dans l'axe du lancer et se stabilise avec l'autre bras.

Je réussis quand :
→ **Je lance en restant équilibré.**

De « lancer à l'arrêt »

à : « prendre de l'élan »

L-S8 Tendre le ressort (le tendeur)
(uniquement pour les lancers « bras cassé »)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <p>Dans un espace orienté, le lanceur tient l'objet en arrière, son camarade le suit en tenant sa main du bout des doigts. Un cerceau est placé en avant du lanceur.</p> <p>De nombreux essais.</p>	<p>Le « tendeur » maintient la main du lanceur qui résiste. Dès que le lanceur droitier pose le pied droit dans le cerceau, le « tendeur » lâche la main. Le lanceur déclenche alors son lancer. Situation inverse pour un gaucher.</p>	<p>Le haut du corps s'incline fortement vers l'arrière. A la limite du déséquilibre. L'engin est en arrière des appuis.</p>	<p>Le lanceur regarde loin, droit devant lui et se maintient à l'équilibre avec l'autre bras.</p>

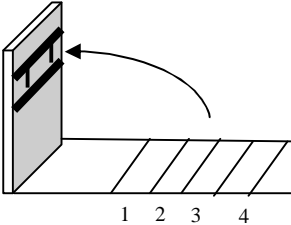
Je réussis quand :

→ Je lâche l'engin dès que j'ai posé le pied avant au sol.

De « à l'aplomb des appuis ou en avant des appuis »

à : « **engin légèrement en arrière des appuis** »

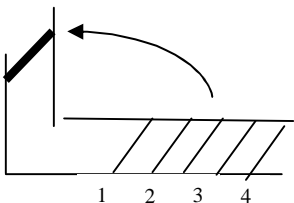
L-S9 Les géants (avec bras cassé)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Engin léger / bras cassé :</p> <p>De nombreux essais.</p> <p>Angle à 30°</p>  <p>30° pour les lancers type « javelot »</p>	<p>Lance de la zone 1 (la plus proche), puis zone 2, puis zone 3 pour atteindre une cible qui est au mur.</p> <p>Essaie pieds serrés, pieds décalés.</p>	<p>Lancer avec tout le corps en se grandissant.</p> <p>Atteindre la cible.</p> <p>Finir grand.</p> <p>L'engin est bien en arrière de la verticale.</p> <p>Les jambes sont fléchies.</p>	<p>Faire identifier aux observateurs que plus on s'éloigne (vers la zone 4) plus le haut du corps s'incline.</p> <p>Viser la cible avec le coude du bras non-lanceur.</p> <p>Regarder la cible à atteindre.</p> <p>La position « pieds décalés » est à privilégier.</p>

Je réussis quand :

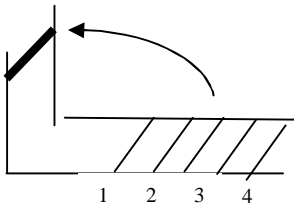
→ **Je atteins une des cibles.**

L-S9 bis Les géants (en poussée)

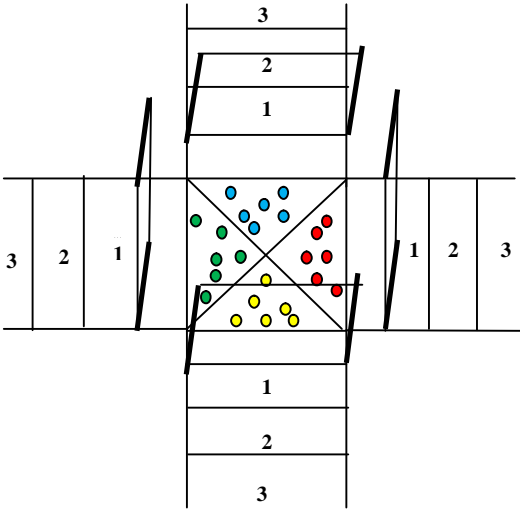
<p>Engin lourd / en poussée :</p> <p>Monter le fil au fur et à mesure que l'on recule pour continuer à viser haut.</p> <p>De nombreux essais.</p> <p>Angle à 40°</p>  <p>40° pour les lancers type « poids »</p>	<p>Lance de la zone 1 (la plus proche), puis zone 2, puis zone 3 par-dessus le fil tendu.</p> <p>Essaie pieds serrés, pieds décalés.</p>	<p>Lancer avec tout le corps en se grandissant.</p> <p>Franchir le fil tendu.</p> <p>Finir grand.</p> <p>L'engin est bien en arrière de la verticale.</p> <p>Les jambes sont fléchies.</p> <p>Le coude est haut.</p>	<p>Faire identifier aux observateurs que plus on s'éloigne (vers la zone 4) plus le haut du corps s'incline.</p> <p>La main qui équilibre peut soutenir l'engin.</p> <p>Regarder au-dessus du fil.</p> <p>La position « pieds décalés » est à privilégier.</p>
---	--	--	--

Je réussis quand :

→ **L'engin passe au-dessus du fil**

L-S9 ter Les géants (en rotation)			
<p>Rotation :</p> <p>Monter le fil au fur et à mesure que l'on recule pour continuer à viser haut.</p> <p>De nombreux essais.</p> <div style="text-align: center;"> <p>Angle à 30°</p>  </div> <p>30° pour les lancers type « disque »</p>	<p>Lance de la zone 1 (la plus proche), puis zone 2, puis zone 3 par-dessus le fil tendu.</p> <p>Essaie pieds serrés, pieds décalés.</p>	<p>Lancer avec tout le corps en se grandissant.</p> <p>Franchir le fil tendu.</p> <p>Finir grand.</p> <p>Augmenter l'amplitude de la rotation (vissage du corps autour de l'axe vertical).</p> <p>Les jambes sont fléchies.</p>	<p>Faire identifier aux observateurs que pour lancer loin, la rotation doit être plus grande.</p> <p>Le bras non-lanceur équilibre la rotation.</p> <p>Regarder au-dessus du fil.</p> <p>La position « pieds décalés » est indispensable.</p> <p>Lâcher l'engin avant de dépasser l'axe du corps. (repère : venir buter sur l'autre bras qui vise dans l'axe)</p>

Je réussis quand :
 → **L'engin passe au-dessus du fil.**

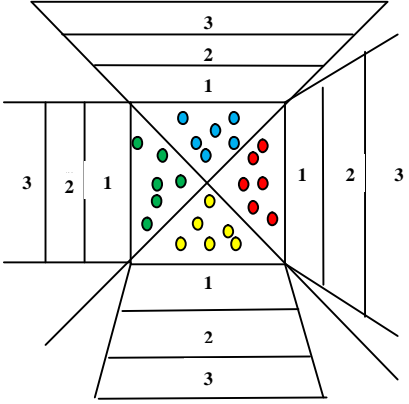
De « lancer à plat » à : « lancer haut pour aller loin »			
L-S10 La corde			
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Angle du lancer = à adapter selon le type de lancer 30° ou 40°.</p>  <p>The diagram shows a central throwing area with a rope barrier. On either side, there are three zones labeled 1, 2, and 3, increasing in distance from the center. A target area is marked with a large 'X' and contains several colored dots (green, blue, red, yellow) representing different landing points. Below the diagram, there are three horizontal zones labeled 1, 2, and 3, representing different heights or levels of the obstacle.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes - Ateliers identiques - Intérêt : aspect ludique, travail en équipe, contrat d'équipe. 	<p>Lancer l'engin par-dessus la corde et atteindre une cible</p> <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - varier les objets à lancer -varier les types de lancers ; pour des raisons de sécurité « éclater» le dispositif pour les lancers en rotation. -varier le nombre de zones -varier la largeur des zones -varier la profondeur des zones -varier la hauteur de l'obstacle 	<p>Les élèves sont capables de lancer plusieurs fois l'objet dans la zone la plus éloignée.</p>	<p>Privilégier les lancers « loin dans l'axe »</p> <p>Finir le lancer en montrant la cible.</p> <p>Afin que les élèves identifient clairement le critère de réussite, compter les points pour chaque élève ou pour chaque équipe (1pt, 2pts, 3pts, 4pts)</p>

Je réussis quand :
→ Je lance de façon régulière dans la zone la plus éloignée.

De « lancer devant»

à : « lancer dans une zone de plus en plus réduite »

L-S11 Les terriers

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes - Ateliers différenciés - Rotation en fonction des difficultés - Intérêt : aspect ludique, travail en équipe, contrat d'équipe. 	<p>Lancer l'engin le plus loin possible sans qu'il sorte de la zone définie.</p> <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Faire varier les objets à lancer -Faire varier les types de lancers ; pour des raisons de sécurité « éclater» le dispositif pour les lancers en rotation. 	<p>Les élèves sont capables de lancer plusieurs fois l'objet dans la partie la plus éloignée de la zone la plus resserrée.</p>	<p>Privilégier les lancers « loin dans l'axe »</p> <p>Finir le lancer en montrant la cible.</p> <p>Afin que les élèves identifient clairement le critère de réussite, compter les points pour chaque élève ou pour chaque équipe (1pt, 2pts, 3pts)</p> <p>Demander aux élèves d'annoncer la zone visée.</p> <p>Si l'élève réussit, passer dans l'atelier où la zone de réception est plus resserrée ; et inversement si l'élève lance en dehors de la zone de réception.</p>

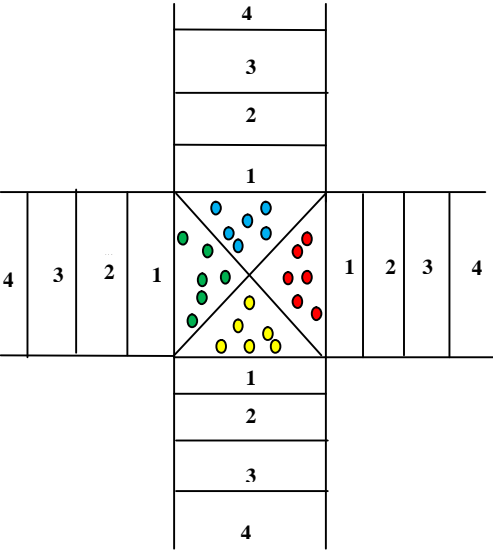
Je réussis quand :

→ Je lance de façon régulière dans la partie 3 de la zone la plus resserrée.

De « lancer devant»

à : « lancer dans une zone de plus en plus éloignée »

L-S12 Les zones

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes - Ateliers identiques - Intérêt : aspect ludique, travail en équipe, contrat d'équipe. 	<p>Lancer l'engin le plus loin possible en restant dans la zone de lancement.</p> <p><u>Variables :</u> -Faire varier les objets à lancer -Faire varier les types de lancers ; pour des raisons de sécurité « éclater» le dispositif pour les lancers en rotation. -Faire varier le nombre de zones -Faire varier la largeur des zones -Faire varier la profondeur des zones</p>	<p>Les élèves sont capables de lancer plusieurs fois l'objet dans la zone la plus éloignée</p>	<p>Privilégier les lancers « loin dans l'axe »</p> <p>Finir le lancer en montrant la cible.</p> <p>Afin que les élèves identifient clairement le critère de réussite, compter les points pour chaque élève ou pour chaque équipe (1pt, 2pts, 3pts, 4pts ⚪) : contrat défi.</p>

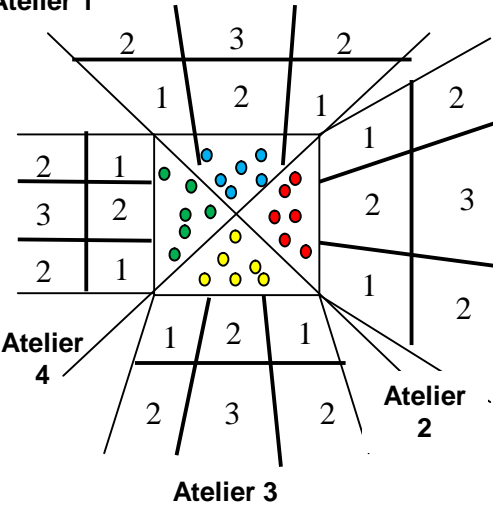
Je réussis quand :

→ **Je** ~~Je~~ **atteins régulièrement la zone la plus éloignée.**

De « lancer devant »

à : « lancer dans une zone de plus en plus axiale et éloignée »

L-S13 Puissance 3

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Atelier 1</p>  <p>Atelier 4</p> <p>Atelier 3</p> <p>Atelier 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes - Ateliers différenciés : de l'atelier 1 à l'atelier 4 l'axe de lancer est de plus en plus réduit. - Rotation en fonction de la difficulté - Intérêt : aspect ludique, travail en équipe, contrat d'équipe. 	<p>Lancer le plus loin possible en restant dans la zone de lancement.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Faire varier les objets à lancer -Faire varier les types de lancers ; le lancer en rotation n'est pas adapté à ce dispositif. -Eloigner les cibles 	<p>Les élèves sont capables de lancer plusieurs fois l'objet dans la même zone numérotée.</p>	<p>Privilégier les lancers « loin dans l'axe »</p> <p>Finir le lancer en montrant la zone visée.</p> <p>Afin que les élèves identifient clairement le critère de réussite, compter les points pour chaque élève ou pour chaque équipe (1pt, 2pts, 3pts) : contrat défi.</p> <p>Si l'élève réussit, passez dans l'atelier où la zone de réception est plus resserrée ; et inversement si l'élève lance en dehors de la zone de réception.</p>

Je réussis quand :

→ Je lance de façon régulière dans la zone 3.

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

~~L~~athlétisme à l'~~É~~cole

Lancer au cycle 3



2012

LANCER : Introduction

Définition de l'activité générale :

« Produire, entretenir, restituer et utiliser de façon optimale une vitesse pour la transmettre à un engin et l'envoyer le plus loin possible dans un espace normé. »

En d'autres termes, c'est le corps qui produit la vitesse et qui la transmet à l'engin : il s'agit de passer d'un lancer exécuté avec le bras à un lancer qui mobilise l'ensemble du corps.

Définitions spécifiques concernant les lancers :

Il existe trois types de lancer :

- Le lancer « bras cassé » (type Javelot) : balles, sac de graines, vortex

Départ de profil. L'engin est tenu en arrière du corps, bras légèrement fléchi de façon à augmenter le trajet de lancement de l'engin avant le lâcher.

- Le lancer « en poussée » (type Poids) : gros carton, gros ballon, δ (objets volumineux et légers)

Départ de profil. L'engin est posé dans la main positionnée au niveau de l'épaule. Il est projeté vers l'avant par une poussée de l'ensemble du corps.

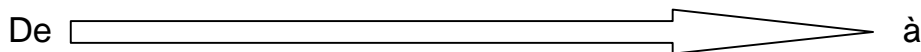
- Le lancer « en rotation » (type Disque) : cerceaux, comètes, gros carton, gros ballon, objets volumineux

Départ de profil. L'engin est tenu par la main, en arrière du corps. L'engin est projeté vers l'avant par une demi-rotation du haut du corps.

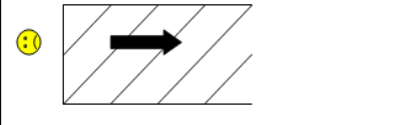

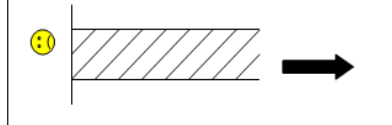
L'objet à lancer et le dispositif induisent le type de lancer.

Typologie des lancers à l'école	Position de la caisse par rapport au lanceur			
	Préhension	Latéral	Devant	Derrière
Gros cartons, ballons de basket	2 mains	Poussée	Poussée	Rotation/poussée
Balles, sacs de graines, vortex, manches à balai	1 main	Bras cassé	Bras cassé	Bras cassé
Cerceaux	1 ou 2 mains	Rotation	Bras cassé	Rotation
Anneaux	1 main	Bras cassé	Bras cassé	Rotation
Comètes	1 main	Rotation	Rotation/bras cassé	Rotation/bras cassé
Morceaux de tuyaux	1 main	Rotation	Bras cassé	rotation
Frites	2 mains	Rotation	Bras cassé	Rotation

Transformations motrices attendues :



Maternelle Lancer vers l'avant	Cycle 2 Lancer précis	Cycle 3 Lancer précis et loin
Lancer sur une cible haute	Lancer vers le haut	Lancer haut
Lancer sans élan	Prendre de l'élan pour lancer	Lancer en élan
Lancer devant	Lancer loin pour atteindre une zone	Lancer loin et dans l'axe

Au cycle 1	Au cycle 2	Au cycle 3
Orientation vers l'avant	Précision	Précision et distance
		

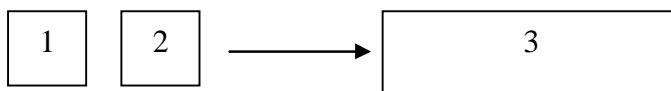
Repères des compléments des programmes (2012) :

Activités athlétiques	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Lancer loin	<ul style="list-style-type: none"> -Lancer à une main des objets légers et variés : * en adaptant son geste à l'écart ; * en enchaînant un élan réduit et un lancer ; * en identifiant sa zone de performance. -Lancer des objets lestés : * en variant les trajectoires (plus horizontale, plus vers le haut) pour identifier la plus performante ; * en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au-dessus de la tête). 	<ul style="list-style-type: none"> -Lancer à une main des objets légers et variés : * enchaîner une prise d'élan et un lancer sans s'arrêter. * lancer dans une zone définie * diversifier les prises d'élan ; * construire une trajectoire en direction et en hauteur ; * lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. -Lancer d'objets lestés à deux mains * construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur ; * augmenter le chemin de lancement. -Enchaîner une prise d'élan et un lancer, à partir d'une zone d'élan et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais. 	<ul style="list-style-type: none"> -Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. -Enchaîner course d'élan et lancer sans ralentir. -Lancer dans l'espace défini et rester face à la cible après le lancer. -Construire une trajectoire en direction et en hauteur. -Adapter son geste à l'écart (balle lestée, vortex, javelot, anneau). 	<ul style="list-style-type: none"> -Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés). -Construire une trajectoire parabolique. 	<ul style="list-style-type: none"> -Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés). -Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l'axe tête-tronc-jambe). Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement.

Mise en Œuvre de l'activité : dispositifs et conditions de sécurité

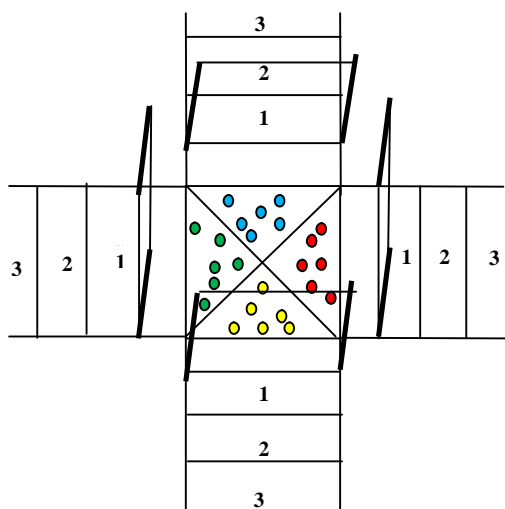
3. Organisation des espaces

- Il est important de déterminer : une zone de lancer (2) (avec uniquement le ou les lanceurs), une zone d'attente (1), située en arrière de la zone de lancer (dans laquelle les élèves attendent leur tour) et une zone de réception de l'engin (3).



- Privilégier un dispositif en croix ou dos à dos.

Ex : situation de La Corde



- Le dispositif en parallèle est strictement interdit dans le cadre des lancers en rotation

4. Les règles de sécurité pour lancer

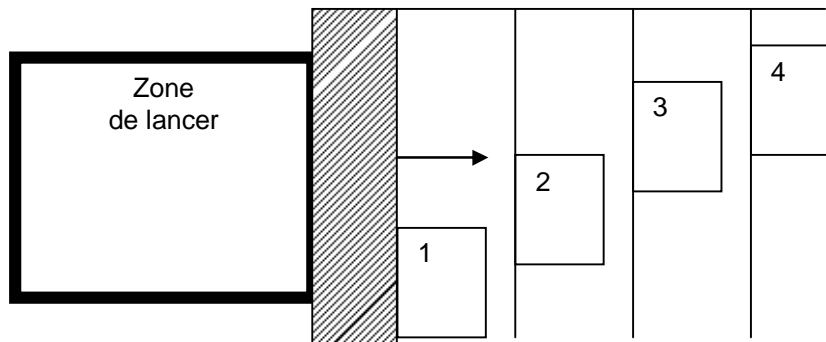
- Définir avec les élèves un axe de lancer
- Lancer au signal de l'enseignant
- Récupérer au signal : après chaque lancer ou quand tous les engins ont été lancés.

LANCER : Cycle 3 - CE2/CM1/CM2

Passer de « lancer précis dans un secteur » à « lancer loin dans l'axe sans marquer d'arrêt »

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Lancer en élan	L'élève s'arrête après un élan et lance l'engin.	Utilisation exclusive du bras. Rupture dans le lancer.	Lancer avec tout le corps en se grandissant sans marquer d'arrêt.	L-S14 Le mur L-S15 La balle rebondissante	→ Je atteins la bande cible sans marquer d'arrêt dans le lancer → L'engin revient dans l'axe → La zone atteinte par l'engin est de plus en plus éloignée du mur
Lancer haut	L'élève lance l'engin à plat (trajectoire à plat).	Un regard orienté vers le sol.	Lancer avec tout le corps en se grandissant vers le haut, le regard orienté vers une cible haute (ex : l'horizon)	L-S14 Le mur L-S15 La balle rebondissante L-S16 Les géants qui courent (bras cassé) L-S16 bis Les géants qui courent (en poussée)	→ Je atteins la bande cible sans marquer d'arrêt dans le lancer → L'engin revient dans l'axe → La zone atteinte par l'engin est de plus en plus éloignée du mur → Je enchaîne les actions sans marquer d'arrêt. → Je atteins une des cibles.
Lancer loin dans l'axe	L'élève lance l'engin à l'extérieur de l'axe du lancer (très à droite ou très à gauche)	La position du bras et de la main qui lancent dévie de l'axe du lancer.	Lancer avec tout le corps en se grandissant vers le haut, le regard orienté vers une cible haute. La position du bras et de la main qui lancent doit être parallèle à la ligne d'épaules.	L-S10 La corde (cf. fiche cycle 2) L-S17 La cible	→ Je lance de façon régulière dans la zone la plus éloignée. → Je atteins régulièrement la cible la plus éloignée située dans l'axe (10 pts).

SITUATION DE REFERENCE - cycle 3



L'espace entre chaque zone est de 1,50 m.

Consigne : « lance le engin pour atteindre la zone la plus éloignée »

- L'élève réalise 4 lancers. Les points de chaque lancer sont additionnés.
- L'objectif est que l'élève améliore son score entre la première et la dernière séance.
- Chaque engin correspond à un type de lancer (voir tableau du préambule) selon le matériel disponible ou le choix pédagogique de l'enseignant.

Fiche évaluative

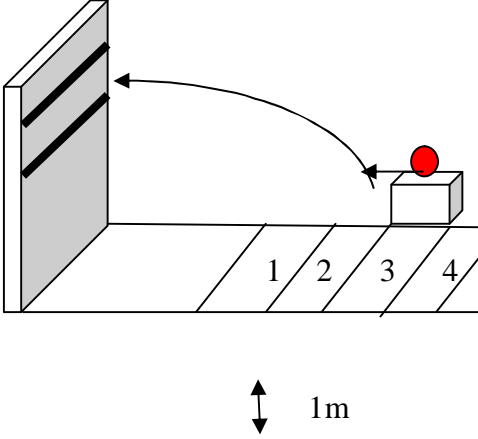
Nom :	Engin 1 :					Engin 2 :					Engin 3 :				
	L1	L2	L3	L4	TOT	L1	L2	L3	L4	TOT	L1	L2	L3	L4	TOT
EVALUATION 1															
EVALUATION 2															
EVALUATION 3															

Noter dans les cases le nombre de points correspondant à la zone atteinte pour chaque lancer (L1 : lancer 1, L2 : lancer 2 ⋮)
 La case « total » (TOT) comptabilise l'ensemble des quatre lancers.

De « lancer vers le haut »

à : « lancer vers le haut avec élan »

L-S14 Le mur

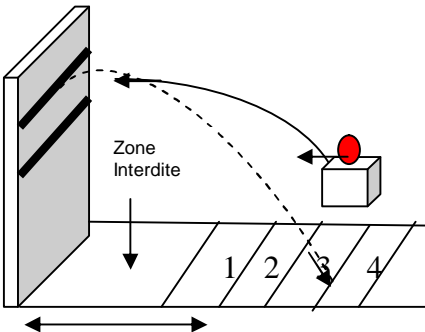
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <p data-bbox="360 864 464 920">↑↓ 1m</p> <p data-bbox="113 954 384 987">Hauteur de la cible</p> <p data-bbox="113 1025 520 1093">Travailler éventuellement en binômes.</p>	<p data-bbox="619 483 871 909">-Prendre l'engin en passant (sur une table ou sur la main de son binôme) et lancer dans la zone délimitée sur le mur ; l'engin est pris dans une zone et lancé dans la zone suivante.</p> <p data-bbox="619 954 791 987">Variables :</p> <ul data-bbox="619 992 855 1274" style="list-style-type: none"> -Si l'élève réussit, faire varier la vitesse d'exécution : en marchant ; en trotinant -Faire varier la taille de la cible. 	<p data-bbox="893 483 1174 685">L'élève prend l'engin et le lance de la zone définie au sol (exemple : prise zone 3 et lancer zone 2)</p> <p data-bbox="893 696 1158 842">Le lanceur est de « profil » par rapport au mur (pieds décalés)</p> <p data-bbox="893 853 1158 987">Le lanceur a les jambes fléchies et s'équilibre avec le bras opposé.</p> <p data-bbox="893 999 1174 1055">La cible au mur est atteinte.</p> <p data-bbox="893 1066 1142 1122">Le corps s'incline vers l'arrière.</p> <p data-bbox="893 1133 1166 1200">L'engin est en arrière des appuis.</p>	<p data-bbox="1200 483 1477 539">Privilégier les lancers dans l'axe.</p> <p data-bbox="1200 584 1445 651">Finir le lancer en montrant la cible.</p> <p data-bbox="1200 696 1477 797">Lancer avec tout le corps en se grandissant.</p>

Je réussis quand :

→ J'atteins la bande cible sans marquer d'arrêt dans le lancer.

De « lancer vers le haut »
à : « lancer haut avec élan »

L-S15 La balle rebondissante

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <p>Minimum 3m : à agrandir en fonction des capacités des élèves.</p> <p>Largeur de la bande cible = 1 mètre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travailler éventuellement en binômes. 	<p>Prendre l'engin (balle de tennis, ballon de basket-ball) en passant (sur une table ou sur la main de son binôme) et lancer contre le mur ; l'engin est pris dans une zone et lancé dans la zone suivante.</p> <p>Comptage : zone de départ de lancer de l'engin + zone de réception de l'engin (exemple : lanceur en zone 2, la balle atterrit en zone 4 : l'élève marque 6 points)</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Si l'élève réussit, faire varier la vitesse d'exécution : en marchant ; en trotinant -Faire varier la taille de la bande cible. -Faire varier la longueur de la zone interdite -Faire varier la largeur des zones de réception -Faire varier la taille et le poids des objets (balle de tennis, ballon de basket-ball) 	<ul style="list-style-type: none"> - L'élève prend l'engin et le lance de la zone définie au sol (exemple : prise zone 3 et lancer zone 2) - Le lanceur est de « profil » par rapport au mur (pieds décalés) - Le lanceur a les jambes fléchies et se tient en équilibre avec le bras opposé. - La cible au mur est atteinte. - Le corps se penche vers l'arrière. - L'engin est en arrière des appuis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Finir le lancer en montrant la cible. - Lancer avec tout le corps en se grandissant. - Définir et tracer avec les élèves la zone du mur la plus efficace (tracée en noir sur le schéma).

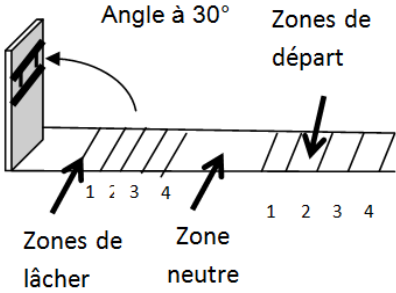
Je réussis quand :

→ L'engin revient dans la zone

→ La zone atteinte par l'engin est de plus en plus éloignée du mur.

De « Lancer à plat »
à : « lancer loin vers le haut »

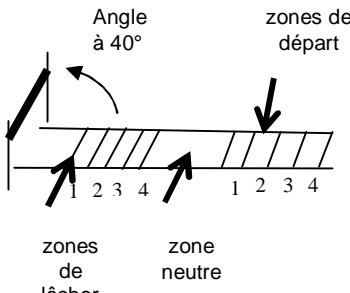
L-S16 Les géants qui courent (lancer avec bras cassé)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Engin léger / bras cassé :</p> <p>De nombreux essais.</p> <p><u>Dispositif :</u> zone neutre = 1 m les autres zones = 0,5 m</p>  <p>30° pour les lancers type « javelot »</p>	<p>L'engin est posé dans la main, bras cassé, en arrière des appuis (pieds). Le lève se place dans la zone de départ n°1 et doit organiser son lancer pour lâcher l'engin dans la zone de lâcher n°1. Si réussite (organiser correctement le enchaînement des actions et atteindre la cible) alors passer à la zone suivante.</p>	<p>Lancer avec tout le corps en se grandissant. Atteindre la cible. Finir grand. L'engin est bien en arrière de la verticale. Les jambes sont fléchies. Pas d'arrêt dans le enchaînement des actions.</p>	<p>Viser la cible avec le coude du bras non-lanceur. Regarder la cible à atteindre. Insister sur le fait que l'engin est en arrière des appuis</p>

Je réussis quand :
→ **Je** enchaîne les actions sans m'arrêter.
→ **Je** atteins une des cibles.

De « lancer à plat »
à : « lancer loin vers le haut »

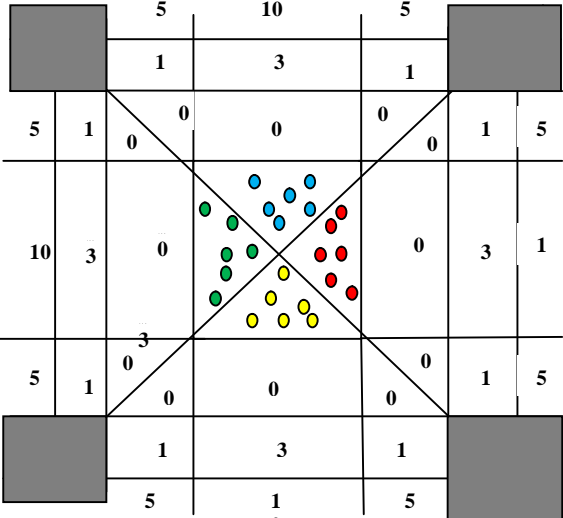
L-S16 bis Les géants qui courent (lancer en poussée)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Engin lourd / en poussée :</p> <p>Monter le fil au fur et à mesure que l'on recule pour continuer à viser haut.</p> <p>De nombreux essais.</p> <p><u>Dispositif :</u> zone neutre = 1 m les autres zones = 0,5 m</p>  <p>40° pour les lancers type « poids »</p>	<p>L'engin est posé dans la main, en poussée, en arrière des appuis (pieds). L'éleve se place dans la zone de départ n°1 et doit organiser son lancer pour lâcher l'engin dans la zone de lâcher n°1. Si réussite (organiser correctement l'enchaînement des actions et atteindre la cible) alors passer à la zone suivante.</p> <p><u>Variables :</u> -Si l'éleve réussit, faire varier la vitesse d'exécution : en marchant ; en trotinant ò</p>	<p>Lancer avec tout le corps en se grandissant.</p> <p>Franchir le fil tendu. Finir grand.</p> <p>L'engin est bien en arrière de la verticale. Les jambes sont fléchies.</p> <p>Le coude est haut.</p>	<p>La main qui équilibre peut soutenir l'engin.</p> <p>Regarder au-dessus du fil.</p> <p>La position « pieds décalés » est à privilégier.</p> <p>Insister sur le fait que l'engin est en arrière des appuis.</p>

Je réussis quand :
→ **J'enchaîne les actions sans m'arrêter.**
→ **L'engin passe au-dessus du fil.**

De « lancer devant »
à : « lancer dans l'axe, de plus en plus loin »

L-S17 La cible

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes - Ateliers identiques - Intérêt : aspect ludique, travail en équipe, contrat d'équipe. 	<p>Lancer l'engin dans une cible de façon à marquer le plus de points possible.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Différencier le nombre de zones (+ ou -) dans la cible - Faire varier les objets à lancer - Faire varier les types de lancers. - Faire varier le nombre de cibles 	<p>Les élèves marquent le maximum de points.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Privilégier les lancers « loin dans l'axe » -Finir le lancer en montrant la cible. -Afin que les élèves identifient clairement le critère de réussite, compter les points pour chaque élève ou pour chaque équipe (0pt, 1pt, 3pts, 5pts, 10pts) -Demander aux élèves d'annoncer la zone visée.

Je réussis quand :

→ **Je réussis régulièrement la cible la plus éloignée située dans l'axe (10 pts).**