

SITUATIONS GLOBALES POUR ENTRER DANS L'ACTIVITE (C3)

I. FILM ATHLETISME

Connaître l'athlétisme .

En classe :

- Affiches décrivant le règlement des épreuves
- Magazines et posters présentant des athlètes, leur palmarès, un calendrier d'épreuves
- Vidéos (compétitions, Jeux Olympiques, meetings, compétitions d'enfants – USEP) ...

II. LANCER ET RETOUR EN POURSUITE

Deux groupes d'élèves s'opposent, un ordre de passage est donné aux enfants.

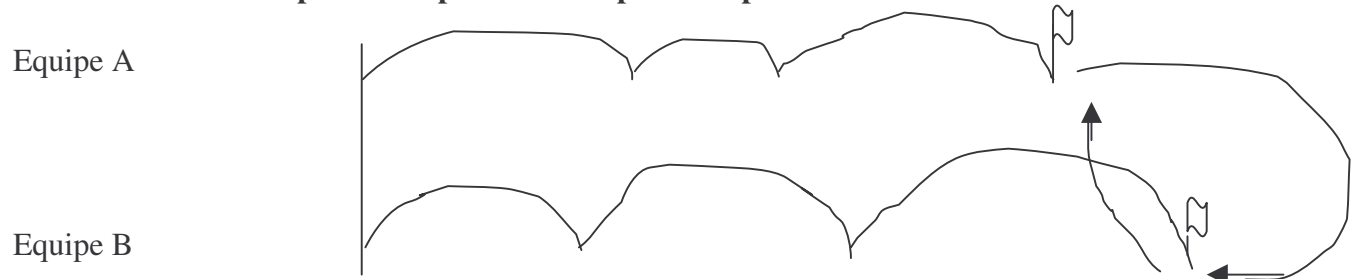
Les numéros 1 lancent l'un après l'autre, les numéros 2 lancent à leur tour à partir du point de chute de l'engin .

Les repères respectifs des deux équipes avancent en fonction des performances réalisées .

Lorsque tous les élèves ont lancé, on procède de la même manière pour le retour, mais l'équipe A débute son lancer de l'endroit où l'équipe B est arrivée et inversement.

L'équipe la plus éloignée de la ligne initiale, en cas de dépassement, ou la plus proche en cas de non dépassement, est déclarée victorieuse.

Je dois donc lancer **le plus droit possible et le plus loin possible** .



Variante 1 contre 1 : Atteindre une cible (carton) très lointaine en plusieurs fois –le moins possible-.

III. JOUER A GAGNE TERRAIN UN CONTRE UN

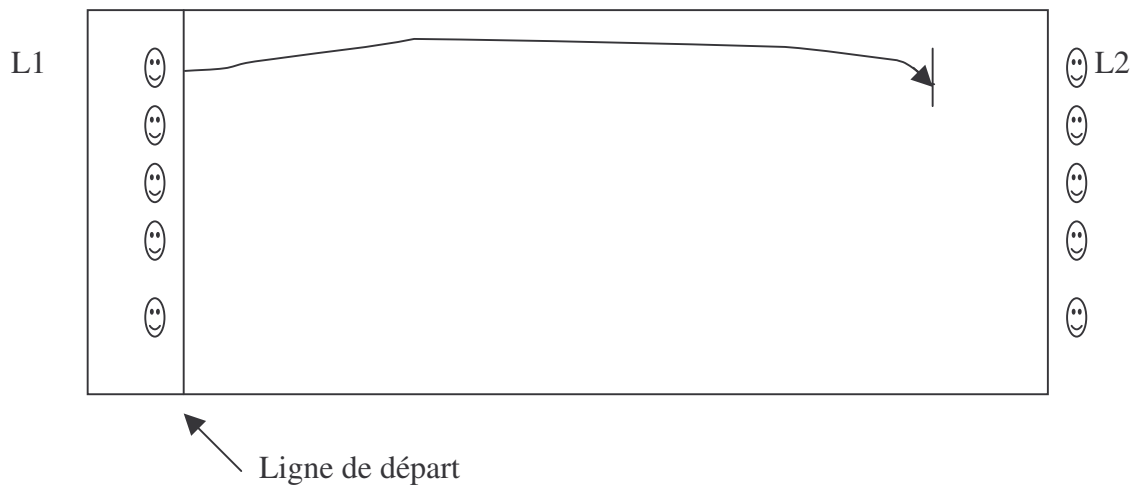
Lancer plus loin que son adversaire.

Deux lanceurs se font face et vont se renvoyer 5 fois le même objet.

Le lanceur 1 commence à lancer de derrière la ligne de départ, le lanceur 2 lancera à partir du point de chute du premier lancer et ainsi de suite...

Après le 5eme lancer du lanceur 2 on observe :

- Si ce dernier lancer tombe derrière la ligne de départ du n° 1 **le lanceur 2 a gagné !**
- Sinon c'est **le lanceur n°1 !**



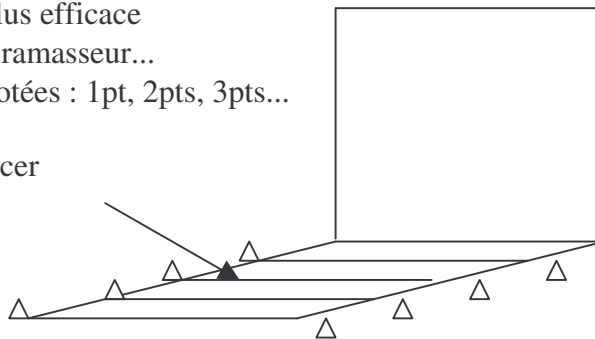
Inverser les rôles, les adversaires, jouer à 2 contre 2 , 3 contre 3 ...
Veiller aux respect des règles de sécurité.

IV. LANCER FORT CONTRE UN MUR

Lancer le plus fort possible pour faire rebondir l'objet le plus loin possible.

- Repérer la « meilleure » façon de lancer fort
- Repérer la trajectoire la plus efficace
- Organiser : lanceur, juge, ramasseur...
- Les zones de chute sont cotées : 1pt, 2pts, 3pts...

Exemple de zone de lancer



V. LANCER LE JAVELOT

1. Piquer le javelot

Par groupes successifs de 6 à 8 enfants : piquer le javelot dans le sol sur une ligne – ou autre repère – placé à 2 ou 3 m.

Observation :

- ne pas faire tourner la main
- piquer le javelot dans l'axe
- lancer par-dessus la tête

Attention : attendre que tous les javelots aient été lancés pour les récupérer.

VI. LANCER LOURD EN TRANSLATION

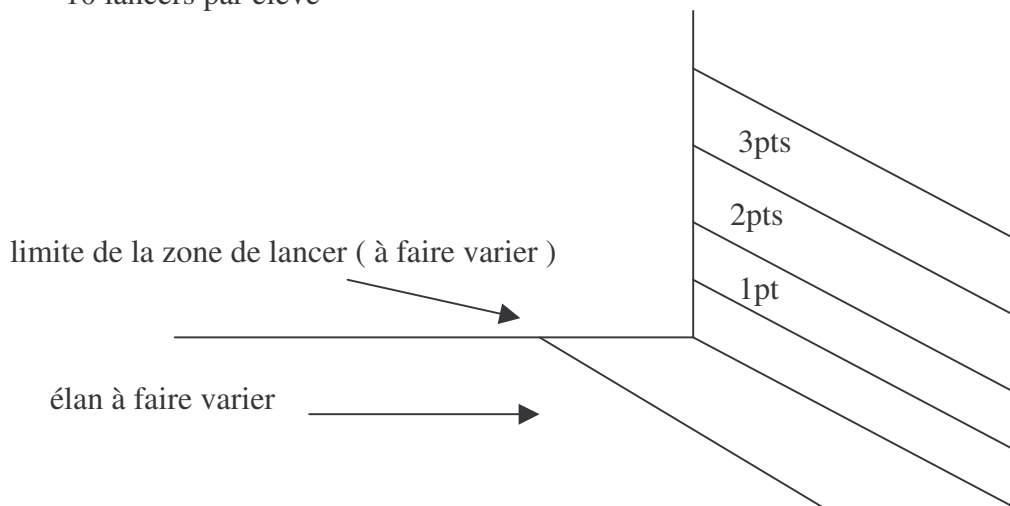
Aménagement :

- Un engin lourd à lancer (ex : médecine-ball 1 kg)
- Zone de lancer proche du mur
- Organisation par deux : un qui lance , un qui observe le respect des règles et le lancer (points)
- Des zones de lancer espacées (sécurité)

But : *toucher la cible la plus haute en respectant les contraintes.*

Contraintes :

- Lancer d'une main, l'autre main aide au maintien de l'engin pendant la prise d'élan
- Utiliser un élan préalable
- Lancer de la zone déterminée
- 10 lancers par élève



Marquer le maximum de points en 10 lancers.

Pour lancer haut, je m'abaisse sur des appuis décalés afin d'utiliser la poussée des jambes, du tronc, en plus de celle du bras.

VII. LANCER LEGER EN TRANSLATION

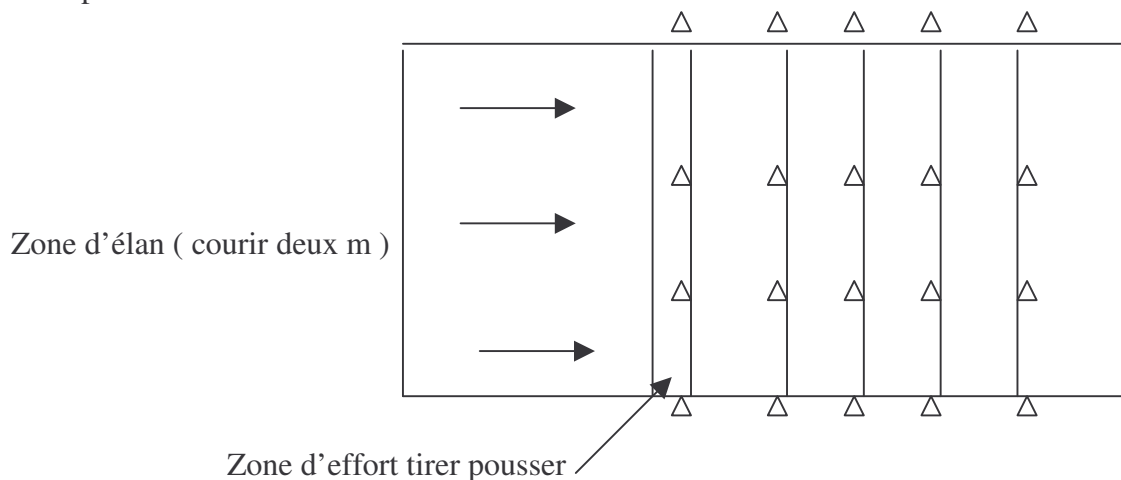
Aménagement :

- Une balle de tennis pour deux, un lance, l'autre aide et observe : il sert une balle au lanceur lorsque celui-ci a le bras allongé derrière lui (main au dessus de l'épaule)
- 4 à 5 zones de réception matérialisées par des tracés au sol et des plots.

But : *atteindre les cibles (axe et distance)*

Contraintes :

- avant et pendant la prise d'élan, balle tenue derrière le plus loin possible : bras allongé
- pieds décalés au moment de l'effort



Pour lancer loin, je ne soulève pas la balle lorsque le bras revient vers l'avant mais je la tire puis la pousse le plus longtemps possible sur le même axe.

VIII. LANCER EN ROTATION

Aménagement :

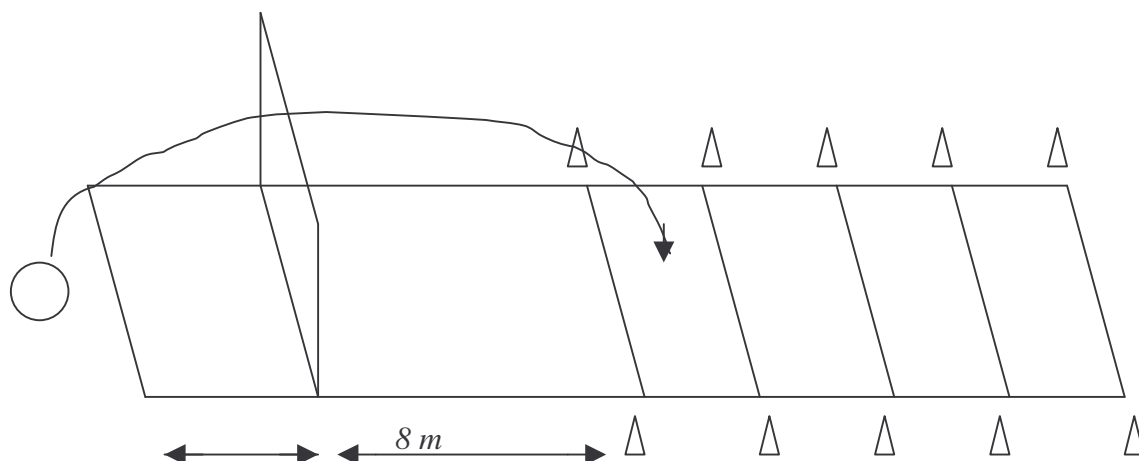
- Au moins 1 anneau , 1 cerceau ou 1 pneu pour 2 , 1 lance, l'autre observe et note les performances
- 1 obstacle à faire franchir à l'engin lancé
- Distance réduite entre la zone de lancer et l'obstacle à faire franchir
- Zone de réception : un couloir bordé par des plots et divisé en zones étagées mesurées

But : lancer loin, dans le couloir, en faisant passer l'engin par-dessus l'obstacle (*élan libre*) .

Contraintes :

Comparer des départs différents (performances) :

- départ cerceau libre
- départ dos à l'aire de lancer, cerceau tendu loin du corps touchant le sol
- lancer obligatoirement par-dessus l'obstacle
- faire tomber le cerceau dans le couloir (deuxième temps)



SITUATIONS DE REFERENCE

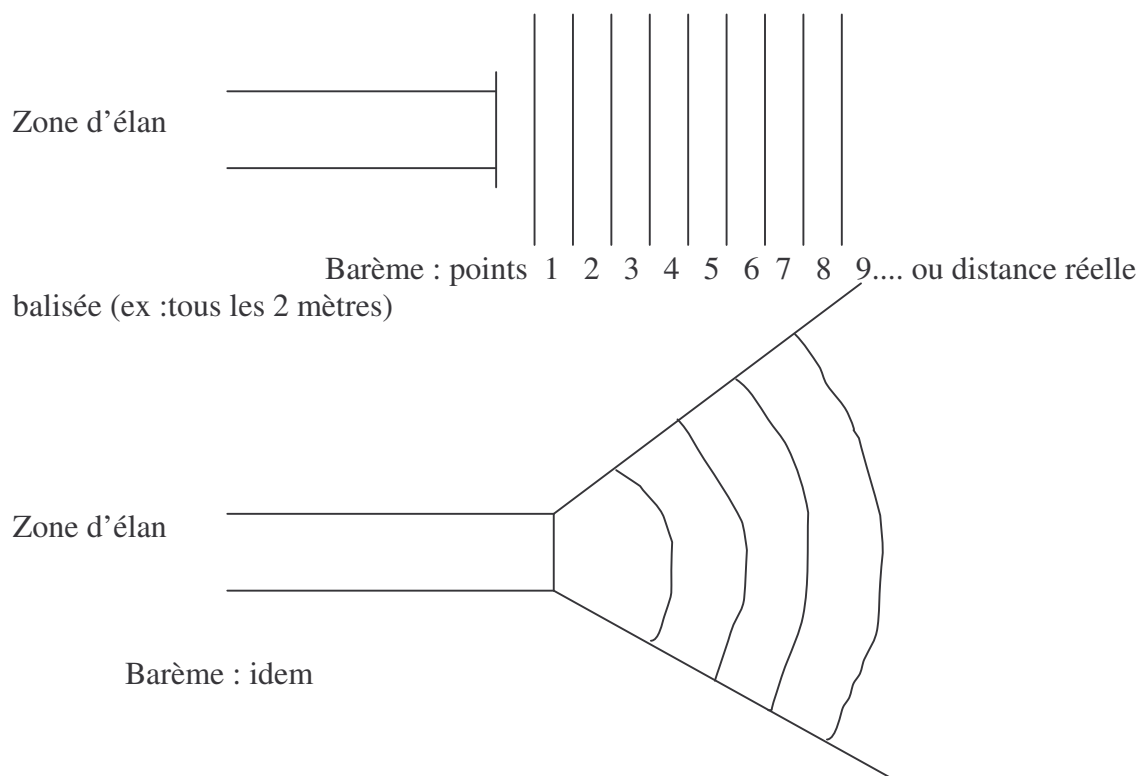
LANCER LE PLUS LOIN POSSIBLE TOUTES SORTES D'OBJETS

Placés dans des conditions de « concours » les élèves lancent des engins :

- Lourds : poids, balles lestées...
- Légers : balles de tennis, balles en mousse...
- Longs : bâtons, tubes PVC...
- Planant : javelot, flèche polynésienne...
- Encombrant : pneus, chambre à air lestées ou non, cerceaux...
- ETC...

Les différents concours pourront être organisés à partir des règlements U S E P : organisation et barèmes.

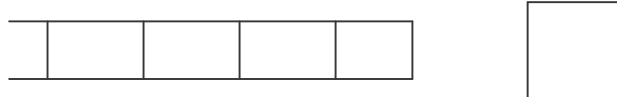
AIRES DE LANCER



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

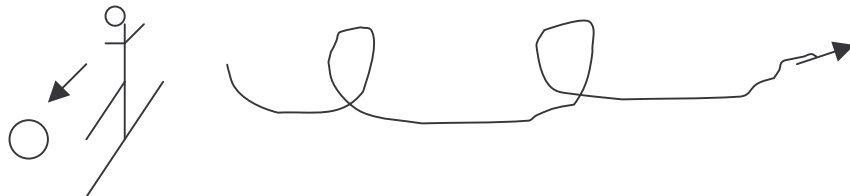
I. DIVERSIFIER LES FORMES DE LANCER

- Lancer le plus loin possible, avec ou sans élan préalable, des cerceaux, des bidons, balles, ballons...
- Choisir sa zone de lancer pour atteindre une zone de chute proposée.



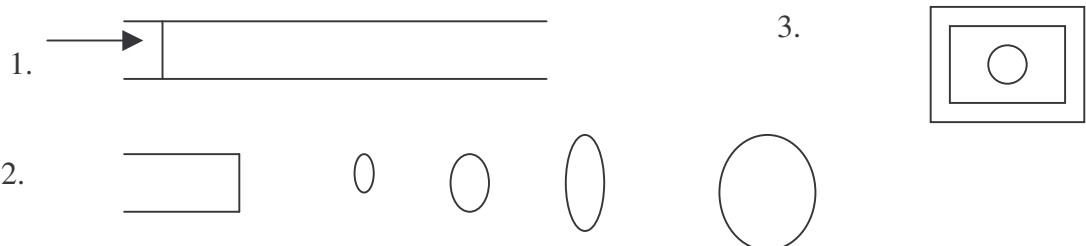
II. TROUVER LE MEILLEUR PLACEMENT ET LA MEILLEURE UTILISATION DES APPUIS

- Pieds joints sur la ligne, objet posé au sol (environ 1 m) en arrière. En laissant un pied en contact avec la ligne, ramasser l'objet à une ou deux mains et le lancer le plus loin possible.
- Après élan réduit, lancer le plus loin possible un objet en gardant, au moment du lâcher, les deux pieds au sol.



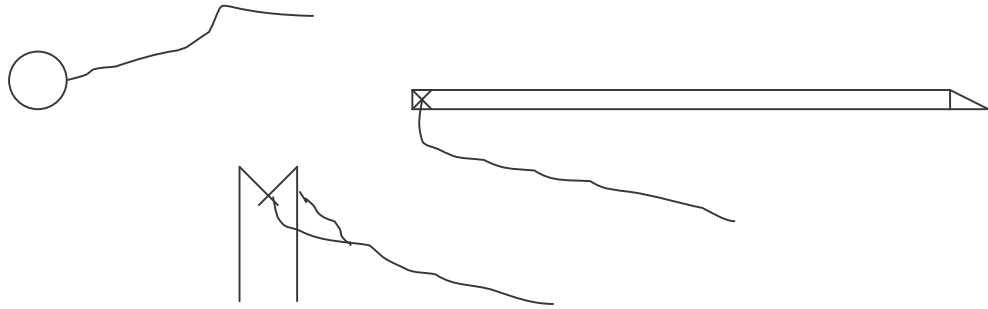
III. LANCER LOIN ET EN PRECISION

- Lancer loin dans un couloir de 5 m de large
- Lancer dans des cibles diverses progressivement de plus en plus larges et de plus en plus éloignées
- Avec ou sans élan préalable, lancer une balle ou un ballon contre une cible haute



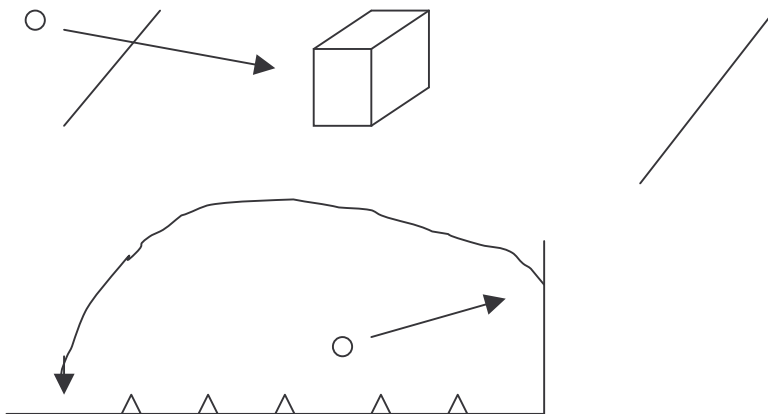
IV. FAVORISER UNE GRANDE AMPLITUDE ET UNE ACCELERATION CONTINUE

- Lancer après élan préalable une balle de tennis (ou une balle lestée ou un pneu) attaché à une ficelle de 50cm de long :
 - en la faisant tourner
 - sans la faire tourner
- Lancer des flèches polynésiennes (grand espace)



V. DEVELOPPER LA PUISSANCE DU LANCER

- Lancer contre un bidon ou un carton pour le faire glisser au sol vers une ligne (concours : le moins de coups pour atteindre la ligne)
- Lancer une balle contre un mur, avec ou sans élan, la performance est donnée par la longueur du rebond



Zones de chute balisées (points ou distance réelle)

VI. UTILISER LES MUSCLES PUISSANTS

- Lancer des pneus, seul ou à deux