

**10 2008 :**

Réaliser une performance (activités athlétiques) ;  
lancer loin.

**Objectifs principaux :**

Maîtriser sa force de lancer.  
Maîtriser sa trajectoire.

Chaque séance **début**e par un tour de course, quelques étirements des poignées et des chevilles ; rotation de la taille et rotation des bras.

La séance se **terminera** par un retour au calme :

- Relaxation.
- Se servir d'objets pour s'étirer, les faire passer au-dessus de la tête, autour des jambes (une balle par exemple).

**Position attendue** : Position de lancer, c'est-à-dire pied avant opposé au bras lanceur, bras cassé, trajectoire de l'engin haute.

**Séance n°1 : « Evaluation diagnostique »**

Matériel : Fiche évaluation diagnostique pour le maître, quilles, balles lestées, cerceaux, balles de tennis.

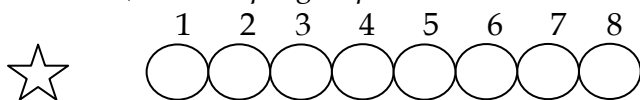
1/ Echauffement (10 min)

2/ Présentation des ateliers et répartition.

**Atelier 1** : Quilles et balles lestées.

**Atelier 2** : Lancer des balles dans un cerceau.

(dans chaque groupe, on a des lanceurs et des observateurs)

**Séances n°2 et n°3 : « Je découvre les lancers »**

Matériel : balles lestées, corde tendue, balles de tennis, ballons, javelots,

1/ Echauffement (10 min)

2/ Présentation des ateliers et répartition.

**Atelier 1** : « Lancer loin » (balles lestées)

**Atelier 2** : « Lancer haut » (balles lestées, corde tendue)

**Atelier 3** : « Expérimenter les objets à lancer » (balles, ballons, javelots)

3/ Des jeux pour apprendre à lancer :

- a) **Le face à face** : On sépare les élèves en 2 groupes : le groupe A et le groupe B. Le groupe A lance la balle vers le groupe B. Les élèves récupèrent les balles. Les élèves B se mettent dans leurs cerceaux puis le groupe B lancent les balles vers le groupe A.

Matériel : Autant de balles que d'élèves, autant de cerceaux que d'élèves (repères au sol)

- b) **Le duo de lanceurs** : Mettre les enfants deux par deux à 4m de distance environ. Ils doivent se lancer le ballon de différentes façons : à une main, à deux mains.

Matériel : une balle pour deux.

- c) **Lanceurs de cerceaux** : Les élèves doivent lancer des cerceaux et les faire tomber autour du plot.

Matériel : Plots et cerceaux.

## Séances n°5 et n°6 : « Je m'entraîne à lancer des objets »

*Matériel : Javelots en mousse ; balles lestées, cerceaux ; cerceaux, plots, anneaux*

1/ Echauffement (10 min)

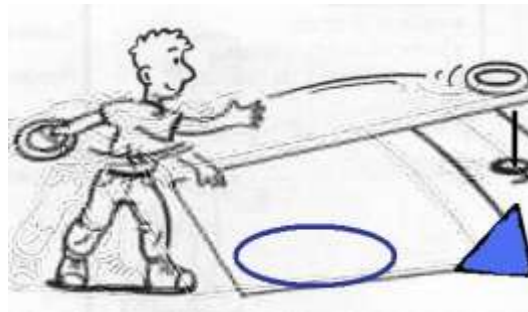
2/ Présentation des ateliers et répartition.

**Atelier 1 :** « Lancer de Javelots en mousse » : Lancer le javelot le plus loin possible.



**Atelier 2 :** « Les balles » (cerceaux, balles) : Acquérir la technique du bras cassé et la position de lanceur.

**Atelier 3 :** « Lancer de cerceaux et d'anneaux »



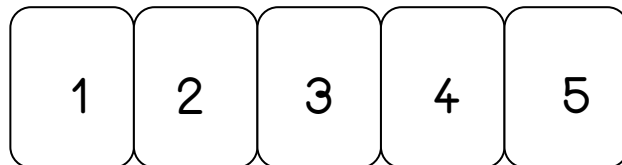
## Séances n°7 : « Evaluation »

*Matériel : Javelots en mousse ; balles lestées, cerceaux.*

1/ Echauffement (10 min)

2/ Présentation des ateliers et répartition.

**Atelier 1 :** « Lancer de javelots »



**Atelier 2 :** « Lancer de balles »

