





Cycle : 3 Niveau : CM	Champs disciplinaire : EPS	Titre de la séquence : Lancer	Séance n° : 2/5	Date :	
Compétences disciplinaires pour la séquence : - <b>Construire une trajectoire</b> - <b>Diversifier les prises d'élan</b> Compétences pour la séance : - <b>Trouver la bonne trajectoire</b>		Lieu : Salle de sport	Supports pédagogiques : <i>L'athlétisme à l'école primaire CPC EPS 68</i> <i>Hors série L'EPS à l'école, La classe</i> <i>Le guide de l'enseignant T2 Editions Revue EPS</i>		
Dérroulement		Formes de travail	Durée	Matériel	Bilan / Différenciation
<p><b>Echauffement</b> : même échauffement que la séance 1 mais mené par un élève</p> <p><b>Rappel</b> du contenu du bilan de la séance précédente avec étayage de l'enseignant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras lanceur allongé derrière soi, corps relâché, bien équilibré, le poids sur la jambe arrière, finir grand sur la jambe avant</li> <li>- Ne pas passer le coude droit plus bas que l'épaule droite, genou droit non ouvert (quand le pied gauche est devant)</li> <li>- Ne pas décoller le pied arrière ni se pencher à gauche (quand le pied gauche est devant)</li> </ul> <p><b>Travail en ateliers</b> : Lancer loin pour atteindre différentes cibles sans casser le corps en avant → Différentes zones : 1<sup>ère</sup> zone la plus proche interdite, 2<sup>ème</sup> zone rapportant 1 point, 3<sup>ème</sup> zone rapportant 2 points, etc → Travail en file indienne : chaque élève lance, compte ses points et ramasse sa balle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Atelier 1</i> : Lancer dans cibles horizontales (zones de plus en plus éloignées délimitées par des plots)</li> </ul>		<p>Individuel</p> <p>Oral collectif</p> <p>3 groupes en ateliers tournants</p>	<p>10 min</p> <p>5 min</p> <p>10 min par atelier</p>	<p>petites balles lestées / plots / zones dessinées à la craie sur le mur / piquets avec</p>	<p><b>Différenciation</b> : aide de l'enseignant si besoin</p> <p><b>Différenciation</b> : système de zones plus ou moins éloignées, possibilité de reprendre un atelier de la 1<sup>ère</sup> séance pour les élèves en difficulté</p>



Cycle : 3 Niveau : CM	Champs disciplinaire : EPS	Titre de la séquence : Lancer	Séance n° : 3/5	Date :	
Compétences disciplinaires pour la séquence : - <b>Construire une trajectoire</b> - <b>Diversifier les prises d'élan</b> Compétences pour la séance : - <b>Enchaîner la course et le lancer</b>		Lieu : Salle de sport	Supports pédagogiques : <i>L'athlétisme à l'école primaire CPC EPS 68</i> <i>Hors série L'EPS à l'école, La classe</i> <i>Le guide de l'enseignant T2 Editions Revue EPS</i>		
Déroulement		Formes de travail	Durée	Matériel	Bilan / Différenciation
<b>Echauffement :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Montées de genoux</li> <li>- Talons fesses</li> <li>- Jambes tendues</li> <li>- Déplacements latéraux</li> <li>- Course en arrière</li> <li>- Sursauts alternatifs</li> <li>- Sursauts alternatifs genoux hauts avec rotations simultanées des bras vers l'avant</li> <li>- Foulées bondissantes</li> <li>- Cloche-pied</li> <li>- Mains sur les hanches, bonds d'avant en arrière, à pieds joints de part et d'autre d'une ligne</li> <li>- Mains sur les hanches, bonds de droite à gauche à pieds joints de part et d'autre d'une ligne</li> </ul>		Individuel	10 min		
<b>Rappel</b> du contenu du bilan de la séance précédente (trajectoire et sécurité)		Oral collectif	5 min	petites balles lestées /	<b>Différenciation :</b> possibilité de décomposer : atelier décroché sur la course et l'arrêt en position de lancer / ajouter le lancer dans un
<b>Travail en ateliers :</b> Lancer loin pour atteindre différentes cibles sans casser le corps en avant <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Atelier 1</i> : Lancer au bout d'une course sans mordre la ligne (une seule grande zone</li> </ul>		2 groupes en ateliers tournants	15 min par atelier	plots / piquets avec barres	



Cycle : 3 Niveau : CM	Champs disciplinaire : EPS	Titre de la séquence : Lancer	Séance n° : 4/5	Date :	
Compétences disciplinaires pour la séquence : - <b>Construire une trajectoire</b> - <b>Diversifier les prises d'élan</b> Compétences pour la séance : - <b>Lancer loin au bout d'une course</b>		Lieu : Salle de sport	Supports pédagogiques : <i>L'athlétisme à l'école primaire CPC EPS 68</i> <i>Hors série L'EPS à l'école, La classe</i> <i>Le guide de l'enseignant T2 Editions Revue EPS</i>		
Déroulement	Formes de travail	Durée	Matériel	Bilan / Différenciation	
<b>Echauffement</b> : même échauffement que la séance 3 mais mené par un élève	Individuel	10 min		<b>Différenciation</b> : possibilité de tenter un deuxième essai	
<b>Phase d'entraînement 1</b> : 2 couloirs de lancer avec élan (les élèves passent chacun leur tour sur les deux activités / observent leurs camarades) : - Lancer au bout d'une course - Lancer après uniquement 3 pas	Individuel	15 min	petites balles lestées / plots		
<b>Mise en commun</b> : Rappels techniques par les élèves, par l'enseignant, appuyés par démonstrations d'élèves	Oral collectif	10 min			
<b>Phase d'entraînement 2</b> : Réinvestissement	Collectif	15 min			
<b>Étirements</b> : étirements de manière progressive sans à-coups, en expirant sur l'étirement	Individuel	5 min			

Cycle : 3 Niveau : CM	Champs disciplinaire : EPS	Titre de la séquence : Lancer	Séance n° : 5/5	Date :	
Compétences disciplinaires pour la séquence : - <b>Construire une trajectoire</b> - <b>Diversifier les prises d'élan</b> Compétences pour la séance : - <b>Lancer loin au bout d'une course</b>		Lieu : Salle de sport	Supports pédagogiques : <i>L'athlétisme à l'école primaire CPC EPS 68</i> <i>Hors série L'EPS à l'école, La classe</i> <i>Le guide de l'enseignant T2 Editions Revue EPS</i>		
Déroulement	Formes de travail	Durée	Matériel	Bilan / Différenciation	
<p>(<b>En classe</b> : présenter l'objectif de la séance et l'organisation de l'évaluation, présentation des critères de la grille d'évaluation)</p> <p><b>Echauffement</b> : mélange d'échauffement haut du corps (lancer) et course mené par un élève (préparé à l'avance)</p> <p><b>Travail en ateliers</b> : Entraînement dans les 3 premiers ateliers pendant 10 min puis passage dans les 4 ateliers avec évaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Atelier 1</i> : Lancer après une course en slalom autour de plots</li> <li>- <i>Atelier 2</i> : Faire un score d'équipe en lançant dans des zones à points après une course (plan horizontal)</li> <li>- <i>Atelier 3</i> : Faire un score d'équipe en lançant dans des zones à points après une course (plan vertical)</li> <li>- <i>Atelier 4</i> avec l'enseignant : Evaluation sur une course ou 3 pas suivis d'un lancer le plus loin possible</li> </ul> <p><b>Etirements</b> : étirements de manière progressive sans à-coups, en expirant sur l'étirement</p>		Individuel	10 min		
	4 groupes en ateliers tournants	35 min	petites balles lestées / plots / cerceaux fixés à la verticale / grilles d'évaluation	<b>Différenciation</b> : pour l'évaluation, possibilité pour les élèves de choisir les 3 pas ou la course / possibilité de tenter un deuxième essai	
		10 min			



## **Critères d'évaluation :**

### Position :

- Pied en avant opposé au bras du lanceur
- Garder le coude du bras lanceur au-dessus de la ligne de l'épaule du même côté
- Garder le pied arrière au sol
- Garder le corps droit dans le lancer (ne pas se pencher d'un côté ou d'un autre)

### Trajectoire :

- Lancer en hauteur
- Lancer loin : atteindre 15m au CE2, 20m au CM1, 25m au CM2
- Améliorer sa performance au fil des essais

### Elan :

- Courir et lancer sans dépasser la zone d'élan