SEQUENCE d'ATHLETISME : Réaliser une action que l'on peut mesurer.

LES LANCERS AU CYCLE 1.

Durée de la séquence : 6 séances + Rencontre.

Christine JACQUOT PETIT – CPC EPS Sarrebourg Nord

La rencontre Matern'Athlon comporte 3 épreuves de lancers :

LANCER DANS UNE CIBLE HORIZONTALE.
Lancer 3 sacs de graines par-dessus l'obstacle pour atteindre l'intérieur du cerceau à partir d'une zone de plus en plus éloignée.
LANCER SUR UNE CIBLE VERTICALE.
Lancer 3 balles à travers un cerceau à partir d'une zone de plus en plus éloignée.
ABATTRE DES CIBLES
Faire tomber le maximum de quilles avec les 3 sacs de graines.

Compétence spécifique à atteindre à la fin du cycle de lancer afin de participer à la rencontre du Matern'Athlon :

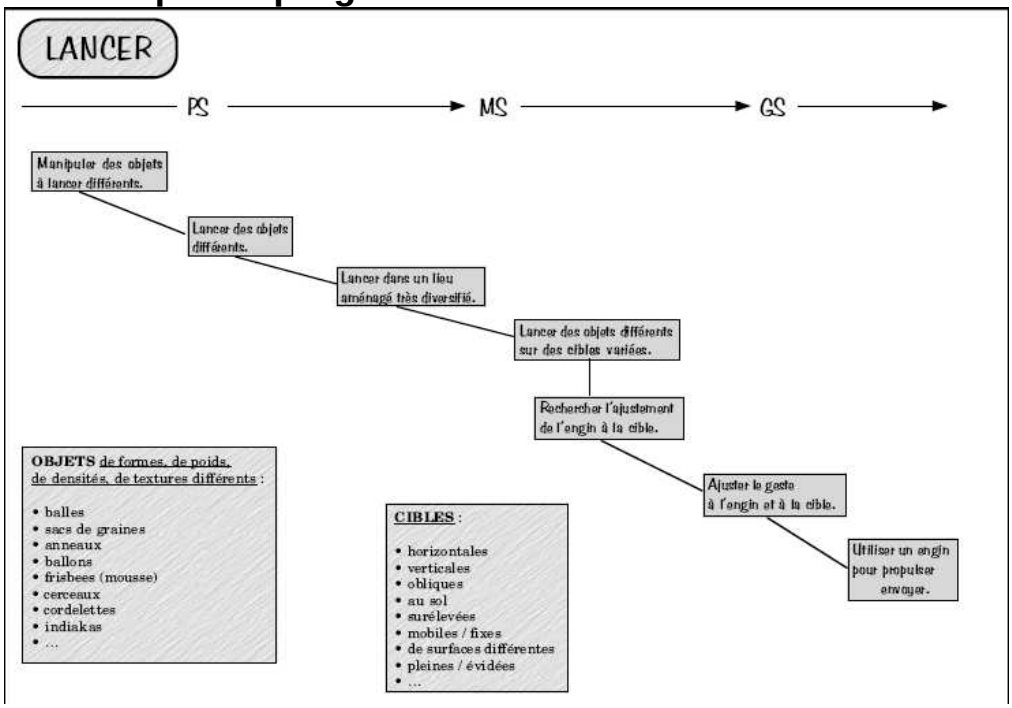
Lancer un objet dans une direction choisie en adaptant le geste le plus efficace

Cela suppose que l'élève soit capable :
D'utiliser un répertoire aussi large que possible d'actions élémentaires pour

LANCER

Des objets variés (sacs de graines, balles…)	Depuis une zone déterminée, plus ou moins éloignée de la cible	➢ Dans des cibles variées - horizontale au sol (cerceau) - verticale en hauteur (cerceau) ➢ Sur des cibles (quilles)

Exemple de progression en lancer de la PS à la GS



Trame de variance pour varier les situations proposées aux élèves

LE MATERIEL		L'ESPACE	LE TEMPS
Objets aux propriétés différentes (nature, forme, densité, volume) Balles, Ballons, Medecine ball, Anneaux, Cerceaux, Comètes, Sacs de graines, Volants, Indiakas, Palets, Vortex, Frisbee ….	*Matériel pour aménager l'espace* Cerceaux Lattes Bancs Cordes Quilles Cartons Cônes Craies pour ligne Languettes Elastique Bandes de chantier…..	Loin/près Vers le haut, vers le bas A l'intérieur, à l'extérieur Au dessus, en dessous Entre, sur, à côté de Vers	En même temps. Avant. Après. Avec un geste plus ou moins rapide. Le plus d'objets en un temps donné, en rafale.

LANCER

LES AUTRES	FACTEURS CORPORELS		
	POSITIONS	**PARTIES DU CORPS**	**ACTIONS**
Seul A un autre Contre l'autre Comme l'autre Différemment de l'autre …	Debout, Assis Accroupi, De face De profil En décalé De dos En rotation	Corps face à la cible, Pieds décalés, D'une main, de deux mains. Au pied Avec la tête	Sans élan. Avec élan. En enchaînant des actions. En se déplaçant.

Remarques générales

L'enseignant veillera à observer

- **la position du corps des élèves** :

pour plus d'efficacité, les pieds devront être décalés (le pied inverse au bras lanceur en avant). Les élèves les plus efficaces seront capables d'effectuer un transfert du poids du corps du pied arrière vers le pied avant.

- **le geste du lancer :**

Donner l'habitude aux élèves d'utiliser le bras libre pour viser et fixer le bras lanceur en fin de lancer.

Progression en lancer de la PS à la GS

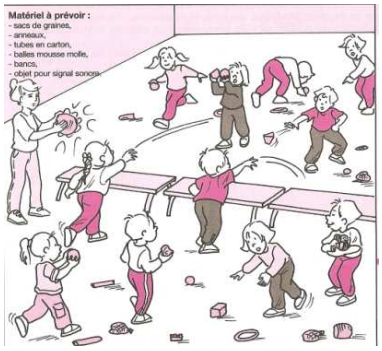
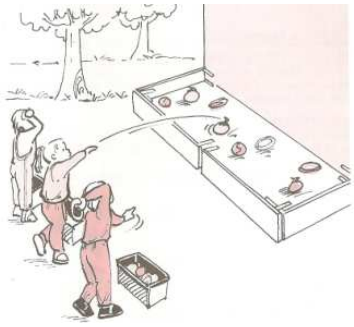
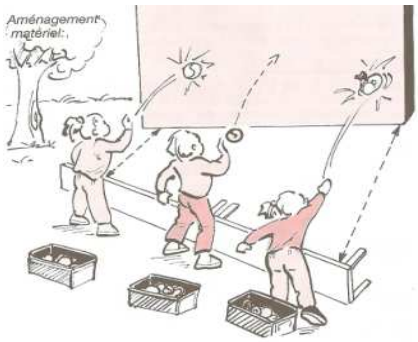
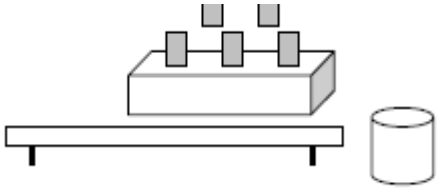
PROGRAMMATION DES ACTIVITES DE LA SEQUENCE :
LANCER – CYCLE 1 – GS

Christine JACQUOT PETIT - IEN Sarrebourg NORD

Séance 1

Objectif opérationnel :

Réaliser une grande quantité de lancers en variant les projectiles et les actions.

Phases	Durée totale : **30 min.**		Matériel
1	<u>Echauffement</u> : 5 min. <u>Débarrassez-moi de ces souris.</u> 	Au signal sonore de début de jeu, les élèves, répartis dans deux équipes, lancent des objets pour qu'ils tombent dans le camp adverse. Au signal de fin, l'équipe gagnante est celle qui a le moins d'objets dans son camp. Ce jeu permet de réaliser une grande quantité d'actions. Faire 2 manches de 2 minutes maximum.	- Sacs de graines, anneaux, balles en mousse molles, foulards… - bancs pour délimiter l'espace - objet pour signal sonore
2	<u>Donnons du pain aux canards.</u> 7 min. 	Lancer dans une zone prédéfinie (bancs couchés) des projectiles variés depuis une zone délimitée. La cible horizontale est suffisamment grande pour permettre aux élèves de réussir.	- Sacs de graines, anneaux, balles en mousse molles, … - bancs pour délimiter l'espace
3	<u>Toucher le mur</u>. 7min. 	Lancer des projectiles variés sur une cible verticale (mur) suffisamment grande pour permettre de nombreuses réussites. Remarques : - Les bancs ne sont pas parallèles à la cible de façon à modifier les distances pour lancer. Les élèves peuvent essayer à différents endroits et ajuster leurs tirs. - On veillera à ce que les élèves lancent à bras cassé, en exerçant une poussée vers le haut.	- Sacs de graines, anneaux, balles en mousse molles, … - Bancs pour délimiter l'espace
4	<u>Chamboule tout</u>. 7 min. 	Lancer des objets variés sur les blocs de mousse pour les faire tomber. Remarque : Les remettre en place lorsqu'ils sont tous tombés (arrêt des lancers) ou s'ils n'y a plus de projectiles.	-Blocs de mousse ou cartons - Sacs de graines, anneaux, balles en mousse molles, … -Bancs pour délimiter l'espace
5	<u>Retour au calme</u> : 4 min. Les élèves, assis par terre par deux (face à face, jambes écartées) doivent faire rouler sur les différentes parties de leurs corps une balle en mousse, sans la faire tomber. Le silence est de mise.		Une balle en mousse par binôme.

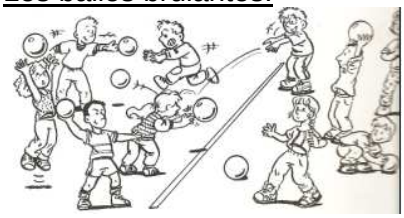
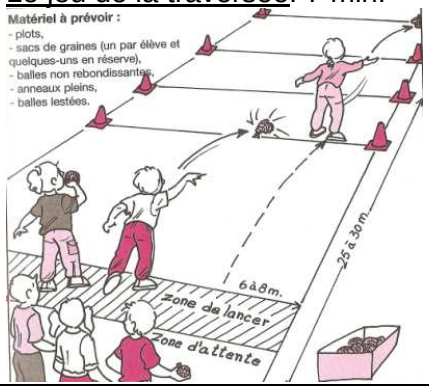
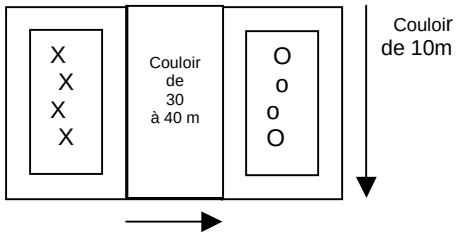
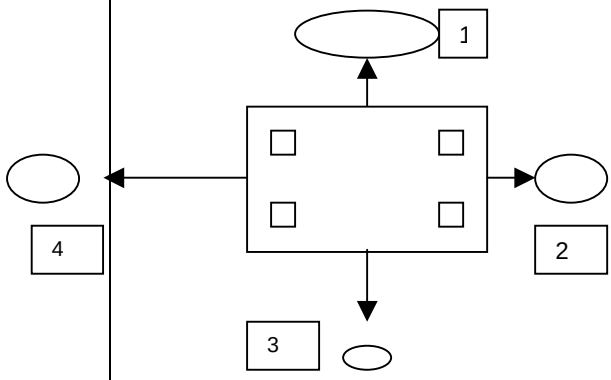
PROGRAMMATION DES ACTIVITES DE LA SEQUENCE :
LANCER – CYCLE 1 – GS

Christine JACQUOT PETIT - IEN Sarrebourg NORD

Séance 2

Objectif opérationnel :

Lancer loin pour ajuster le geste, la force et la direction

Phases	Durée totale : **30 min.**		Matériel
1	Echauffement : 5 min. Les balles brûlantes. 	Lancer sa balle dans le camp adverse, le plus loin possible, de façon à ce qu'elle ne soit pas récupérée et relancée de suite par les adversaires. Remarques : Faire deux manches de 2 minutes. Le jeu s'arrête lorsque toutes les balles sont dans le camp adverse.	1 balle par élève (type balles de hand ou tennis, faciles à tenir d'une main). Terrain vaste, délimité par une ligne médiane.
2	Le jeu de la traversée. 7 min. 	Lancer un objet plusieurs fois de suite pour lui faire traverser le terrain. Comptabiliser le nombre de jets nécessaires et essayer d'améliorer son score. On peut faire travailler les élèves en binômes (un lanceur, un observateur placé sur le bord du terrain). | | Nombre de lancers | | 1er essai | | | 2ème essai | |	Aire de lancer (25 à 30 m) délimitée par des plots.
3	Le gagne-terrain. 7 min. 	2 équipes de 4 joureurs s'affrontent pour essayer de lancer le sac de graines derrière la ligne de fond du camp adverse. Lorsque le sac lancé par les (X) tombe, les (O) le relancent depuis l'endroit où il est tombé. L'équipe gagnante est celle qui a réussi à franchir la ligne de fond adverse le plus souvent.	- Terrain avec couloirs matérialisés - un sac de graines
4	Doser son effort. 7 min. 	Chaque élève possède un stock de 5 projectiles qu'il va essayer de lancer depuis sa base dans la zone de réception qui est face à lui. Les zones sont à distances variables et plus ou moins grandes. Il notera sur sa fiche le nombre de réussites par zone. Lorsque tous ont lancé, ils récupèrent leurs 5 projectiles et passent à la zone suivante. *Remarque : Mettre en place 2 structures identiques afin d'éviter les temps d'attente.* | Zone 1 | Zone 2 | Zone 3 | Zone 4 | | /5 | /5 | /5 | /5 |	Caisses avec 5 objets ☐ Zone de réception numérotée, matérialisée par des cordes, tapis… ⬭ 1
5	Retour au calme : 4 min. Les élèves sont assis en ronde, dos au centre du cercle, les yeux fermés. L'enseignante, au centre de la ronde, leur demande d'écouter le monde sonore qui les entoure afin d'en nommer les différents bruits à l'issue du temps d'écoute. Elle peut aussi créer les bruits et leur demander de comptabiliser le nombre de fois qu'ils ont entendu un bruit spécifique repéré parmi tous les autres.		Objets sonores variés.

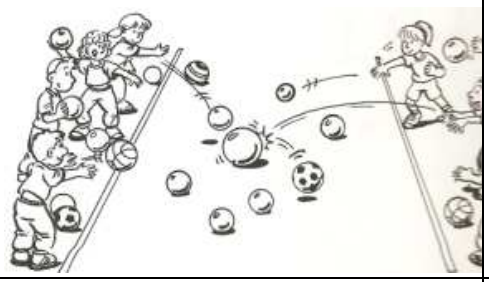
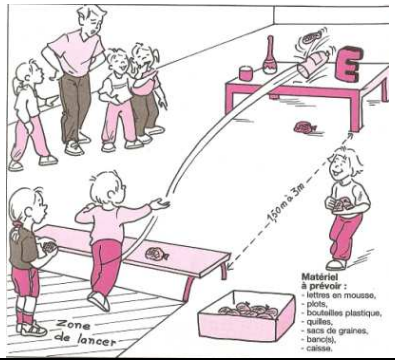
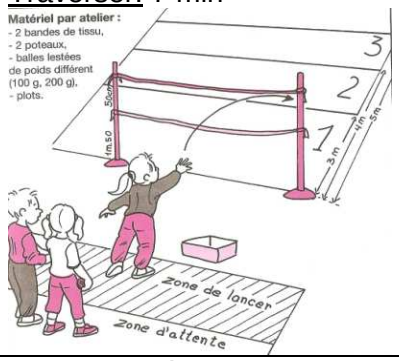
PROGRAMMATION DES ACTIVITES DE LA SEQUENCE :
LANCER – CYCLE 1 – GS

Christine JACQUOT PETIT - IEN Sarrebourg NORD

Séance 3

Objectif opérationnel :

Lancer avec précision vers une cible

Phases	Durée totale : **30 min.**		Matériel
1	<u>Echauffement</u> : 5 min. <u>Le passage de la rivière.</u> 	2 équipes. Les élèves doivent lancer leur ballon sur le ballon qui est dans la rivière pour essayer de lui faire franchir la rivière. L'équipe qui réussit à atteindre la berge (ligne de fond de l'équipe adverse) avec le ballon a gagné. Remarque : mettre en place au moins 3 espaces de jeu pour multiplier les actions.	Un ballon par élève. Un ballon dans la rivière. Terrain matérialisé : - zone interdite (rivière) - zones à atteindre (berges)
2	<u>Renverser des objets dispersés</u>. 7 min 	Lancer des objets variés sur des objets dispersés. Chaque élève effectue un tir à tour fe rôle. Lorsque tous les objets sont renversés, aller les remettre en place et ramasser les projectiles avant de relancer. Remarques : les élèves peuvent comptabiliser le nombre de lancers effectués pour tout faire tomber.	Sacs de graines Balles en mousse Banc Objets Caisse
3	<u>Traverser.</u> 7 min 	A partir de la zone de lancer, parvenir à atteindre la cible large (entre les 2 bandes) avec des sacs de graines en lançant à bras cassé. Reproduire son lancer à 3 reprises en gardant e même geste pour observer. Faire de même à chaque passage. Remarque : Organiser par binôme (un lanceur, un juge-compteur) et démultiplier les espaces de lancer.	2 bandes 2 poteaux Caisse avec sacs de graine Plots pour délimiter les zones
4	<u>Lancer derrière un obstacle.</u> 7 min 	Ajuster son tir pour lancer derrière le tapis depuis une ligne de lancer.	Plots Tapis Sacs de graines Caisse Cordes ou craie pour matérialiser la zone de lancer.
5	<u>Retour au calme</u> : 4 min. <u>L'imitateur :</u> Par deux : un élève effectue des mouvements très lents, son camarade l'imite avec une grande exactitude et un léger décalage.		

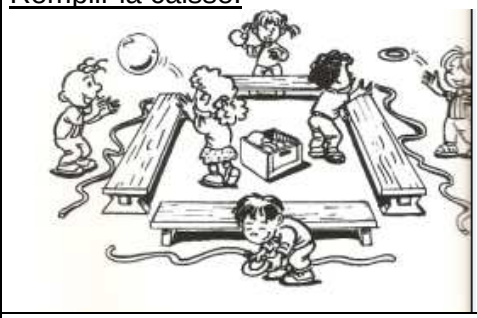
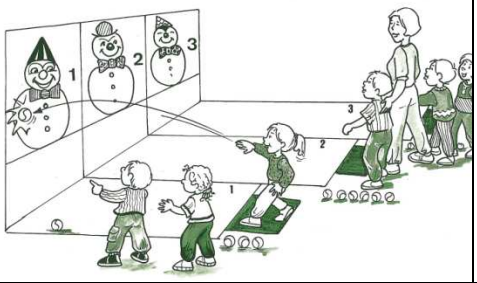
PROGRAMMATION DES ACTIVITES DE LA SEQUENCE :
LANCER – CYCLE 1 – GS

Christine JACQUOT PETIT - IEN Sarrebourg NORD

Séance 4

Objectif opérationnel :

Ajuster son geste pour lancer avec précision vers une cible depuis des zones de plus en plus éloignées.

Phases	Durée totale : **30 min.**		Matériel
1	Echauffement : 5 min. Remplir la caisse. 	Les élèves tentent de remplir une caisse en lançant des projectiles. Un ou deux adversaires tentent de les en empêcher. Mettre en place 3 ou 4 aires de jeu.	Projectiles Nombreux et variés.
2	Toucher les clowns. 7 min. 	Lancer 3 sacs de graines à partir de zones de lancers de plus en plus éloignées .	Sacs de graine Cibles Zones de lancers matérialisées (craie, cordes, tapis).
3	Lancer derrière un obstacle haut. 7 min 	Ajuster son tir pour lancer derrière un obstacle haut. Faire 3 zones de lancer différentes. Les élèves passent à la zone suivante lorsqu'ils ont réussi 3 lancers successifs depuis la première zone (reproduction du Geste et ajustement).	Plots Tapis Sacs de graines Caisse Cordes ou craie pour matérialiser les zones de lancer.
4	Abattre les quilles alignées. 7 min. 	A partir de la zone de lancer, atteindre le maximum de cibles avec 5 sacs de graines ou balles en mousse. Prénom : / Nombre d'objets tombés 1er essai 2ème essai 3ème essai 4ème essai Remarque : Organiser par binôme (un lanceur, un compteur) et démultiplier les espaces de lancer.	Sacs de graines Quilles Banc
5	Retour au calme : 4 min. Le chef des athlètes : variante du chef d'orchestre avec des gestes athlétiques. Un élève, qui a été momentanément isolé du groupe, doit retrouver celui qui mène le groupe avec des gestes liés à l'athlétisme (lancer, sauter, courir).		

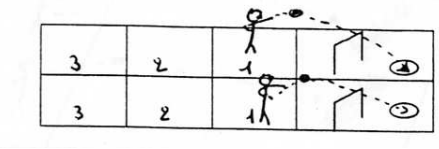
PROGRAMMATION DES ACTIVITES DE LA SEQUENCE :
LANCER – CYCLE 1 – GS

Christine JACQUOT PETIT - IEN Sarrebourg NORD

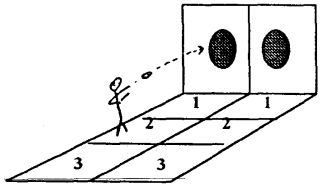
Séance 5

Objectif opérationnel :

Lancer avec précision vers une cible de façon régulière depuis des zones de plus en plus éloignées

<table>
<tr><th>Phases</th><th>Durée totale : 30 min.</th><th></th><th>Matériel</th></tr>
<tr><td>1</td><td><u>Echauffement</u> : 5 min.
<u>Le ballon couloir.</u>
 </td><td>Deux équipes s’affrontent :
- celle des lanceurs qui tente de toucher avec leurs ballons les coureurs qui traversent le couloir.
- Celle des coureurs qui doivent traverser le couloir sans se faire toucher par les ballons des lanceurs.</td><td>Ballons
Lignes ou cordes pour matérialiser le couloir.
2 fanions. pour départ et arrivée</td></tr>
<tr><td>2</td><td><u>Atteindre une cible horizontale derrière un obstacle haut</u>.78 min.
 
</td><td>Ajuster son tir pour lancer au travers d’un obstacle horizontal.
Faire 3 zones de lancer différentes.
Les élèves passent à la zone suivante lorsqu’ils ont réalisé leurs 3 lancers successifs depuis la première zone (reproduction du Geste et ajustement).
<table><tr><td></td><td>Nombre de lancers réussis</td></tr><tr><td>ZONE 1</td><td></td></tr><tr><td>ZONE 2</td><td></td></tr><tr><td>ZONE 3</td><td></td></tr></table></td><td>6 cerceaux (2 jaunes / 2 verts/ 2 bleus)

6 caissettes rouges /
6 caissettes vertes
1 réglette rouge / 1 réglette verte

18 sacs de graines
6 petits seaux</td></tr>
<tr><td>3</td><td><u>Traverser un cerceau</u>. 7 min.
 
</td><td>Ajuster son tir pour lancer au travers d’un obstacle vertical.
Faire 3 zones de lancer différentes.
Les élèves passent à la zone suivante lorsqu’ils ont réussi 3 lancers successifs depuis la première zone (reproduction du Geste et ajustement).
<table><tr><td></td><td>Nombre de lancers réussis</td></tr><tr><td>ZONE 1</td><td></td></tr><tr><td>ZONE 2</td><td></td></tr><tr><td>ZONE 3</td><td></td></tr></table></td><td>Cerceaux
Sacs de graines
Craies</td></tr>
<tr><td>4</td><td><u>Abattre les quilles en augmentant la distance du lancer.</u>
7 min.
 </td><td>A partir de la zone de lancer, atteindre le maximum de cibles avec 3 sacs de graines ou balles en mousse.
<table><tr><td>Prénom :</td><td>Nombre d’objets tombés</td></tr><tr><td>1er essai</td><td></td></tr><tr><td>2ème essai</td><td></td></tr><tr><td>3ème essai</td><td></td></tr><tr><td>4ème essai</td><td></td></tr></table>Remarque : Organiser par binôme (un lanceur, un compteur) et démultiplier les espaces de lancer.</td><td>Sacs de graines
Quilles
Banc</td></tr>
<tr><td>5</td><td colspan="2"><u>Retour au calme</u> : 4 min.
Comparaison des résultats.</td><td></td></tr>
</table>

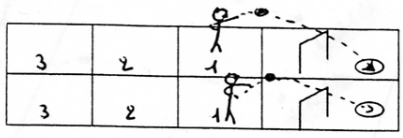
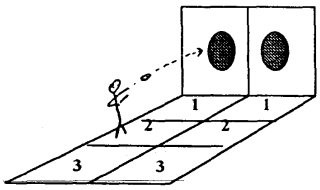
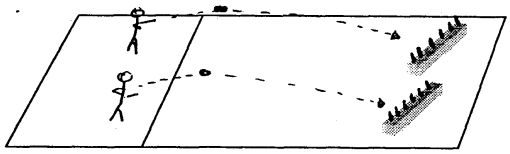
PROGRAMMATION DES ACTIVITES DE LA SEQUENCE :
LANCER – CYCLE 1 – GS

Christine JACQUOT PETIT - IEN Sarrebourg NORD

Séance 6

Objectif opérationnel :

Participer à une rencontre.
Se lancer des défis, se confronter aux autres.

Phases	Durée totale : **30 min.**	Matériel
1	Echauffement : 5 min. Mobilisation des articulations et membres supérieurs essentiellement à l'aide d'un ballon, par 2, en effectuant des échanges (se le lancer de face, se le passer de dos, par en bas, par en haut, de côté…)	
2	**LANCER DANS UNE CIBLE HORIZONTALE.** 7 min. Lancer 3 sacs de graines par-dessus l'obstacle pour atteindre l'intérieur du cerceau à partir d'une zone de plus en plus éloignée.  Les deux équipes sont face à leur espace de lancer. Pour commencer, l'élève lance depuis la zone 1. Il a droit à 3 essais pour envoyer le sac de graines dans le cerceau en passant par-dessus l'obstacle. Dès qu'un lancer est réussi, il marque 1 point et recule pour lancer depuis la zone 2. Il bénéficie à nouveau de 3 essais. Dès qu'un lancer est réussi, il marque 2 points et recule pour lancer depuis la zone 3. Il bénéficie à nouveau de 3 essais. Dès qu'un lancer est réussi, il marque 3 points et il va s'asseoir pour attendre que l'ensemble de l'équipe soit passée. Si un enfant ne réussit pas à atteindre le cerceau au bout des trois essais, il ne marque pas de points et ne peut plus continuer à lancer. **Pour les petits et les tout-petits, possibilité de donner 6 essais dans la zone 1 sans passer aux autres zones.**	6 cerceaux (2 jaunes / 2 verts/ 2 bleus) 6 caissettes rouges / 6 caissettes vertes 1 réglette rouge / 1 réglette verte 18 sacs de graines 6 petits seaux
3	**LANCER SUR UNE CIBLE VERTICALE.** 7 min. Lancer 3 balles à travers un cerceau à partir d'une zone de plus en plus éloignée.  Les deux équipes sont face à leur espace de lancer. Pour commencer, l'élève lance depuis la zone 1. Il a droit à 3 essais pour envoyer le sac de graines à travers le cerceau. Dès qu'un lancer est réussi, il marque 1 point et recule pour lancer depuis la zone 2. Il bénéficie à nouveau de 3 essais. Dès qu'un lancer est réussi, il marque 2 points et recule pour lancer depuis la zone 3. Il bénéficie à nouveau de 3 essais. Dès qu'un lancer est réussi, il marque 3 points et il va s'asseoir pour attendre que l'ensemble de l'équipe soit passée. Si un enfant ne réussit pas à atteindre le cerceau au bout des trois essais, il ne marque pas de points et ne peut plus continuer à lancer. **Pour les petits et les tout-petits, possibilité de donner 6 essais dans la zone 1 sans passer aux autres zones.**	1 cerceau rouge 1 cerceau rouge / 1 cerceau vert / 2 cordelettes ou Matériel ASCO : 4 jalons/ 4 plots/8 clips/2 cerceaux 18 balles 6 petits seaux
4	**ABATTRE DES CIBLES.** 7 min. Faire tomber le maximum de quilles avec les 3 sacs de graines.  Les deux équipes sont face à leur espace de lancer. Chaque enfant a droit à 3 essais pour tenter de faire tomber le plus de quilles possibles. **Pour les petits et les tout-petits, possibilité d'approcher le point de lancer.**	12 quilles lestées 6 sacs de graines 1 cerceau rouge /1 cerceau vert 2 petits seaux
5	Retour au calme : 5 min. Comparaison des résultats et remise des récompenses.	