

Niveaux d'habiletés du CP au CM2

Lancer loin (CP CE1) - Lancer (CE2 CM)



NIVEAU 1

Lancer à une main des objets légers et variés

- en adaptant son geste à l'engin ;
- en enchaînant un élan réduit et un lancer ;
- en identifiant sa zone de performance.

Lancer des objets lestés

- en variant les trajectoires pour identifier la plus performante ;
- en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au-dessus de la tête).

NIVEAU 2

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.

NIVEAU 3

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'engin (balle lestée, vortex, javelot, anneau...)

NIVEAU 4

Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés).

Construire une trajectoire parabolique

NIVEAU 5

Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés...).

Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l'axe tête-tronc-jambe).

Compétence de fin de CE1

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

Compétence de fin de CM2

Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement