Activités athlétiques

au cycle 3

Les lancers

lancer de balles (lancer en translation) « à bras-cassé » - lancer d'anneaux (lancer en rotation) - lancer du poids (lancer en poussée)

LANCERS au Cycle 3

PROGRESSION proposée :

Entrée dans l'activité : **DECOUVRIR ET INVENTORIER LES FORMES CODIFIEES DE LANCER**
REPERER LES ELEMENTS CLES DE LA PERFORMANCE

→ Essayer plusieurs façons de lancer, découvrir les formes codifiées
→ Mettre en évidence les éléments-clés de la performance : forme, trajectoire, amplitude et accélération du geste, utilisation de l'élan…
Fiche : « Découvrir différentes formes de lancer… »

MODULE 1 : **MAITRISER SON LANCER**

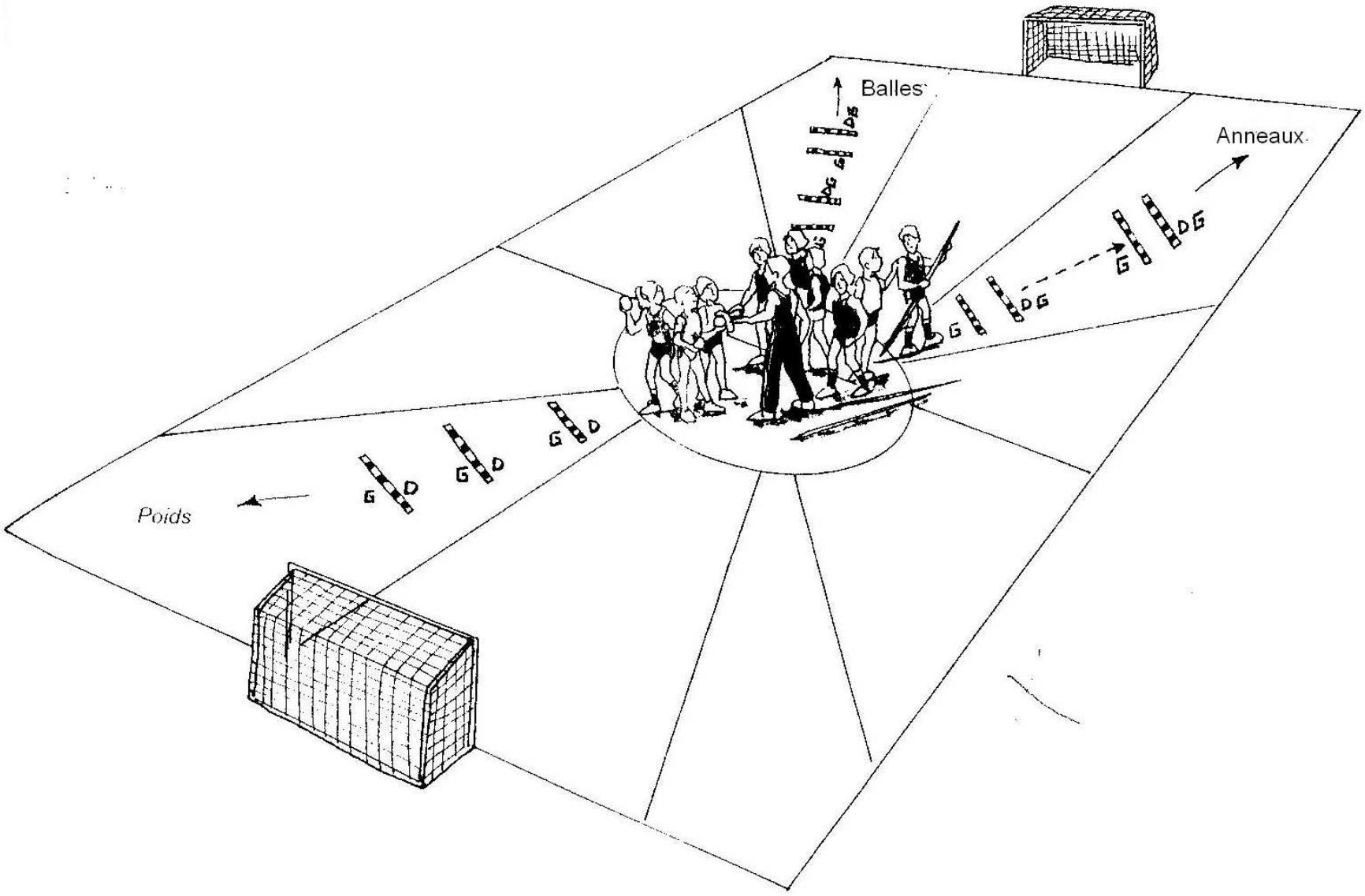
Maîtriser la forme du lancer :	Fiches « Lancer à plat »	p 9
	« Lancer à bras cassé »	p 10 et 11
	« Lancer en poussée »	
Maitriser la trajectoire du lancer:	Fiche « Lancer droit et vers le haut »	p 12

MODULE 2 : **AMELIORER SA PERFORMANCE**

Pour améliorer sa performance :	fiche « Donner de l'amplitude et de la vitesse…»	p 15
	fiche « Utiliser efficacement son élan »	p 17

Programmation C3 : le module 1 pourrait être proposé au CE2, les deux autres étapes pourront être traitées en CM1 ou CM2.

Une proposition d'organisation pour lancer en sécurité



Cycle 3
Les Lancers

Compétence spécifique :
Réaliser une performance que l'on peut mesurer

ACTIVITES ATHLETIQUES :
Lancer en translation (à bras cassé), en rotation, en poussée

Situations découverte et apprentissages préalables

Acquisitions

Situations d'apprentissage

Découverte des formes codifiées de lancer

■ **Situations - découverte** vers les différents types de lancers codifiés

❑ **Lancer loin « à bras cassé », en rotation, en poussée**

Apprentissages préalables

- Lancer en autonomie et en sécurité
(voir fiche organisation)

Situation de référence

Lancer loin :

Ma1ère performance en lancer

■ **A bras cassé (**balles de 200g)

■ **En rotation** (anneaux de 400 à 600g)

■**En poussée** (poids de 1 à 2kg)

<u>Phase 1 :</u>
Pour maîtriser le lancer

Maîtriser la forme et la trajectoire du lancer

<u>Phase 2</u>:
Pour améliorer sa performance

Pour lancer plus loin, utiliser
- **l'amplitude,**
- **l'accélération du geste,**
- **un élan**

<u>Module 1</u> :
Maîtriser la forme du lancer
- Lancer l'anneau « à plat » (en rotation)
- Lancer la balle « à bras cassé »
  Lancer le poids en poussée

Maîtriser la trajectoire du lancer
- Lancer (l'anneau, la balle, le poids) droit et vers le haut

<u>Module 2</u> :
Améliorer sa performance
- Donner de l'amplitude et accélérer le geste pour lancer plus loin (l'anneau, la balle, le poids)
- Organiser et utiliser son élan pour lancer plus loin (l'anneau, la balle, le poids)

Situation de référence

Lancer loin :

Ma performance (annoncée) en lancer

■ **A bras cassé (**balles de 200g)

■ **En rotation** (anneaux de 400 à 600g)

■**En poussée** (poids de 1 à 2kg)

Evaluation diagnostique

Evaluation formative

Evaluation sommative

Découvrir différentes formes de lancers — Lancer loin à bras cassé /en rotation/en poussée

Apprendre à :

- Repérer diverses formes de lancer
- Identifier les paramètres de la performance
- Lancer à bras cassé/ en rotation/en poussée

Dispositif :

Matériel :

- Plusieurs objets lestées par groupe d'élèves
  - Bras cassé : balles 200g
  - Rotation : anneaux 400 à 600g
  - Poussée : poids, ballons, médecine-ball
- Espace déterminé pour chaque groupe
- Zone de lancer matérialisée (zones repérées)
- Décamètre éventuellement

But : Mettre en évidence la forme codifiée du lancer de balles/ d'anneaux/de poids

Déroulement :

Phase 1 : > ***Repérer***

- Lancer plusieurs fois l'objet changer de geste (2 ou 3 formes différentes)
- Répertorier les formes de lancer (par dessus, par dessous, côté, …) sans élan puis avec élan

Phase 2 : > *Expérimenter la forme codifiée*

- Lancer à bras cassé avec ou sans élan (balles)
- Lancer en rotation avec ou sans élan (anneau)
- Lancer en poussée (poids)

Phase 3 : > *Analyser les différents formes de lancer*

en identifiant les éléments clés de la performance :

- **Trajectoire/ amplitude**
- **Vitesse/ force,**
- **Elan(pas chassé / pas croisé / course linéaire/demi-volte).**

Vocabulaire spécifique :

« bras cassé (javeloté) », « lancer en rotation », « lancer en poussée »
trajectoire, amplitude, accélération, élan

Evaluation :

Le geste est adapté

a) Lancer à bras cassé

- A partir de la position bras cassé derrière la tête
- Mouvement du bras de l'arrière vers l'avant par dessus la tête
- Buste de profil

b) Lancer en rotation

- Mouvement du bras de l'arrière vers l'avant par le côté
- Rotation du buste

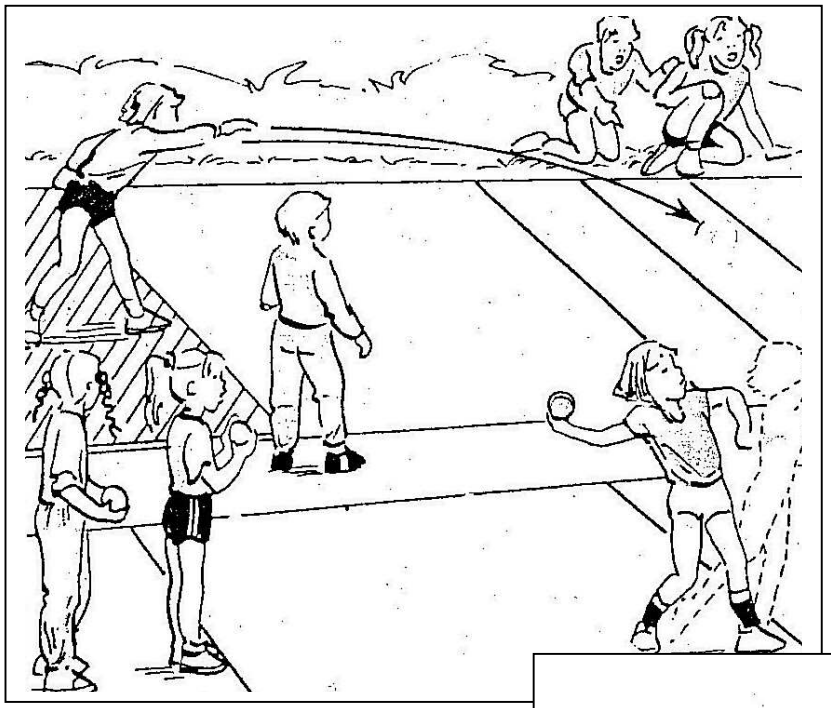
c) Lancer en poussée

- Placement de l'objet sur l'épaule
- Poussée vers l'avant par dessus la tête
- Buste de profil

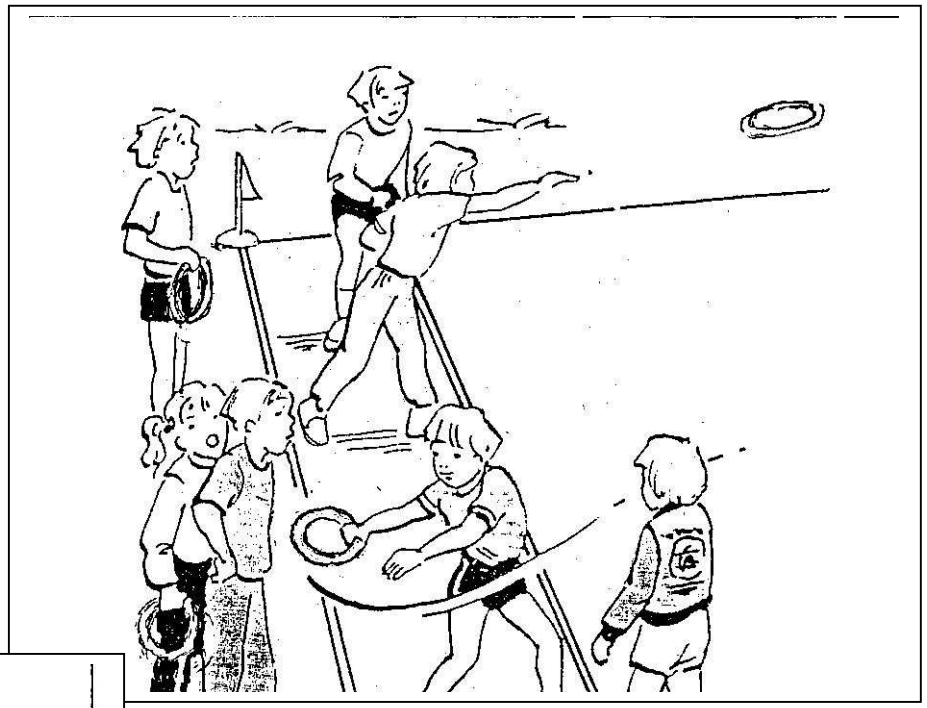
Découvrir le lancer

Lancer loin à bras cassé /en rotation/en poussée

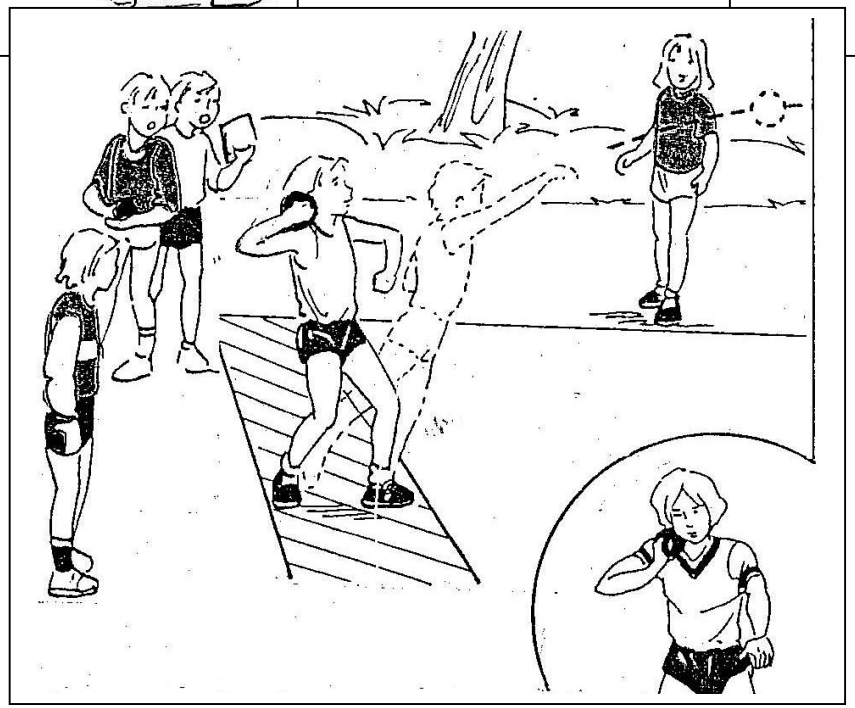
A bras cassé



En rotation



En poussée



Lancer loin (bras cassé, rotation, poussée)

Situation de référence: Ma 1ère performance en lancer

OBJECTIF : Réaliser une performance
Repérer les éléments pouvant faire varier la performance

Dispositif :

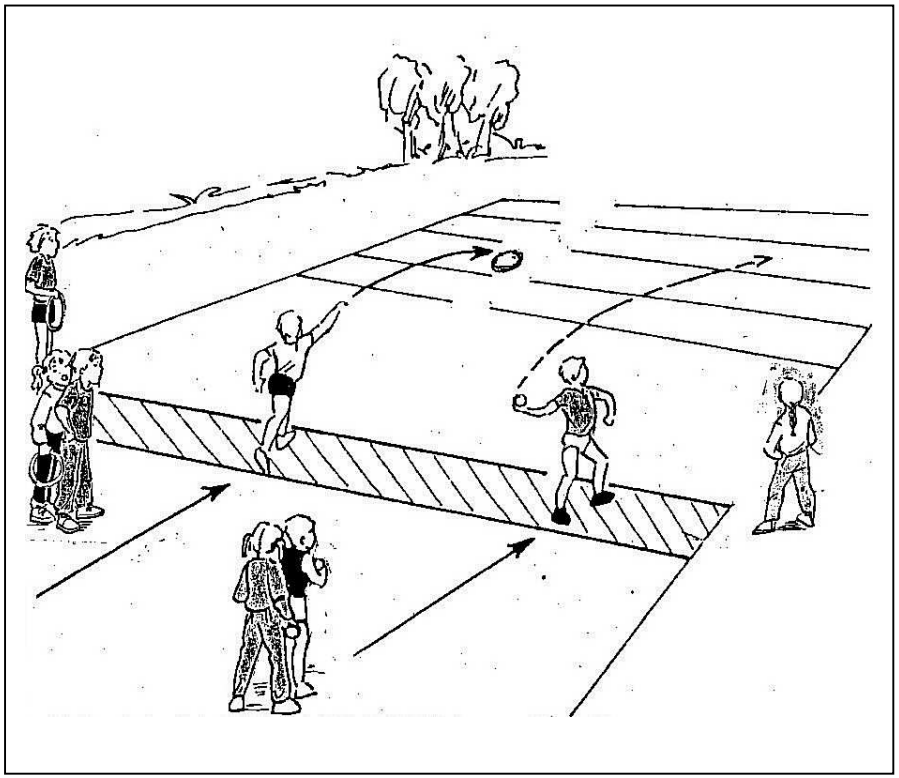
Matériel :

- Selon le type de lancer (balles de 200g, anneaux de 400 à 600g , poids ou médecine-ball de 1à 2 kg)
- Zone d'élan matérialisée
- Aire de réception d'une largeur de 6 à 10 m avec des repères espacés de 1 à 5m selon le type de lancer (1m pour poids, 3 à 5m pour balles et anneaux)
- Décamètre éventuellement
- Fiche individuelle : relevé de performance et critères d'observation

But : Lancer au moins 5 engins du même type avec ou sans élan (au choix de l'élève) et effectuer un relevé de performance

Déroulement : Organisation de la classe :

Groupe de 4 élèves avec 1 lanceur, 1 ramasseur , 1 juge chargé de relever les performances, 1 juge donnant le signal du lancer et du ramassage.
Les 2 juges pourront aussi être chargé de l'observation.
Chaque élève réalise ses 5 lancers avec un même engin puis change de rôle.
Chaque élève réalise 5 essais avec chaque engin



FICHE INDIVIDUELLE

Performance	ESSAI 1	ESSAI 2	ESSAI 3	ESSAI 4	ESSAI 5
BALLES					
ANNEAUX					
POIDS					
OBSERVATIONS Trajectoire Vitesse Amplitude Elan					

Vocabulaire spécifique :

Rôles (Lanceur, juge, ramasseur), performance, règles de sécurité

Evaluation :

Performance et observation du lancer
Fonctionnement du groupe
Respect des rôles et des règles de sécurité

Module 1

1ère étape

(début du cycle 3)

MAITRISER LA FORME ET LA TRAJECTOIRE DU LANCER

Maîtriser la forme du lancer :

Fiches

- « Lancer l'anneau à plat »
- « Lancer la balle à bras cassé,
  lancer le poids en poussée »

Maitriser la trajectoire du lancer:

Fiche

- « Lancer droit et vers le haut »

Maîtriser la forme du lancer **Lancer à plat « La soucoupe volante »** **LANCER D'ANNEAUX**

Apprendre à :

- Maîtriser la forme du lancer

Dispositif :

Matériel :

- Plusieurs anneaux lestés (400g à 600g) par groupe d'élèves
- Espace déterminé pour chaque groupe
- Zone de lancer matérialisée (avec repères tous les 2m)
- Aire de réception d'une largeur de 6 à 10 m
- Décamètre éventuellement

But : Lancer plusieurs anneaux sans élan ou avec élan dans la zone de réception **afin que l'anneau tombe à plat.**

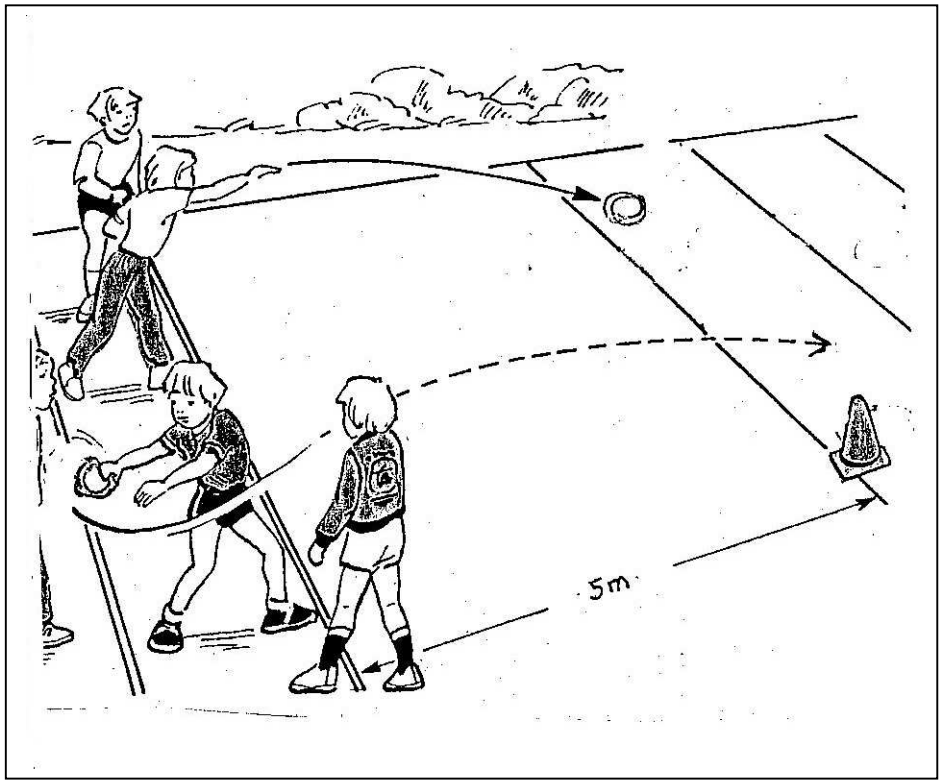
Déroulement :

Phase 1 : > *Repérer*

- Lancer plusieurs fois l'anneau en faisant varier la tenue de l'engin (position de la main) et la trajectoire du bras (écartement par rapport au corps)
- Formuler les règles d'action permettant le vol et l'arrivée à plat :

Phase 2 : > *Stabiliser*

- Répéter le lancer en prenant en compte les règles d'action .
- Comptabiliser les réussites et essayer de lancer de plus en plus loin



Vocabulaire spécifique :

Lancer en rotation, trajectoire, forme

Règles d'action :

- **Tenir l'engin avec la paume de la main vers le sol jusqu'au lâcher**
- **Maintenir le bras écarté du corps lors de la rotation (environ 45° par rapport au corps)**

Evaluation :

L'anneau vole et retombe à plat

Maîtriser la forme du lancer

Lancer « à bras cassé »
Lancer en poussée

LANCER DE BALLE
LANCER DU POIDS

Apprendre à :

- Maîtriser la forme du lancer

Dispositif :

Matériel :

- Plusieurs objets lestés (balles, poids) par groupe d'élèves
- Espace déterminé pour chaque groupe
- Zone de lancer matérialisée (avec repères tous les 2m)
- Aire de réception d'une largeur de 6 à 10 m
- Décamètre éventuellement

But : Lancer plusieurs objets sans élan ou avec élan dans la zone de réception **avec un geste adapté**

Déroulement :

Phase 1 : > *Repérer*

- Lancer plusieurs fois l'objet
  - A bras cassé (balles)

en modifiant la position de la main au départ (main loin en arrière)
en modifiant le trajet du bras (cassé du coude, fouetté de l'avant-bras vers l'avant et vers le haut, passage du bras par dessus la tête)

  - En poussée (poids, médecine ball)

en modifiant la position de la main au départ(au creux de l'épaule)
en modifiant le trajet du bras (poussée vers le haut et l'avant)

- Formuler les règles d'action
-

Phase 2 : > *Stabiliser*

- Répéter le lancer en prenant en compte les règles d'action .
- Comptabiliser les réussites et essayer de lancer de plus en plus loin

Vocabulaire spécifique :

Lancer à bras cassé, lancer en poussée, trajectoire, forme

Règles d'action :

a) Lancer à bras cassé (balles)
   - Main loin en arrière
   - Cassé du coude et fouetté de l'avant bras vers l'avant et vers le haut
   - Passage du bras au dessus de la tête

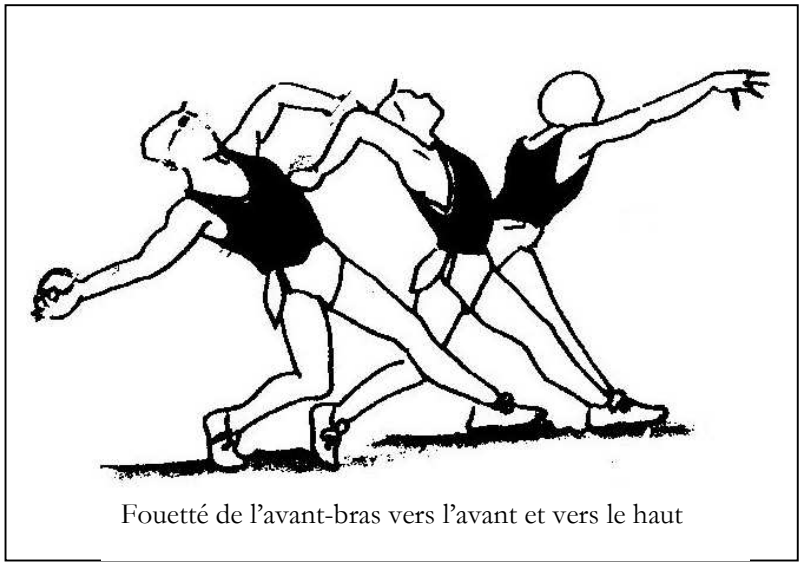
b) Lancer en poussée (poids, médecine ball)
   - Main tenant le poids au creux de l'épaule
   - Trajet du bras vers le haut et l'avant

Evaluation :

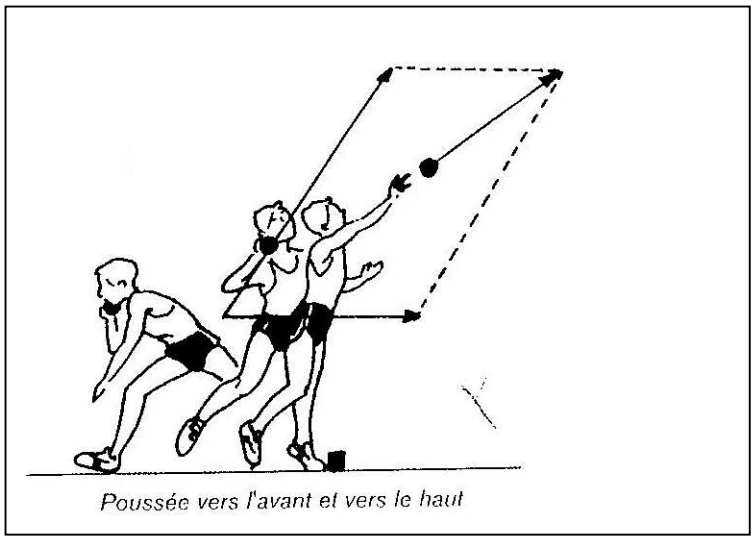
Le geste est adapté

Maîtriser la forme du lancer

A bras cassé



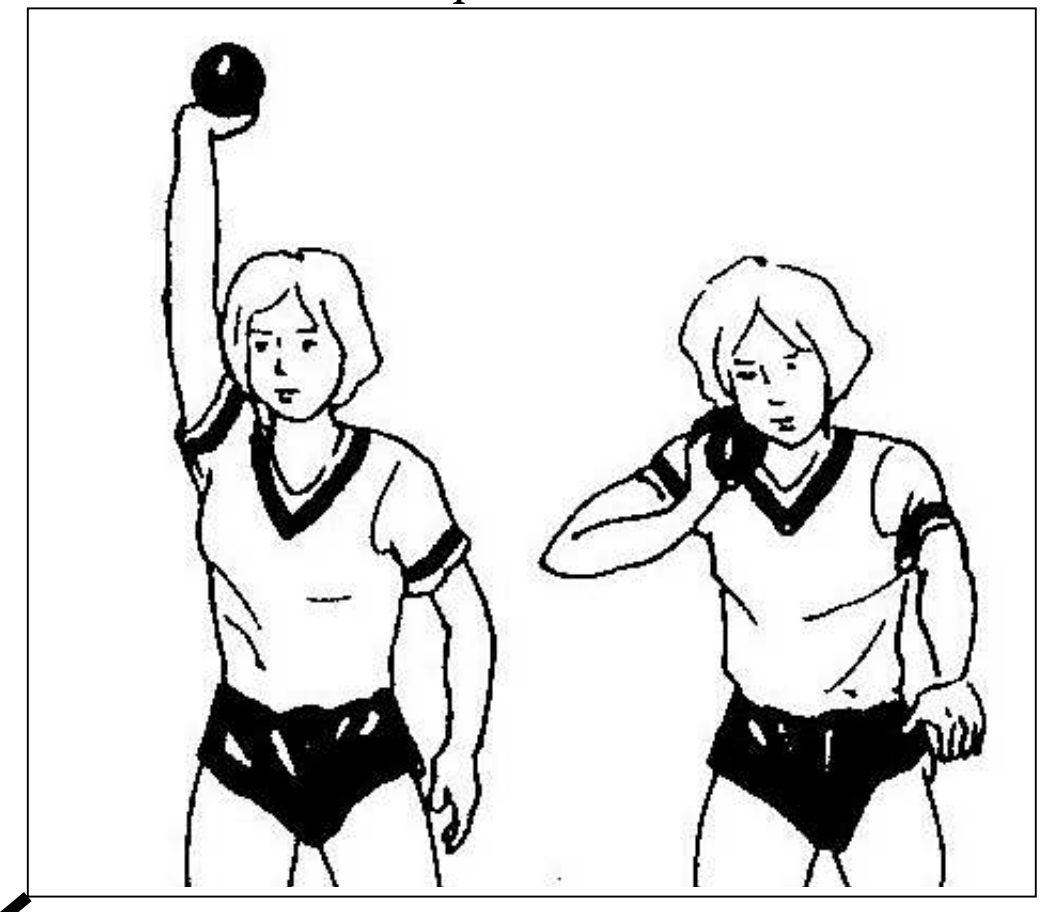
Fouetté de l'avant-bras vers l'avant et vers le haut



Poussée vers l'avant et vers le haut

Lancer à bras cassé, en poussée

En poussée



Maîtriser la trajectoire du lancer « Lancer droit et vers le haut (par dessus un obstacle) »

LANCER D'ANNEAUX, DE BALLES, DE POIDS

Apprendre à :

- Maîtriser la trajectoire du lancer (droit et vers le haut)

Dispositif :

Matériel :

- Plusieurs objets lestées par groupe d'élèves
  - Bras cassé : balles 200g
  - Rotation : anneaux 400 à 600g
  - Poussée : poids, ballons, médecine-ball
- Espace déterminé pour chaque groupe
- Obstacle (fil, but, tapis, etc..) de 2 à 3m situé entre la zone d'élan et l'aire de réception
- Aire de réception d'une largeur de 6 à 10 m
- Décamètre éventuellement

But : Lancer plusieurs objets sans élan ou avec élan dans la zone derrière l'obstacle

Déroulement :

Phase 1 : > *Repérer*

- Se placer à différentes distances de l'obstacle
  - zone d'élan balisée tous les 2 mètres de 5 à 15 mètres avant l'obstacle pour le lancer à bras cassé et en rotation
  - zone d'élan balisée tous les mètres de 2 à 5 mètres avant l'obstacle pour le lancer en poussée
- Lancer 5 objets à chaque repère au dessus de l'obstacle
- Déterminer le repère le plus adapté à la réussite (au moins 3 lancers réussis)
- Identifier l'angle d'envol de la balle le plus approprié à la performance (dessin éventuel)
- Formuler les règles d'action (définir la bonne trajectoire)

Phase 2 : > *Stabiliser*

- Se placer au repère déterminé lors de la première phase et répéter le lancer de 5 à 10 fois
- Comptabiliser les réussites en essayant de lancer de plus en plus loin au delà de l'obstacle (mesure de la performance)

Vocabulaire spécifique :

« bras cassé (javeloté) », « lancer en rotation », « lancer en poussée »
trajectoire, amplitude, accélération, élan

Règles d'action :

a) **Lancer à bras cassé**
   - **Finir le geste vers le haut (le bras et le regard dans la direction du lancer**

b) **Lancer en rotation**
   - **Lacher l'engin « au bon moment » pour que le trajet soit droit**
   - **Finir le geste vers le haut (le bras et le regard dans la direction du lancer)**

c) Lancer en poussée
   - **Finir le geste vers le haut (le bras et le regard dans la direction du lancer)**

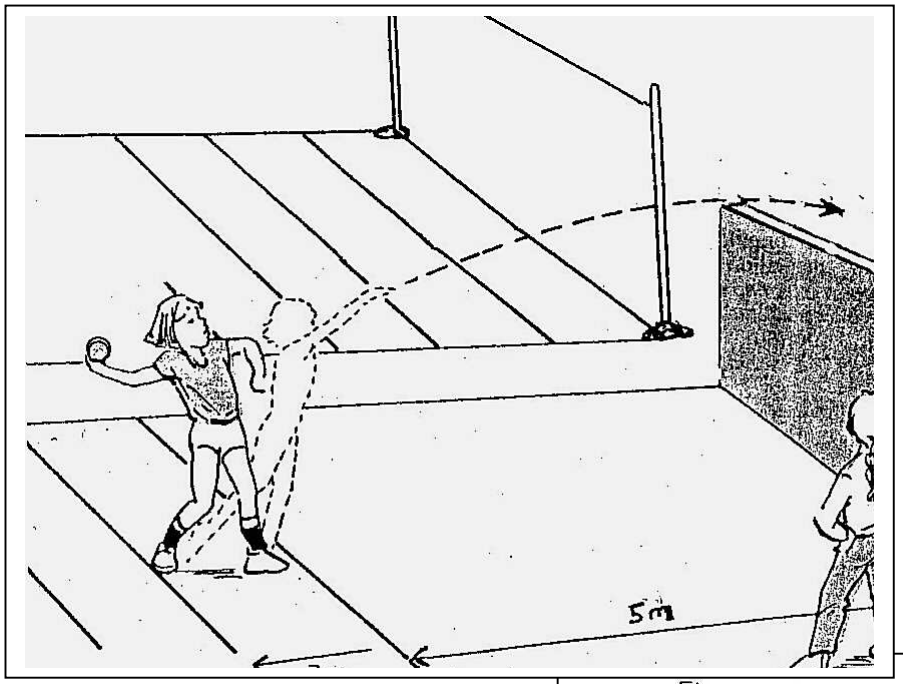
Evaluation :

La trajectoire est régulière avec un angle d'envol autour de 45°.
Les objets sont lancés dans la zone de réception.

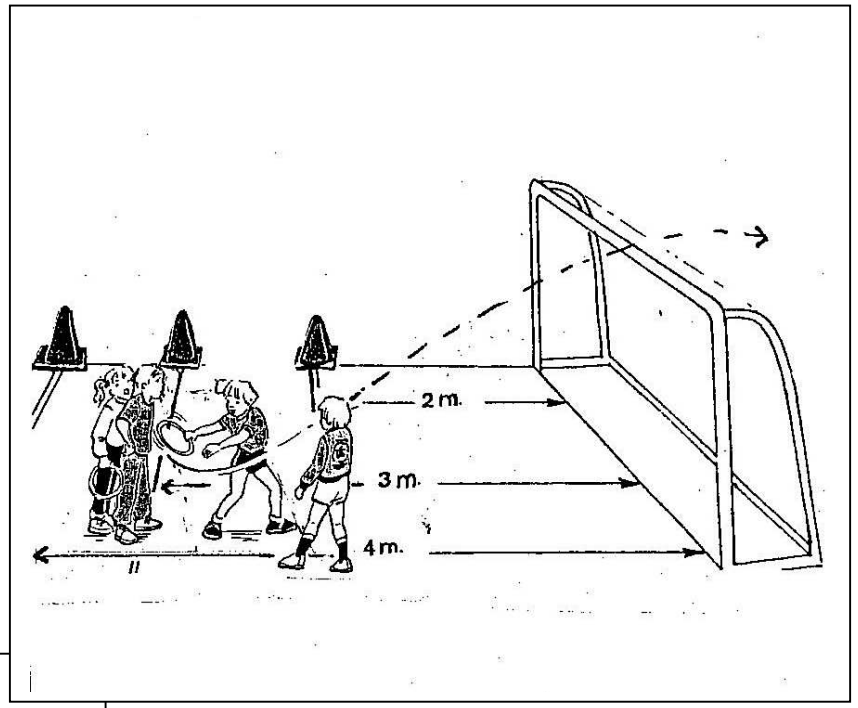
Maîtriser la trajectoire du lancer

« Lancer droit par dessus un obstacle »

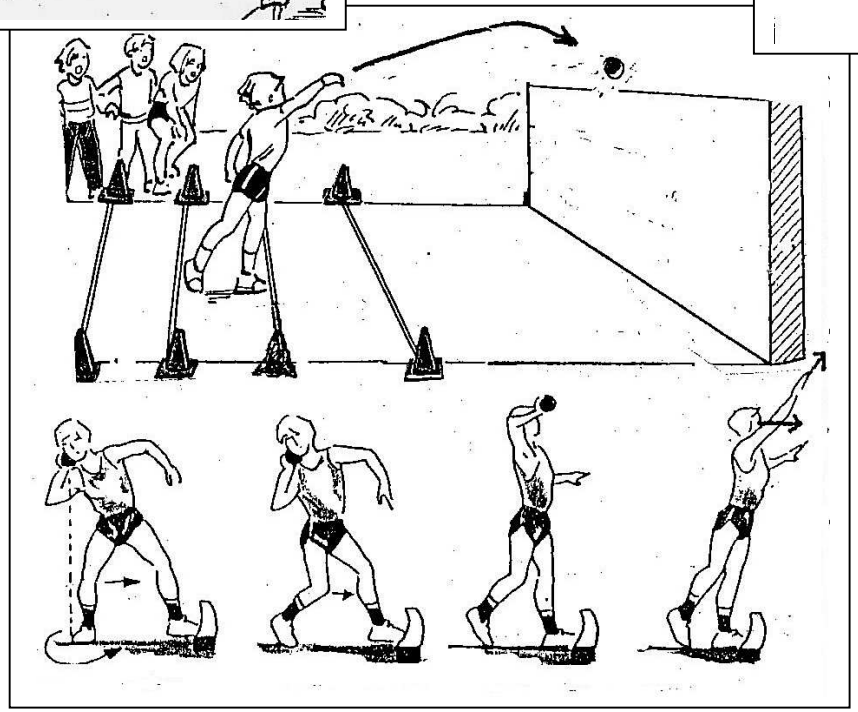
A bras cassé



En rotation



En poussée



Module 2

2ème étape

Pour approfondir…
(CM1 et/ou CM2)

AMELIORER SA PERFORMANCE

Pour améliorer sa performance : Fiches

- « Donner de l'amplitude et accélérer le geste pour lancer plus loin. »
- « Organiser et utiliser un élan pour lancer plus loin »

Donner de l'amplitude et accélérer le geste pour lancer plus loin

Apprendre à :

Donner de l'amplitude et accélérer son geste pour améliorer sa performance

Dispositif :

Matériel :

- Plusieurs objets lestés par groupe d'élèves
  - Bras cassé : balles 200g
  - Rotation : anneaux 400 à 600g
  - Poussée : poids, ballons, médecine-ball
- Obstacle (fil, but, tapis, etc..) de 2 à 3m situé entre la zone d'élan et l'aire de réception
- Aire de réception d'une largeur de 6 à 10 m
- Décamètre éventuellement

But : Lancer plusieurs balles à bras cassé par dessus l'obstacle à partir **d'un endroit défini le plus loin** possible et sans élan dans la zone derrière l'obstacle (donner de l'amplitude et accélérer le geste)

Déroulement :

Phase 1 : *> Repérer*

- Se placer à une distance définie de l'obstacle

Zone balisée tous les 2 mètres de 3 à 12 mètres avant l'obstacle pour le lancer à bras cassé et en rotation, tous les mètres (de 1 à 5 mètres) avant l'obstacle pour le lancer en poussée

- Lancer 5 à 10 objets au dessus de l'obstacle en faisant varier la consigne
  1- Donner de plus en plus d'amplitude au geste
  2- Accélérer de plus en plus le geste
  3- Projeter le corps de l'arrière vers l'avant
  4- Coordonner les 3 éléments (amplitude, accélération, projection du corps)
  - Définir les règles d'action permettant d' augmenter l'amplitude et l'accélération du geste

Phase 2 *: > Stabiliser*

- Répéter le geste en coordonnant amplitude, accélération et projection du corps
- Vérifier les effets sur la performance

Vocabulaire spécifique :

« bras cassé (javeloté) », « lancer en rotation », « lancer en poussée »
trajectoire, amplitude, accélération, élan

Règles d'action :

a) Lancer à bras cassé
- Amplitude : Augmenter le trajet du bras de l'arrière vers l'avant et du bas vers le haut (finir grand et bras dans la direction du lancer)
- Accélération :
Effectuer un fouetté de l'avant bras et de la main
Projeter le corps vers l'avant (passage appui arrière vers l'avant)

b) Lancer en rotation
- Amplitude : Augmenter le trajet du bras de l'arrière vers l'avant et du bas vers le haut (finir grand et bras dans la direction du lancer)
- Accélération:
Accélérer le geste du bras lors du lancer (lancer fort)
Projeter le corps vers l'avant (passage appui arrière vers l'avant)

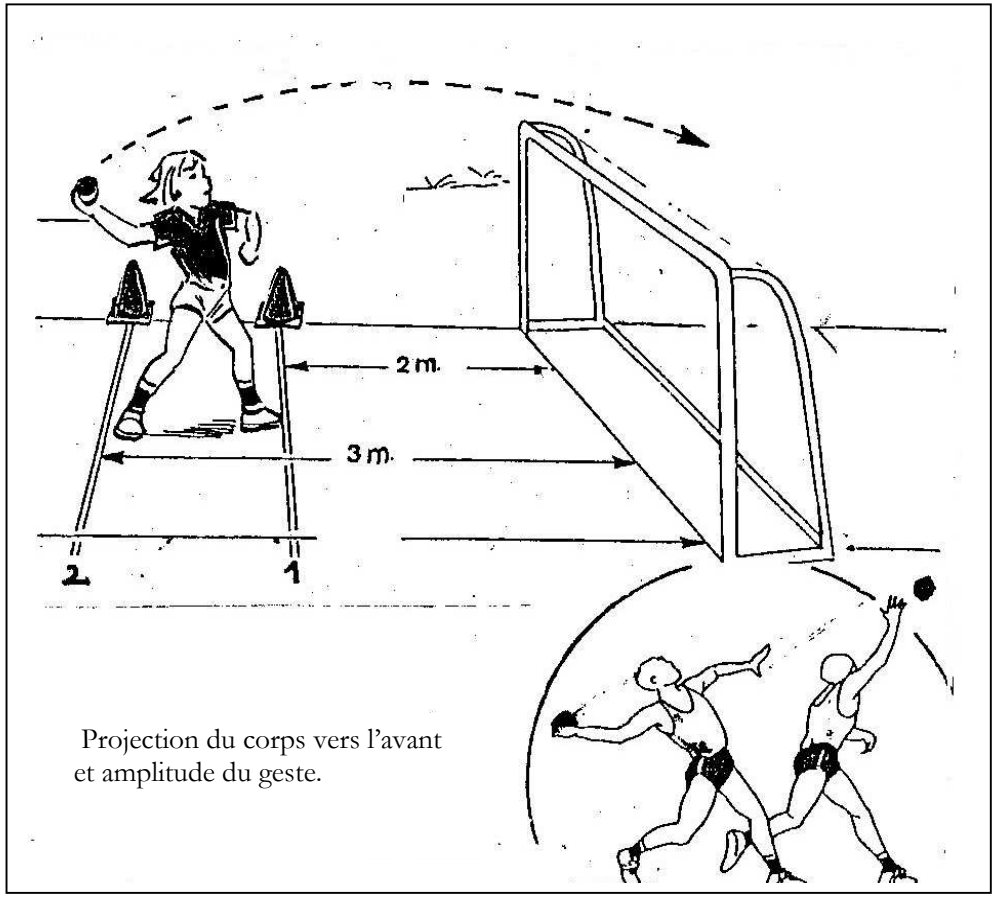
c) Lancer en poussée
- Amplitude : Augmenter le trajet du bras de l'arrière vers l'avant et du bas vers le haut (finir grand et bras dans la direction du lancer)
- Accélération :
Accélérer le geste du bras lors du lancer (pousser fort)
Projeter le corps vers l'avant (passage appui arrière vers l'avant)

Evaluation :

-L'amplitude et l'accélération sont visibles dans la réalisation du geste
-Tout le corps bascule de l'arrière vers l'avant et le haut

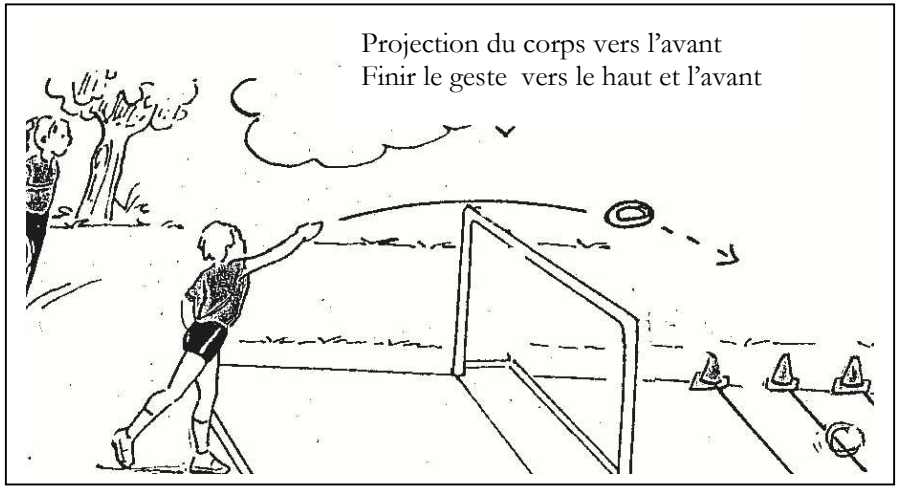
Donner de l'amplitude et accélérer le geste pour lancer plus loin

A bras cassé

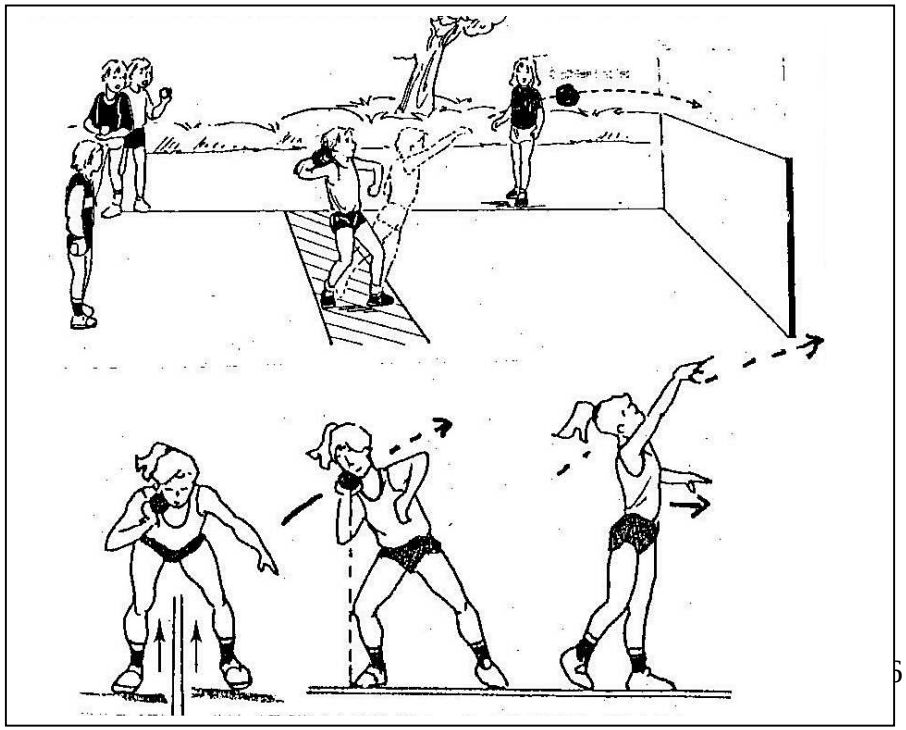


Projection du corps vers l'avant
et amplitude du geste.

En rotation :



Projection du corps vers l'avant
Finir le geste vers le haut et l'avant



En poussée

Projection du corps vers l'avant

Finir le geste vers le haut et l'avant

Organiser et utiliser un élan pour lancer plus loin

LANCER D'ANNEAUX, DE BALLES, DE POIDS

Apprendre à :

- Utiliser l'élan pour améliorer sa performance

Dispositif :

Matériel :

- Plusieurs objets lestées par groupe d'élèves
  - Bras cassé : balles 200g
  - Rotation : anneaux 400 à 600g
  - Poussée : poids, ballons, médecine-ball
- Espace déterminé pour chaque groupe
- Obstacle (fil, but, tapis, etc..) de 2 à 3m situé entre la zone d'élan et l'aire de réception
- Aire de réception d'une largeur de 6 à 10 m
- Décamètre éventuellement

But : Lancer plusieurs objets par dessus l'obstacle **le plus loin** possible à partir **d'un endroit défini** sans élan puis avec élan (dans la zone derrière l'obstacle)

Déroulement :

Phase 1 : > *Repérer*

- Lancer 5 à 10 objets (au dessus de l'obstacle) avec élan
- Comparer les performances antérieures
- Inventorier les différentes formes d'élan (pas chassés, pas croisés, course linéaire, …) pour chaque type de lancer
- Repérer les formes les plus adaptées à chaque type de lancer

  a) lancer à bras cassé
  - Départ avec corps de profil et bras lanceur vers l'arrière
  - Déplacement en pas chassés ou pas croisés (type javelot)

  b) lancer en rotation
  - Départ avec corps de profil et bras lanceur vers l'arrière avec un déplacement en pas chassés
  - Simple rotation autour du pied d'appui
  - Volte ou ½ demi-volte

  c) lancer en poussée
  - Départ avec corps de profil (objet tenu au creux de l'épaule) avec un déplacement en pas chassés
- Expérimenter ces formes d'élan
- Formuler les règles d'action

Phase 2 *: > Choisir et Stabiliser*

- Choisir une forme d'élan et répéter l'enchaînement élan-lancer
- Stabiliser une performance
- Après quelques essais, comparer (éventuellement) avec une performance réalisée sans élan

Vocabulaire spécifique :

« bras cassé (javeloté) », « lancer en rotation », « lancer en poussée » ? trajectoire, amplitude, accélération, élan , pas chassés, de profil, jambe d'appui

Règles d'action :

a) Lancer à bras cassé
   - Partir et se déplacer de profil avec le bras lanceur vers l'arrière (pas croisés ou pas chassés).
   - Effectuer un double appui (se bloquer sur sa jambe d'appui) pour projeter le poids du corps vers l'avant (buste + bras lanceur)

b) Lancer en rotation
   - Partir et conserver le bras lanceur vers l'arrière pendant la phase d'élan
   - Se bloquer sur sa jambe d'appui pour projeter le poids du corps vers l'avant(buste + bras lanceur)

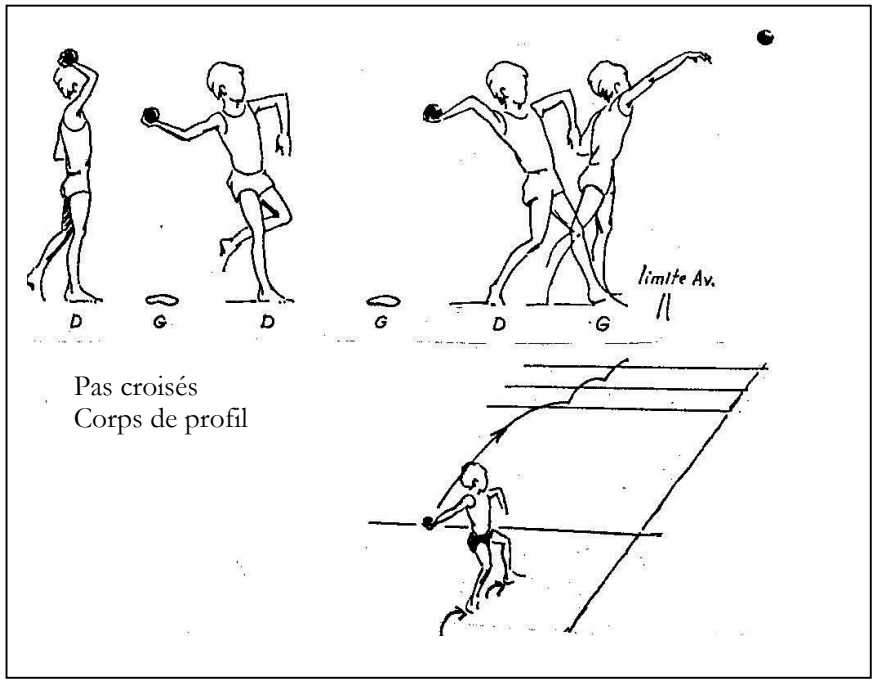
c) Lancer en poussée
   - Partir et conserver le coude du bras lanceur vers l'arrière pendant la phase d'élan
   - Se bloquer sur sa jambe d'appui pour projeter le poids du corps vers l'avant (buste + bras lanceur)

Evaluation :

-L'élan et le lancer sont coordonnés
-L'élan et le corps donnent une énergie supplémentaire au lancer

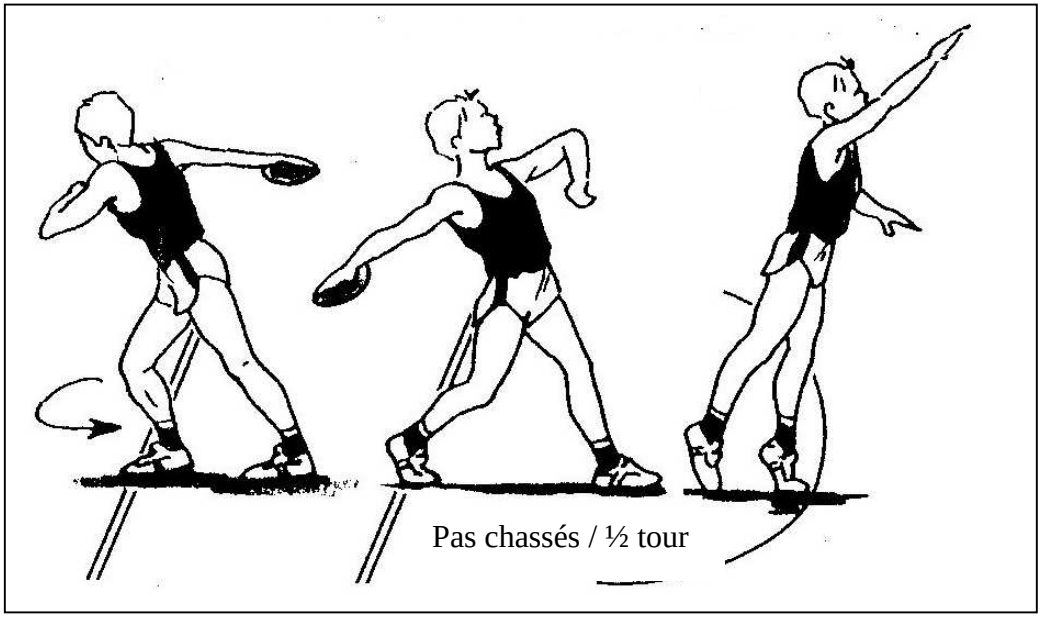
Utiliser un élan pour lancer plus loin

A bras cassé



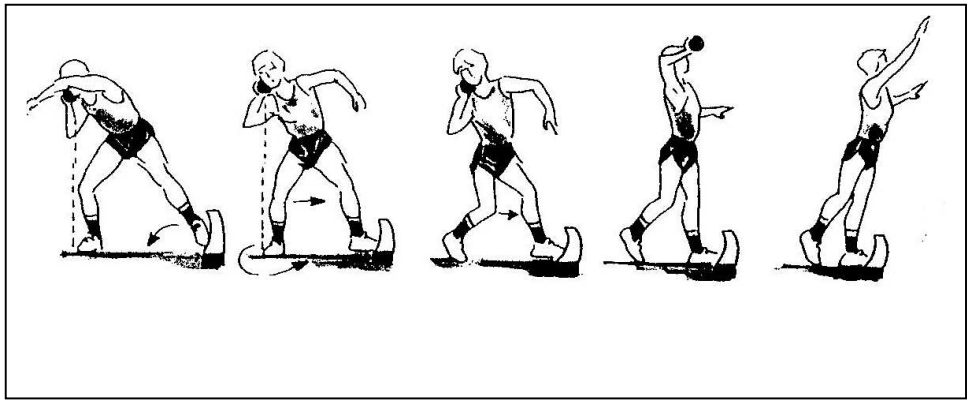
Pas croisés
Corps de profil

En rotation



Pas chassés / ½ tour

En poussée



Lancer loin (bras cassé, rotation, poussée) Situation de référence : Ma performance en lancer

OBJECTIF : Réaliser une performance annoncée
Réinvestir les acquisitions pour améliorer sa performance

Dispositif :

Matériel :

- Selon le type de lancer (balles de 200g, anneaux de 400 à 600g , poids ou médecine-ball de 1à 2 kg).
- Zone d'élan matérialisée.
- Aire de réception d'une largeur de 6 à 10 m avec des repères espacés de 1 à 5m selon le type de lancer (1m pour poids, 3 à 5m pour balles et anneaux)
- Décamètre éventuellement
- Fiche individuelle de relevé de performance

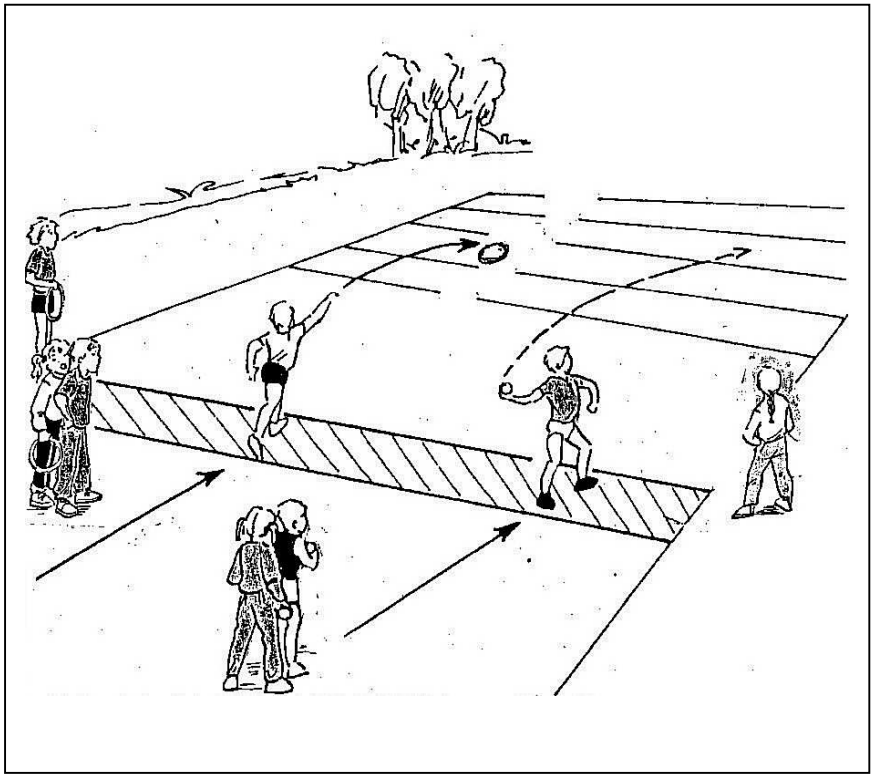
But : Lancer au moins 5 engins du même type avec ou sans élan (au choix de l'élève) et effectuer un relevé de performance.

Déroulement : Organisation de la classe :

Groupe de 4 élèves avec 1 lanceur, 1 ramasseur , 1 juge chargé de relever les performances, 1 juge donnant le signal du lancer et du ramassage.
Les 2 juges pourront aussi être chargé de l'observation.
Chaque élève réalise ses 5 lancers avec un même engin puis change de rôle.
Chaque élève réalise 5 essais avec chaque engin

FICHE INDIVIDUELLE

	Performance annoncée	ESSAI 1	ESSAI 2	ESSAI 3	ESSAI 4	ESSAI 5
BALLES						
ANNEAUX						
POIDS						
OBSERVATIONS Trajectoire Vitesse Amplitude Elan						



Vocabulaire spécifique :

Rôles (Lanceur, juge, ramasseur), performance, règles de sécurit

Evaluation de fin de module :

- Performance et écart par rapport à la performance annoncée
- Habiletés spécifiques (voir fiches précédentes « règles d'action »
- Fonctionnement du groupe / Respect des rôles et des règles de sécurité.