

Lancer loin

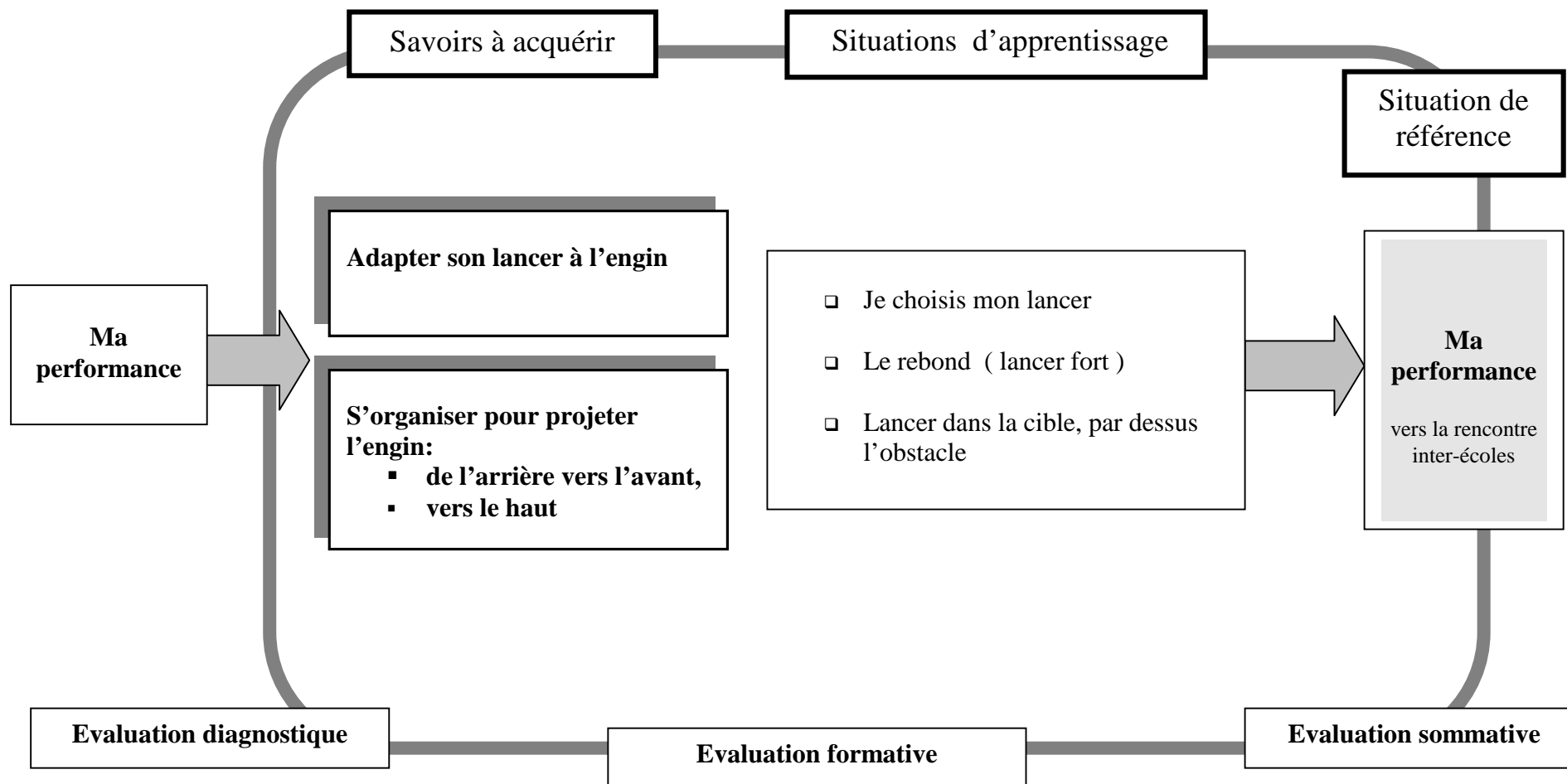
au cycle 2

Equipe EPS – Corrèze
Janvier 2009

Activités Athlétiques Cycle 2

Compétence spécifique : Réaliser une performance

LANCER loin



Adapter son lancer à l'engin ...

Situation d'apprentissage : « Je choisis mon lancer »

Apprendre à:

- adapter la forme du lancer de l'engin.
- utiliser la forme la plus efficace pour lancer.

But: lancer loin un objet avec un geste adapté.

Dispositif :

Matériel :

- > balles mousse, balles lestées, anneaux, ballons.
- > zone de lancer matérialisée avec plusieurs repères de distance (tous les 3m). Attribuer un nombre de points à chaque zone.
- > plusieurs ateliers avec des objets à lancer différents selon l'atelier.

Déroulement:

- > constituer des groupes de 3 ou 4 avec:
 - . 1 lanceur / 1 ramasseur, 1 ou 2 juges.

Le lanceur réalise plusieurs essais en lançant avec sa "technique" puis il essaie une autre forme de lancer afin de comparer l'efficacité et de choisir celle qui lui convient le mieux.

Consignes: " Chacun à votre tour, vous lancez 5 objets (identiques) à la suite. Recommencez en utilisant une autre forme de lancer. Répétez l'expérience plusieurs fois pour comparer".

Formes de lancers à retenir et à proposer:

- > balles: à la « cuillère » (par dessous) / « bras cassé » (par dessus l'épaule)
- > anneaux ou cerceaux: à la cuillère (par dessous) / en rotation, du côté du bras lanceur.

Entraînement : séances courtes

Principes : la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes (espace, consignes...).

Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves.

Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de lancers au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.
- Travail par vagues de 4 à 8 élèves ou 2 lignes face à face, espacées de 20m
- Au signal, lancer en direction de la cible. Au deuxième signal récupération.

S'entraîner à :

- Répéter le geste,
- Coordonner préparation du geste, lâché de l'engin.

Lancer fort...

Situation d'apprentissage : « Le rebond »

Apprendre à:

- donner de la vitesse et de la force à son geste (accélérer).

But: lancer de plus en plus fort contre le mur.

Dispositif :

- organisation:

> balles

> zone de lancer matérialisée avec plusieurs repères de distance (tous les 3m).

> mur permettant un rebond de la balle .

> matérialiser des zones au sol délimitant les distances par rapport au mur (cf schéma)

- déroulement:

> constituer des groupes de 3 ou 4 avec:

Face au mur, chaque élève lance 5 balles. Les autres contrôlent les réussites (chute dans les zones après rebond sur le mur) et ramassent les balles.

Attribuer un nombre de points à chaque zone.

Consignes: “ Lancez le plus fort possible pour atteindre des zones de plus en plus éloignées et marquer le plus de points possible.”

Conseils:

> s'attacher à faire observer les effets de la force et de la trajectoire du lancer sur la performance.

> faire repérer les éléments-clés permettant de lancer loin.

Entraînement : séances courtes

Principes : la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes (espace, consignes...).

Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves.

Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de lancers au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.

- Travail par vagues de 4 à 8 élèves.

S'entraîner à :

- Lancer en accélérant son geste (lancer « bras cassé »)

Lancer loin et avec précision...

Situation d'apprentissage : « Lancer dans la cible, par dessus l'obstacle »

Apprendre à:

- contrôler la trajectoire de son lancer.
- positionner son corps pour un lancer efficace.
- mesurer (CE1).

But: lancer l'objet par dessus l'obstacle et atteindre la cible.

Dispositif :

- organisation:
 - > matérialiser une cible à atteindre: zone de lancer ou cible avec plusieurs repères de distance (tous les 3m par exemple) .
 - Attribuer un nombre de points à chaque zone.
 - Positionner un obstacle haut à franchir dans la zone de lancer.
- déroulement:
 - > constituer des groupes de 3 ou 4: 1 lanceur, 1 ramasseur, 1 ou 2 juges.
 - Lancer plusieurs objets identiques dans la cible par dessus l'obstacle haut.
 - Reculer au repère suivant après plusieurs réussites puis recommencer.

Consignes: “ Chacun à votre tour, vous lancez 5 objets à la suite dans la zone cible. Comptez le nombre de points marqués (selon la règle donnée)“.

- > faire réaliser plusieurs essais consécutifs pour permettre d'ajuster la trajectoire et la force du lancer.

Entraînement : séances courtes

Principes : la base d'une séance d'entraînement est la répétition. Pour stabiliser ses repères et consolider les apprentissages, chaque élève effectue 3 à 5 essais minimum avec les mêmes contraintes (espace, consignes...).

Privilégier la quantité d'actions, l'activité des élèves.

Sur une séance chaque élève aura effectué une dizaine de lancers au minimum.

- 2 à 3 séances de 10 à 15 min sur cette situation.
- Travail par vagues de 4 à 8 élèves

S'entraîner à :

- Lancer en maîtrisant la trajectoire de l'engin

Situation de référence : « Ma performance en lancer »

But:

Lancer chaque objet le plus loin possible.

Dispositif:

- Objets retenus: balles lestées (150g), anneaux, (petits cerceaux, comètes ou javelot mousse éventuellement).
- un espace matérialisé par des zones espacées de 3m

Les enfants sont organisés en groupes de 4:

A lance

B ramasse les objets puis lancera ensuite

C juge la performance, D note le résultat.

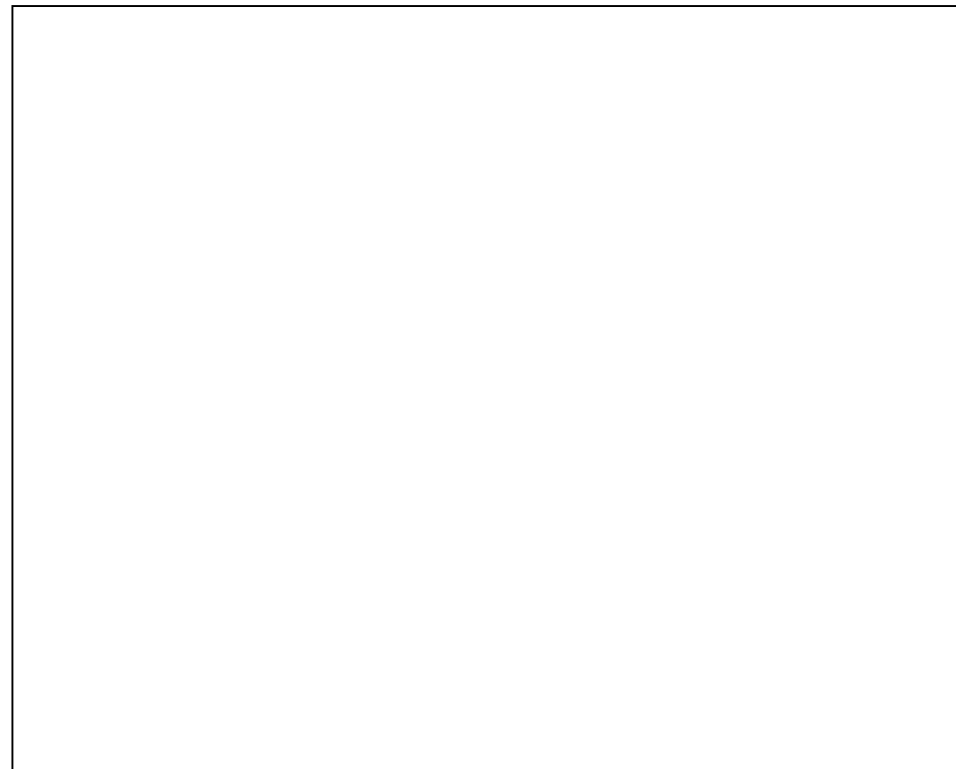
Chaque enfant réalise 5 lancers consécutifs avec le même type d'objet.

On mesure (si possible) la meilleure performance avec chaque objet.

Consignes:

“ Lance les objets l'un après l'autre en essayant à chaque fois d'améliorer ta performance.”

“ Ne ramasser les objets que lorsque tous les lanceurs ont terminé.”



Prénom	Zone 0 3m	Zone 1 6m	Zone 2 9m	Zone 3 12m	Zone 4 15m	Points
Balles						
Anneaux						