

Lancer - 1

Matériel :
6 bâtons - 6 balles
6 cerceaux
6 médecines-balls
Anneaux - Cordes

COMPÉTENCE : UTILISER LES DIFFÉRENTS MODES DE LANCER

MISE EN TRAIN

10 minutes



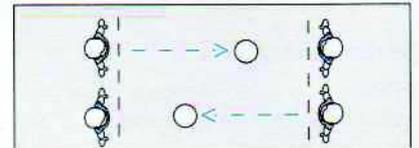
Dominante partenaire : 1^{ère} situation

Objectif :

- Échauffement global.

Déroulement :

- Placer les enfants par 2, sur 2 lignes, face à face, à 4 mètres les uns des autres.
- À deux, s'envoyer un ballon ou une balle de différentes façons : à une main, à deux mains, par au-dessous, par au-dessus, directement ou par rebonds.



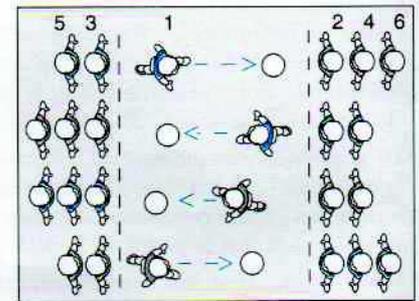
Dominante partenaire : 2^e situation

Objectif :

- Échauffement global.

Déroulement :

- Répartir les enfants en demi-colonnes de trois, face à face, à 6 mètres les uns des autres.
- Passer et suivre : le n°1 passe le ballon au n°2 et court se placer en queue de demi-colonne opposée, le n°2 au n°3, etc.



PHASE DE DÉCOUVERTE

15 minutes



Situation globale

Objectif :

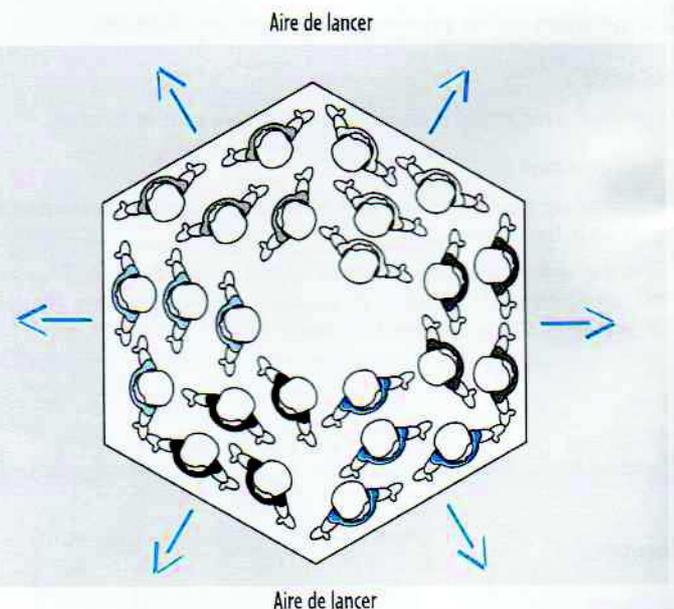
- Découvrir différents modes de lancer en fonction de la diversité du matériel.

Déroulement :

- Installer autant d'ateliers que d'objets différents à lancer (exemple pour six objets). Objets légers : sphériques (balles, ballons...), longs (bâtons, javelots...), ronds (anneaux, cerceaux...), souples (cordelettes...). Objets lourds sphériques : balles lestées, médecine-ball, gros ballons...
- Comment lancer différents objets ? Laisser les enfants essayer puis les guider en disant : « lancer loin, en haut ; lancer de la même façon que..., ou autrement... ».
- Faire changer de matériel pour que les enfants lancent tous les objets.
- Comportements observés : lancer à une main, à deux mains ; lancer avec tout le bras, tout le corps ; lancer sans élan ; lancer après un déplacement ; lancer en frappant ; lancer en tournant ; lancer en faisant rebondir ; lancer en faisant rouler ; lancer en faisant glisser ; lancer en faisant voler.

Remarque :

- Problèmes de sécurité : dégager les aires de lancer, ne récupérer les objets que lorsque tout le monde a lancé.



PHASE DE CONSOLIDATION

15 minutes



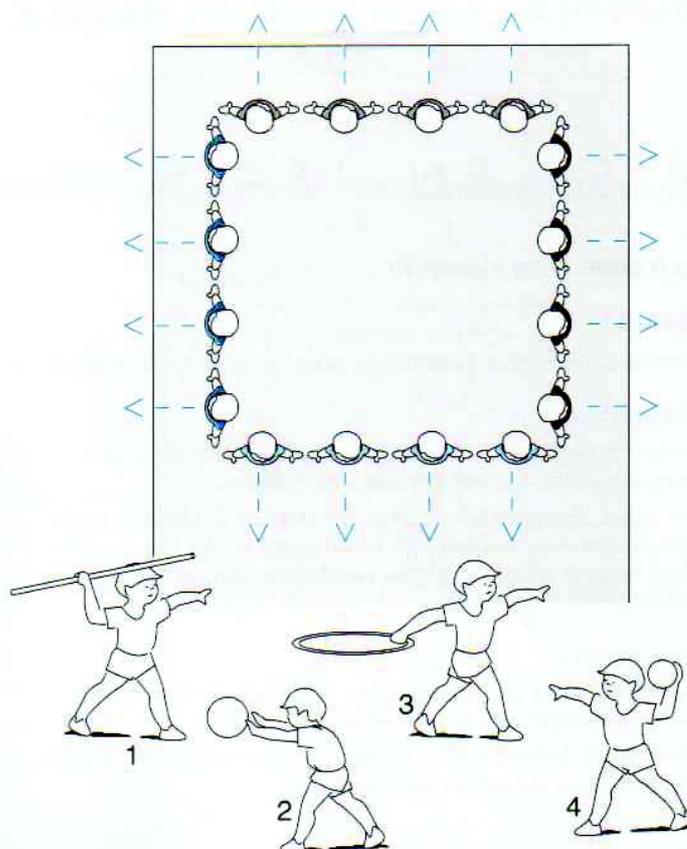
Situations aménagées

Objectif :

- Adapter son lancer à la forme et au poids du matériel utilisé.

Déroulement :

- Choisir quatre types de matériels très différents et très spécifiques. Exemples : bâtons ou javelots, balles de tennis, cerceaux, balles lestées ou médecine-balls.
- Placer les enfants en carré pour assurer des lancers collectifs en toute sécurité. Sur chacun des côtés du carré, les enfants lancent un objet différent. Faire lancer cinq à six fois chaque engin ; puis changer de côté.
- Comportements souhaités :
 - N°1 - Engins allongés : bâtons (engin léger). Lancer comme une lance à « bras cassé ».
 - N°2 - Engins lourds : médecine-ball d'1 kilo. Lancer par poussée des 2 bras.
 - N°3 - Engins circulaires plats : cerceaux. Lancer en tournant par rotation du buste.
 - N°4 - Engins sphériques : balles. Lancer à « bras cassé » par fouetté.



RETOUR AU CALME

5 minutes



Étirements

Objectif :

- Apaisement corporel.

Déroulement :

- Manipuler soit un cerceau, soit une balle, soit un médecine-ball sans déplacement et lentement (assis, debout, à genoux ou allongé).

