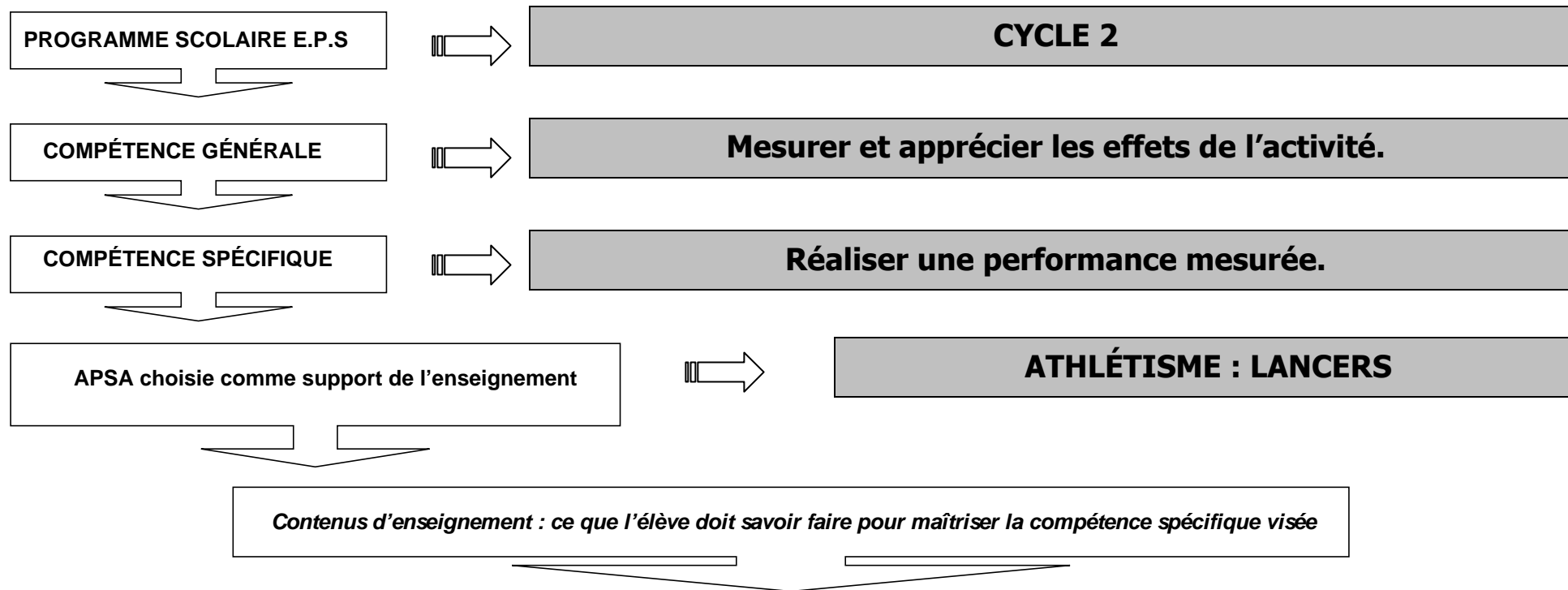


ATHLETISME

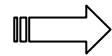
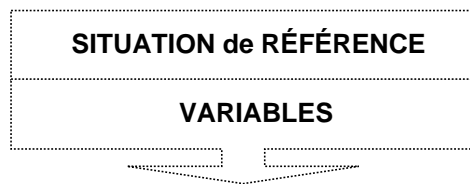
MODULE D'APPRENTISSAGE CYCLE 2

Lancer un objet léger avec élan

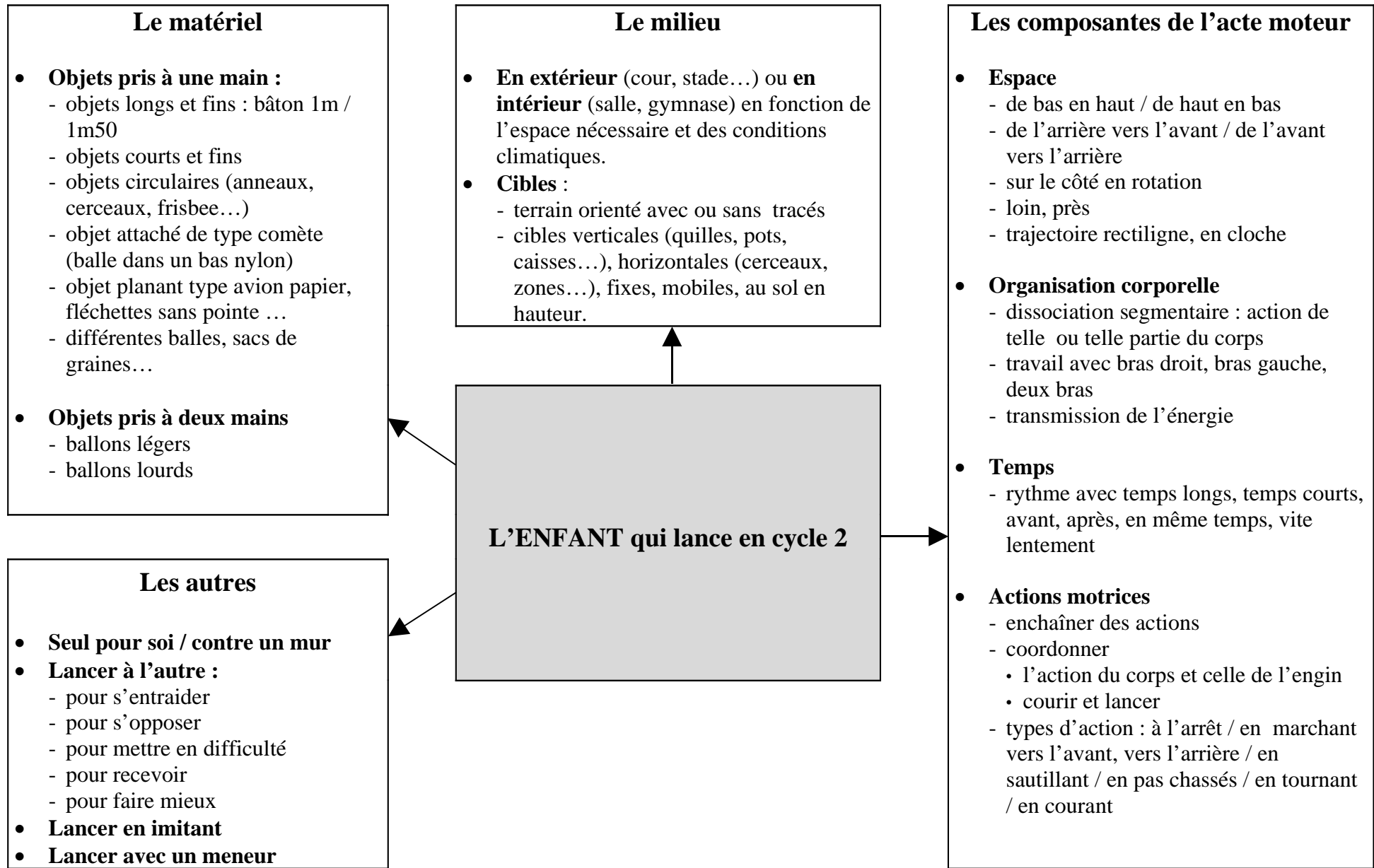


| Informations | Moyens et façons de s'y prendre | Connaissances de soi | Savoir faire sociaux |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Repères visuels, sensations d'appui, de poussée, de changement de rythme, d'effort. ➤ Automatisation des règles de sécurité. ➤ Connaissance des procédures de mesure, règlements athlétiques. | <p><u>Mise en relation de la forme du geste, de la trajectoire de l'objet et de la longueur du lancer : je lance plus loin si mon geste est ample, la trajectoire vers le haut et l'avant, et si je l'enchaîne avec un élan.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Avoir les appuis au sol efficaces au moment du lancer. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prendre conscience de ses capacités et ressources corporelles et affectives. ➤ Avoir la connaissance de son niveau de performance. ➤ Connaître les effets de l'élan sur la performance. | <p><u>Se conduire dans le groupe en fonction de règles que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte et que l'on fait respecter.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Capacité à agir selon les règles de sécurité. ➤ Respect des formes |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilisation d'un instrument de mesure. ➤ Donner son avis, évaluer une action, une performance selon des critères simples. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Chercher une amplitude du bras lanceur (chemin d'impulsion). ➤ Lâcher la balle au point haut (regard). ➤ Lancer dans l'axe, lancer haut pour lancer loin. ➤ Coordination prise d'élan – lancer – contrôle de fin de geste. ➤ Tenue de l'engin adaptée. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ajuster correctement sa distance d'élan. ➤ Connaître son pied d'impulsion préféré. | <p>d'organisation indiquées par l'enseignant.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Participer à l'installation , la modification et l'organisation des ateliers. ➤ Être capable d'attendre son tour. ➤ Participer au travail de contrôle des performances, du marquage des points, de la tenue des feuilles d'observation. |
|--|--|---|---|



Lancer un objet léger (balle de tennis) le plus loin possible sans sortir de la zone d'élan (10m maximum).



AIDE pour la construction d'un MODULE d'APPRENTISSAGE

ATTENTION : ces propositions couvrent tout un cycle et ne peuvent donc pas être toutes mise en œuvre en début de cycle.

| ordre | OBJECTIF | COMMENT ? | |
|-------|---|---|--|
| | | Dans une leçon d'EPS | En liaison avec les autres domaines |
| 1 | Rentrer dans l'activité, s'échauffer | Fiche n°1 | <p>Maîtrise du langage et de la langue française.</p> <p>Mathématiques.</p> <p>Découvrir le monde.</p> <p>Éducation civique.</p> <p>Éducation artistique.</p> |
| 2 | Travailler l'adresse | Fiches n°s 3, 4 | |
| 3 | Travailler la force | Fiches n°s 2, 5, 6 | |
| 4 | Travailler l'adresse et la force | Fiches n°s 5, 6 | |
| 5 | Travailler le lancer avec élan | Fiche n° 6 sit. 2 | |
| 6 | Réinvestir | Fiches n°s 2, 7 | |
| 7 | Améliorer l'adaptation du geste | Fiches n°s 3, 4, 5 | |
| 8 | Améliorer l'amplitude du geste | Fiche n° 3 sit. 3 Fiche n° 4 sit. 4, 5 Fiche n° 5 sit. 2 Fiche n° 6 sit. 1 | |
| 9 | Améliorer la vitesse et la force du lancer | Fiche n° 4 sit. 1, 3 Fiche n° 5 sit. 1, 3, 4 Fiche n° 6 sit. 1 | |
| 10 | Favoriser une trajectoire de lancer vers le haut et l'avant | Fiche n° 3 sit. 3 Fiche n° 4 sit. 1 Fiche n° 5 sit. 2 | |
| 11 | Situations permettant une évaluation diagnostique | Fiche n° 2 Fiche n° 7 | |
| 12 | Situations permettant une évaluation terminale | Fiche n° 7 | |

CYCLE 2 : connexions avec les autres DOMAINES

➤ Maîtrise du langage et de la langue française

- Connaître et utiliser différents types de vocabulaire propres à l'activité.
- Prendre part à un dialogue, écouter, oser s'exprimer.

➤ Mathématiques

- Élaborer le résultat de certains calculs additifs.
- Connaître et utiliser les unités du système métrique pour calculer des distances et des longueurs.
- Préparer et remplir un tableau à double entrée.

➤ Découvrir le monde

- Avoir des notions simples de l'anatomie des systèmes osseux et musculaire.
- Mesurer et comparer des longueurs.
- Observer, comparer et classer différentes manières de lancer.

➤ Éducation civique

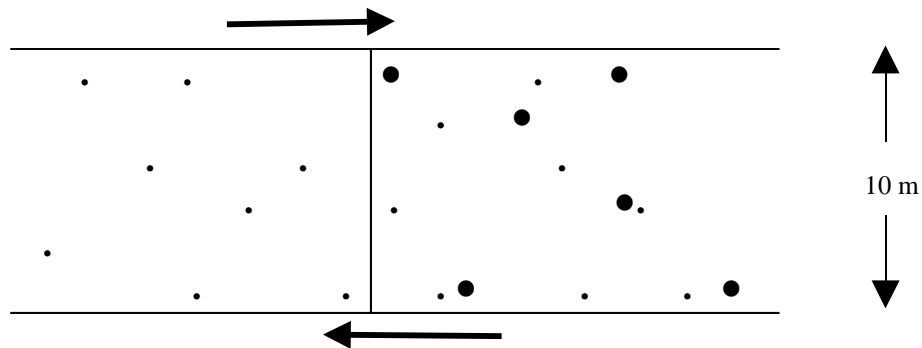
- Prendre sa part de responsabilité dans un petit groupe.

➤ Éducation artistique

- Décrire et comparer des images en utilisant un vocabulaire approprié.

| | | |
|-------------------------------------|---|-------------------|
| A.P.S.A : Athlétisme lancers | OBJECTIF Situation d'entrée dans l'activité (échauffement, réinvestissement) | FICHE n° 1 |
|-------------------------------------|---|-------------------|

| | | |
|--|----------------------------|-----------------------------------|
| <i>Dispositif</i> <i>Jeu des balles brûlantes</i> | Ce que fait l'élève | La réponse de l'enseignant |
|--|----------------------------|-----------------------------------|



- Deux terrains de 10 mètres de large non délimités en profondeur, ligne centrale tracée.
- Six joueurs par équipes.
- Plus d'objets que de joueurs : balles, ballons mousses, javelots mousse...
- Temps de jeu de 3 minutes.

Consignes

- tout lancer en dehors du champ de jeu est nul, l'objet est remis à l'équipe en faute
- jeu au pied interdit

Organisation

deux équipes s'affrontent sur le terrain, les 2 autres équipes jugent et redonnent les objets lancés en dehors du champ de jeu

Critères de réalisation

- lancer en adaptant la forme du lancer aux différents engins
- lancer dans l'axe
- lancer en voulant atteindre une cible (espace libre, adversaire faible, partenaire mieux placé ou plus fort...)

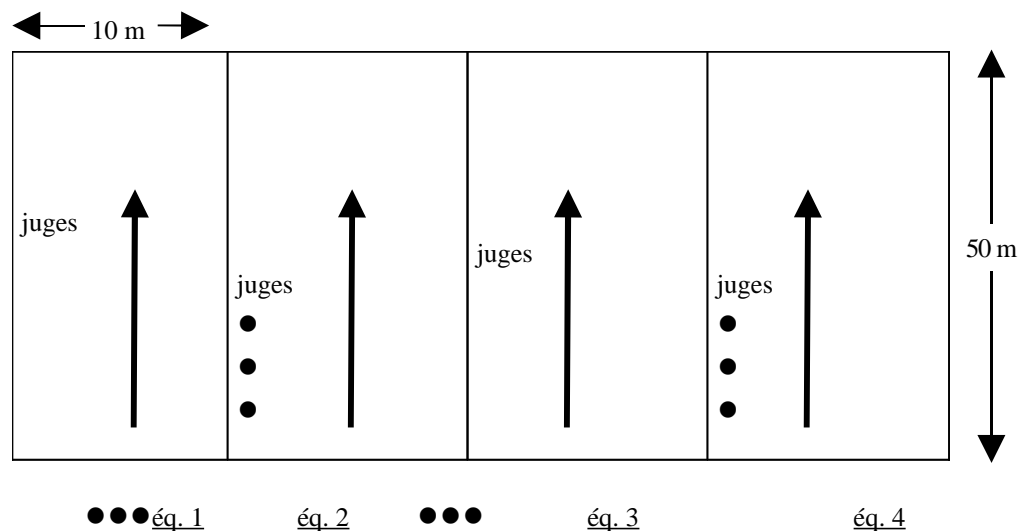
Critères de réussite

équipe ayant le moins d'objets dans son camp à la fin des 3 minutes ou, mieux, qui n'a plus d'objets avant la fin du temps réglementaire

Observations
par l'enseignant des
réponses des élèves
sans intervention particulière.

Organise
et régule les rencontres.

Dispositif Gagne-terrain individuel et par équipe sans opposition



- quatre terrains de 10 m de large et 50 m de long
- trois joueurs par équipes, chacun avec une balle de tennis, traversée du terrain en comptant le nombre de lancers nécessaire ; trois essais par joueur, on garde le meilleur

Organisation

quatre équipes sur le terrain, les autres sont juges et participent à la bonne réalisation de ce jeu en récupérant le plus rapidement les balles lancées

Consignes

- la balle ne doit pas sortir des limites latérales (essai nul)
- on ne doit pas lancer au-delà du point défini par le juge

Critères de réalisation

- adapter le lancer à l'engin
- travail en autonomie des équipes (réalisation de l'épreuve, jury, grille de résultats...)

Critères de réussite

pour chaque joueur, traverser le terrain délimité en un minimum de lancers ; pour l'équipe avoir le moins de lancers après avoir totalisé les meilleures performances des joueurs la composant

Ce que fait l'élève

Réponses spontanées des élèves

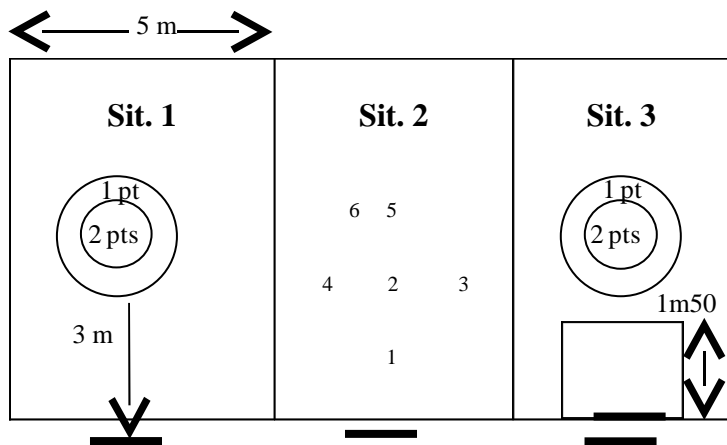
- l'élève n'adapte pas son lancer à l'engin.
- l'élève lâche la balle sans lancer.
- l'élève lance « à l'amble »
- lancer en dehors du tracé.
- lancer explosif.
- lancer en force sans élan.
- lancer avec mauvaise utilisation de l'élan.
- ...

La réponse de l'enseignant

Repère les différentes façons de lancer (en filmant ou en photographiant) dans le but de faire un bilan avec les élèves.

Bilan permet le travail de la séance suivante.

Dispositif



- **Situation 1** : cible à 3 mètres avec 1 point et 2 points, total des points avec 5 lancers ; 3 essais (on garde le meilleur)
- **Situation 2** : cerceaux numérotés, 6 lancers en respectant l'ordre (on ne peut lancer dans le cerceau n° 2 quand le n°1 n'a pas été atteint) ; 3 essais (on garde le meilleur)
- **Situation 3** : idem sit. 1 mais lancer par-dessus un élastique tendu à 1 m 50 de haut, total des points avec 5 lancers, 3 essais (on garde le meilleur)

Organisation

trois équipes sur le terrain, les autres sont juges et participent à la bonne réalisation de ces situations

Consignes

- ne pas « mordre » en lançant (ne pas mettre le pied sur la ligne ou dans le terrain)
- ne pas changer de place d'un lancer à l'autre (zone de lancer matérialisée au sol)

Critères de réalisation

adapter son geste de manière à atteindre systématiquement une cible

Critères de réussite

- **Situation 1** : marquer au moins 7 points
- **Situation 2** : arriver au moins au cerceau n°4
- **Situation 3** : marquer au moins 7 points

Ce que fait l'élève

La réponse de l'enseignant

L'élève n'atteint jamais une cible par manque de force.

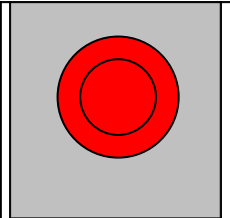
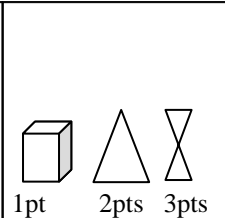
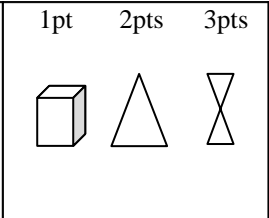
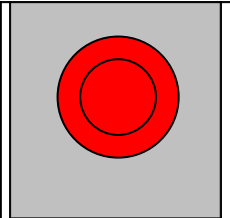
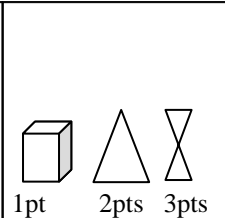
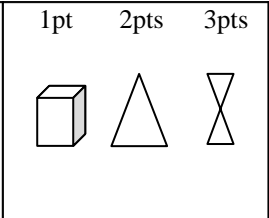
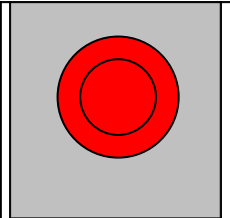
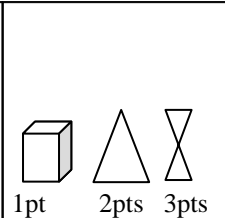
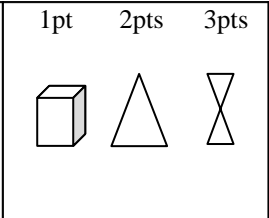
- Réduire la distance pour l'augmenter progressivement ensuite.

L'élève n'atteint jamais une cible en raison d'un manque d'organisation corporelle.

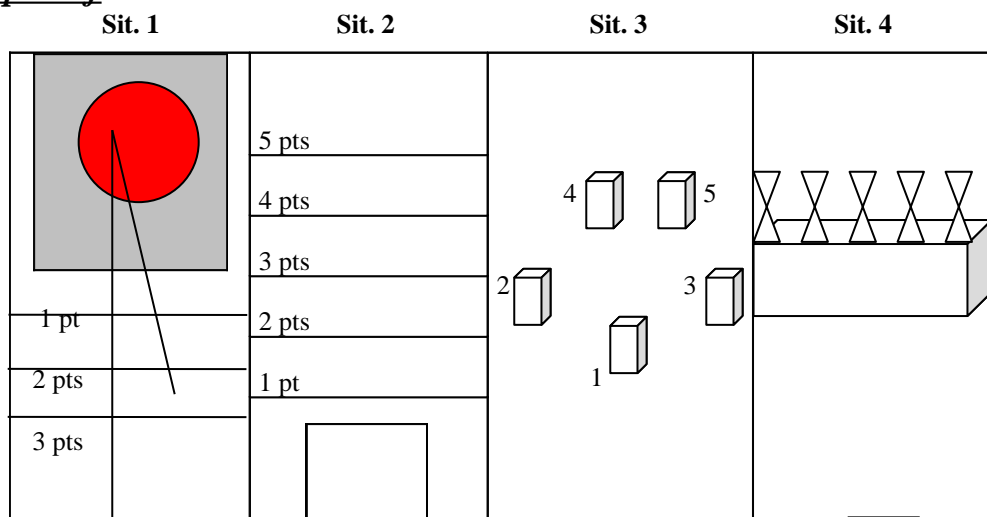
- Faire travailler le geste du lancer sur une passe (à un partenaire) avec balles de différentes grosseurs, à des vitesses différentes.
- Veiller à l'attitude générale du corps : positionnement correct des appuis, souplesse et bonne articulation des segments (en particulier le bras et l'épaule lanceurs).

L'élève obtient un score insuffisant dans toutes les situations.

- Demander à l'élève de privilégier la qualité de son geste plutôt que la vitesse ou la force.
- Faire travailler en situation 3 le lancer avec trajectoire en cloche, l'élève utilise certainement un lancer avec trajectoire rectiligne.

| A.P.S.A : Athlétisme lanceurs | OBJECTIF S'organiser pour <u>lancer avec précision</u> sur des cibles verticales | | | Fiche n° 4 | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|-------------|-------------|---|---|---|--|--|---------------------|----------------------------|
| <p>Dispositif</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th data-bbox="262 277 490 496">Situation 1</th> <th data-bbox="490 277 714 496">Situation 2</th> <th data-bbox="714 277 981 496">Situation 3</th> </tr> <tr> <td data-bbox="262 277 490 496">  </td> <td data-bbox="490 277 714 496">  </td> <td data-bbox="714 277 981 496">  </td> </tr> </table> | | | | Situation 1 | Situation 2 | Situation 3 |  |  |  | <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th data-bbox="1169 220 1677 311">Ce que fait l'élève</th> <th data-bbox="1677 220 2103 311">La réponse de l'enseignant</th> </tr> </table> | | Ce que fait l'élève | La réponse de l'enseignant |
| Situation 1 | Situation 2 | Situation 3 | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | | | | | | | | | | |
| Ce que fait l'élève | La réponse de l'enseignant | | | | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Situation 1 : mur à 3 mètres avec cible à 1 et 2 points tracée à 2 m 50 du sol, total des points avec 5 lanceurs, 3 essais (on garde le meilleur) ▪ Situation 2 : cibles à 1pt (cageot), 2pts (cône) et 3pts (quille) à 3 mètres, 5 lanceurs, 3 essais (on garde le meilleur) ▪ Situation 3 : idem sit. 2 mais les cibles sont surélevées (plinth par exemple), total des points avec 5 lanceurs, 3 essais (on garde le meilleur) <p>Organisation trois équipes sur le terrain, les autres sont juges et participent à la bonne réalisation de ces situations</p> <p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ne pas « mordre » en lançant (ne pas mettre le pied sur la ligne ou dans le terrain) ▪ ne pas changer de place d'un lancer à l'autre (zone de lancer matérialisée au sol) <p>Critères de réalisation adapter son geste de manière à atteindre systématiquement une cible</p> <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Situation 1 : marquer au moins 7 points / 10 ▪ Situation 2 : marquer au moins 10 points / 15 ▪ Situation 3 : marquer au moins 10 points / 15 | | | | <p>L'élève n'atteint jamais une cible par manque de force.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Réduire la distance pour l'augmenter progressivement ensuite. | | | | | | | | | |
| <p>L'élève n'atteint jamais une cible en raison d'un manque d'organisation corporelle.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Faire travailler le geste du lancer sur un tir (de hand-ball par exemple) avec balles de différentes grosseurs. ▪ Veiller à l'attitude générale du corps : positionnement correct des appuis, souplesse et bonne articulation des segments (en particulier le bras et l'épaule lanceurs). | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | <p>L'élève obtient un score insuffisant dans toutes les situations.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Faire prendre conscience à l'élève de l'importance de l'armé (qui permet d'augmenter le « chemin d'impulsion » de l'engin). ▪ Demander à l'élève d'accélérer son geste de manière à obtenir une trajectoire plus rectiligne. | | | | | | | | | |

Dispositif



- **Situation 1 :** mur à 3 mètres avec cible tracée à 2,50 m du sol, 3 zones de rebond à 1 pt, 2 pts, 3 pts au sol, total des points avec 5 lancers, 3 essais (on garde le meilleur)
- **Situation 2 :** lancer par-dessus un élastique tendu à 1,50 m de haut sur zones au sol à 1, 2, 3, 4, et 5 points, total des points avec 5 lancers, 3 essais (on garde le meilleur)
- **Situation 3 :** cibles (cageots) numérotées, 5 lancers en respectant l'ordre (on ne peut lancer dans la cible n° 2 quand la n°1 n'a pas été atteinte), 3 essais (on garde le meilleur)
- **Situation 4 :** 5 quilles surélevées, 5 lancers, 3 essais (on garde le meilleur)

Consignes

- ne pas « mordre » en lançant (ne pas mettre le pied sur la ligne ou dans le terrain)
- ne pas changer de place d'un lancer à l'autre (zone de lancer matérialisée au sol)
- Les cibles verticales (cageots, plots ou quilles) doivent être renversées et pas seulement touchées

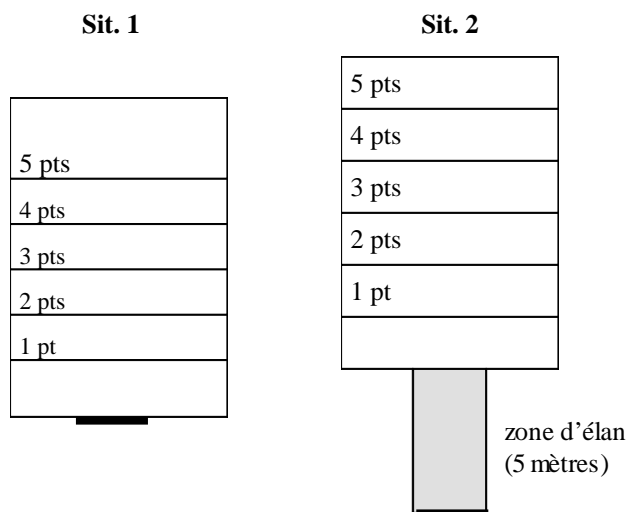
Critères de réalisation adapter son geste de manière à atteindre systématiquement une cible

Critères de réussite

- **Situation 1 :** marquer au moins 10 points / 15
- **Situation 2 :** marquer au moins 15 points / 25
- **Situation 3 :** renverser au moins les cibles 1 , 2 et 3
- **Situation 4 :** faire tomber au moins 3 quilles

| Ce que fait l'élève | La réponse de l'enseignant |
|---|---|
| <p>L'élève manque de précision dans ses lancers.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'enseignant lui demande de soigner son geste, quitte à diminuer la vitesse de son bras et à l'empêcher de prendre un élan. |
| <p>L'élève manque de force dans ses lancers, son score est faible.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Faire travailler le geste du lancer sur un tir (de hand-ball par exemple) avec balles de différentes grosseurs. ▪ Insister sur l'importance de l'armé (qui permet d'augmenter le « chemin d'impulsion » de l'engin). ▪ Demander à l'élève d'accélérer son geste de manière à obtenir une trajectoire plus rectiligne. ▪ Lui demander de lancer avec tout le corps, en prenant conscience de l'action des jambes et de la participation du tronc. ▪ Lui proposer de prendre un élan (fonction de la cible à atteindre). |

Dispositif



Situation 1 : lancer sans élan = 4 lancers, total des points obtenus, 3 essais (on garde le meilleur)

Situation 2 : lancer avec élan = 4 lancers, total des points obtenus, 3 essais (on garde le meilleur)

Consigne

- ne pas « mordre » en lançant (ne pas mettre le pied sur la ligne ou dans le terrain)
- ne pas lancer en-dehors du terrain

Critères de réalisation

- Avec ou sans élan, ne pas « viser » une zone au sol, mais rechercher la qualité du lancer (appuis solides et actifs, amplitude et accélération du geste, trajectoire vers le haut et vers l'avant)

Critères de réussite

- **Lancer sans élan :** obtenir un score d'au moins 14 sur 20
- **Lancer avec élan :** obtenir un score d'au moins 16 sur 20

Ce que fait l'élève

La réponse de l'enseignant

Avec ou sans élan, le lancer est rectiligne et dirigé vers le bas.

- Demander à l'élève de prendre un repère loin vers le haut et l'avant quand il lance.
- Le faire lancer par-dessus un élastique tendu à 1,50 m du sol.

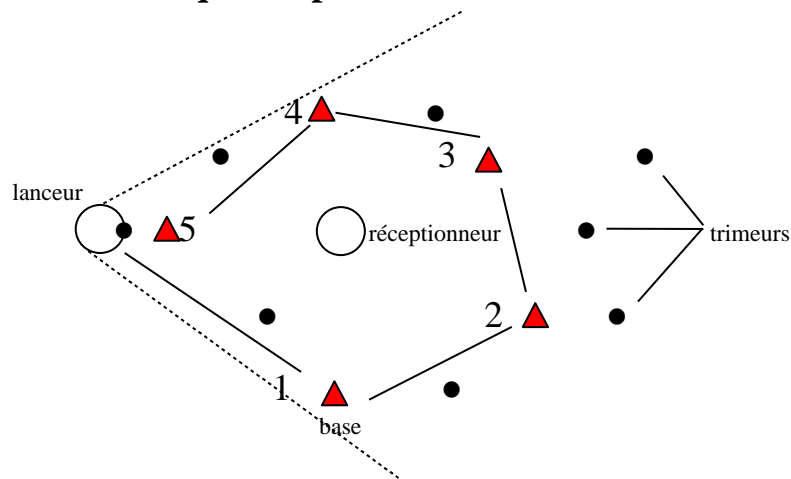
La performance de l'élève est moins bonne dans le lancer avec élan car :

- il lance en suspension.
- il lance en courant.
- il s'arrête avant de lancer.
- il se désorganise au moment de lancer.

- Lui demander de prendre moins d'élan.
- Le faire lancer en marchant.
- Lui demander d'effectuer son lancer sans balle, d'abord lentement puis en accélérant.

La performance de l'élève est la même avec et sans élan.

- Mettre l'accent sur le rythme du mouvement, en particulier sur le temps fort qui succède à l'armé.

Dispositif Jeu de la thèque simplifiée

Consignes

- **Lanceurs** : la balle doit être lancée à la main dans le champ de jeu (secteur de lancer en pointillés) ; les bases sont contournées par l'extérieur ; arrêt possible entre 2 bases ; autorisation de doubler un partenaire parti avant soi
- **Trimeurs** : interdiction de se déplacer avec la balle à la main ; passes possibles ; le réceptionneur ne peut sortir de son cerceau pour récupérer une balle

Critères de réalisation

- Les lanceurs marquent autant de points que de bases passées mais sont éliminés si le réceptionneur reçoit la balle alors qu'ils sont en mouvement.

Critères de réussite

- Pour chaque joueur : passer aux 5 bases en une seule fois.
- Pour l'équipe : marquer le plus de points possible en totalisant les scores de chaque joueur.

Ce que fait l'élève
La réponse de l'enseignant

- L'enseignant peut utiliser cette situation de jeu régulièrement, entre deux séances d'apprentissage, et ce en insistant sur la relation étroite avec le travail entrepris. Ainsi **la qualité des lancers** sera recherchée avant tout, soit dans le but de lancer le plus loin possible et le plus précisément possible, soit dans le but d'adresser la balle correctement à un partenaire.
- L'élève comprendra alors qu'il s'agira là d'un **exercice d'application**, soit à la fois un but à l'activité lancers et un réinvestissement possible du travail effectué.
- Le **jeu des balles brûlantes** ainsi que le **gagne-terrain** sont également intéressants, ils permettent l'entretien de la motivation des élèves et la richesse des séances.