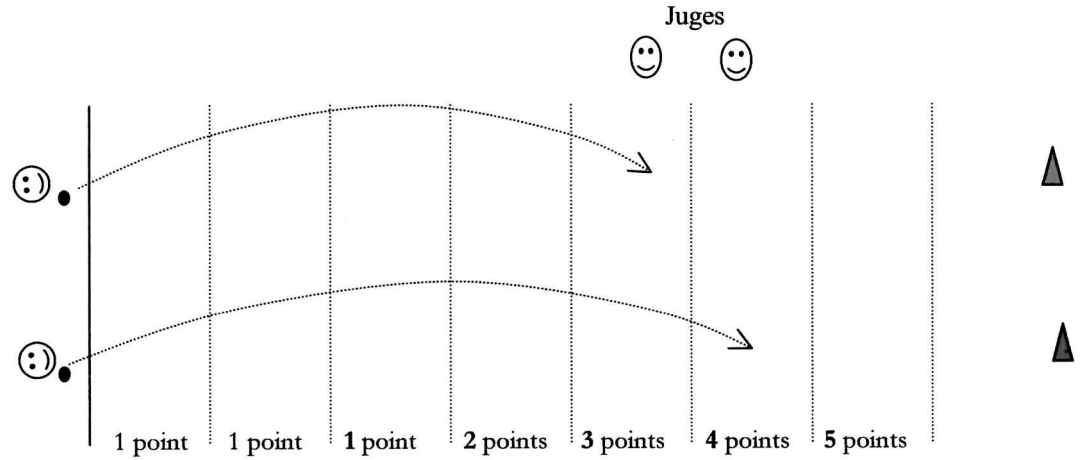
Cycle : 2 Niveau : CP/CE1	Champ disciplinaire : **Athlétisme** **Education Physique et Sportive**	Titre de la séquence : **Lancer loin**	**Séance n° 1**	Date
Compétences disciplinaires pour la séquence : **lancer loin à 1 main des objets légers et variés à bras cassé.** Compétences pour la séance : **lancer le plus loin possible sans élan**			Supports pédagogiques :	

Déroulement : phases de la démarche et consignes	Forme de travail	Durée	Matériel	Bilan/différenciation
1. **Phase introductive** : Présentation du projet : rencontre inter cycle des classes de l'école. Faire émerger les représentations : à quoi ça sert de lancer ? À quels moments avez-vous déjà lancé des objets ? (différents domaines, basket, handball, jeux de ballon …)	collectif	5 min		
2. **Echauffement** : en salle de sport En file indienne, par groupe de 5, trottiner en faisant le tour de la salle. Au coup de sifflet, le 5ème dépasse son groupe et va devant et ainsi de suite.	par 5	10 min	Sifflet	
Sur place, échauffement des bras : rotations, flexions des bras, des épaules, devant, derrière, sur le côté...		5 min		
3. **Evaluation initiale** : lancer le + loin possible sans élan donner l'objectif aux élèves (**voir schéma 1**)	indiv	15 min	tableau de relevé des performances pour l'enseignant balles de tennis et plots	
8 lanceurs, 8 juges, 8 observateurs L'enseignant relève les différentes façons de lancer et note les performances	par groupes de 8			
4. **Mise en commun** : quel est le geste le plus adapté ? Conclure : Le lancer à bras cassé. Le bras lanceur est en opposition au pied le plus avancé.		5 min		Pour les élèves en difficulté fixer une cible (un plot) ou mettre un

<u>5. deuxième passage des enfants</u> : 5 lancers à bras cassé et trouver son pied d'appui. **<u>6. Etirements</u>** **<u>Bilan de la séance</u>** : que faut-il faire pour lancer loin ? **Une bonne position des membres** : Le bras lanceur est en opposition au pied le plus avancé. ***Certains élèves ne lancent pas «spontanément » à bras cassé, mais en cloche. Le plus souvent, ils ne connaissent pas leur pied d'appui et lancent les deux pieds sur la même ligne. Les pieds ne restent pas fixés au sol pendant le lancer.***	par groupes de 8 collectif	10 min 5 min		point de repère sur le mur face à eux pour lancer droit.



<u>Schéma 1</u>

Cycle : 2 Niveau : CP/CE1	Champ disciplinaire : **Athlétisme** **Education Physique et Sportive**	Titre de la séquence : **Lancer loin**	**Séance n° 2**	Date
Compétences disciplinaires pour la séquence : **lancer loin à bras cassé en maîtrisant la direction** Compétences pour la séance : **lancer loin à bras cassé en maîtrisant la direction**			Supports pédagogiques :	

Déroulement : phases de la démarche et consignes	Forme de travail	Durée	Matériel	Bilan/différenciation
1. **Phase introductive** : Rappel du projet, rappel de la 1ère séance et de sa conclusion : pour lancer loin, lancer à bras cassé et avancer le pied opposé au bras lanceur.		5 min		
2. **Echauffement** : en salle de sport En file indienne, par groupe de 5, trottiner en faisant le tour de la salle. Au coup de sifflet, le 5è dépasse son groupe et va devant et ainsi de suite. Sur place, échauffement des bras : rotations, flexions des bras, des épaules, devant, derrière, sur le côté...	collectif	10 min	Sifflet	
3. **Contenu de la séance :** donner l'objectif effectuer la traversée du terrain **en un minimum de lancers**. Rappel de la bonne position. (posture, position des membres, regard)		5 min	tableau de relevé des performances pour l'enseignant balles lestées	
4. **Consignes :** A partir d'une ligne de départ, lancer les balles lestées le plus loin possible. Les reprendre et les relancer jusqu'à la traversée complète du terrain. Le « juge » compte le nombre de lancers. **voir schéma 2**	Par 2, un lanceur et un juge Plusieurs groupes de deux			Critères de réussite : nombre de lancers. Ecart par rapport à la ligne arrière.

Recommandations : Plusieurs binômes peuvent passer en même temps. Inciter les élèves à lancer droit en suivant une ligne tracée au sol (en longueur) et placer un cône en bout de traversée. **5. <u>Passage des enfants : prévoir plusieurs traversées</u>** Essayer de réduire le nombre de lancers sur la traversée. **6. <u>Etirements</u>** **<u>Bilan de la séance</u>** : que faut-il faire pour lancer loin ? **Une bonne position des membres** : Le bras lanceur est en opposition au pied le plus avancé. **Maîtriser la direction** en fixant la cible avec les yeux, en essayant de viser à l'aide de l'autre bras. Ne pas bouger les pieds pendant le lancer. V*ariables possibles* : javelots de mousse, sacs de sable lestés… ***Les élèves connaissent maintenant leur pied d'appui et lancent presque tous en adoptant la bonne posture (le pied d'appui devant l'autre). Dans le souci de bien faire, ils mettent trop de force dans le lancer pour traverser la salle plus vite, alors que l'objectif est de lancer droit. Le bras viseur n'est pas encore bien positionné (trop haut ou trop bas).***	Plusieurs groupes de deux collectif	15 min 5 min		**Pour les élèves en difficulté**, l<u>ancer</u> vers l'avant, sans tenir compte de la ligne repère des élèves qui réussissent bien. <u>Traverser</u> la longueur de la salle en réduisant le nombre de lancers. Pour les élèves plus avancés : agrandir l'espace

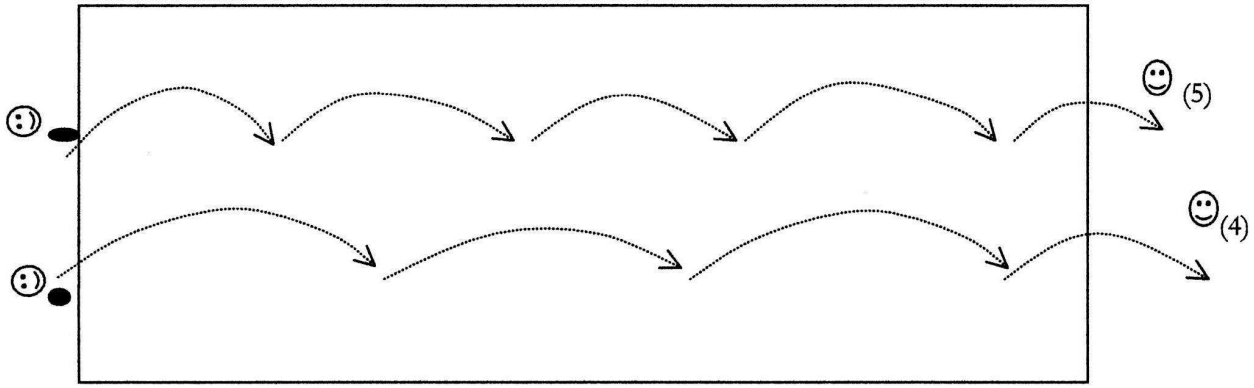


Schéma 2

Cycle : 2 Niveau : CP/CE1	Champ disciplinaire : **Athlétisme** **Education Physique et Sportive**	Titre de la séquence : **Lancer**	**Séance n° 3**	Date
Compétences disciplinaires pour la séquence : **lancer loin des objets légers à bras cassé.** Compétences pour la séance : **Lancer avec précision en dosant la force et la direction de son geste.**			Supports pédagogiques :	

Déroulement : phases de la démarche et consignes	Forme de travail	Durée	Matériel	Bilan/différenciation
1. <u>Phase introductive</u> : Comment améliorer la précision du lancer ? Quel est le rôle du bras lanceur ? Tester différentes positions du bras lanceur et faire observer par les élèves l'importance de viser droit pour viser loin.	Collectif	5 min	tableau	
2. <u>Echauffement</u> : en salle de sport En file indienne, par groupe de 5, trottiner en faisant le tour de la salle. Au coup de sifflet, le 5è dépasse son groupe et va devant et ainsi de suite. Sur place, échauffement des bras : rotations, flexions des bras, des épaules, devant, derrière, sur le côté...	Collectif	10 min	sifflet	
3. <u>Situation</u> : lancer 1 balle dans des cerceaux. <u>Consigne</u> : lancer la balle en commençant dans le premier cerceau. Si le lancer n'est pas réussi (3 lancers maximum), relancer dans le même cerceau. Si le lancer est réussi, lancer dans le deuxième cerceau et procéder de même jusqu'au cinquième cerceau.	à 2 : un lanceur et un juge plusieurs parcours en parallèle	10 min 5 min	pour le juge, une fiche support, une balle lestée et 5 cerceaux 3 zones de lancers espacées de 0,5 m. 5 cerceaux placés entre 1 m et 3 m de la première zone. (voir **<u>schéma 3A</u>**)	Le lanceur en difficulté commencera par la ligne la plus proche des cerceaux. Le lanceur plus performant commence par la ligne la plus éloignée des cerceaux. Une zone intermédiaire est réservée à ceux qui ne sont pas sûrs de leur performance.

4. <u>Mise en commun</u> : le critère de réussite est le nombre de lancers réussis.	collectif	10 min		Adapter la distance de lancer à la performance de l'élève
5. <u>Deuxième passage des enfants</u> : effectuer un parcours matérialisé par des cerceaux en un minimum de lancers. <u>Consigne</u> : à partir du point de départ, lancer la balle lestée dans le premier cerceau (3 lancers maximum) avant de continuer vers le deuxième cerceau et ainsi de suite jusqu'au dernier cerceau.	à 2 : un lanceur et un juge qui comptabilise le nombre total de lancers plusieurs parcours en parallèle	5 min	un parcours matérialisé par 5 cerceaux numérotés de 1 à 5, espacés de 0,50 m pour le premier à 5 m pour le dernier (+ 1 m à chaque cerceau). (voir **<u>schéma 3B</u>**)	un parcours matérialisé par 5 cerceaux numérotés de 1 à 5, espacés de 0,50 m pour le premier à 3 m pour le dernier (+ 0,5 m à chaque cerceau). (voir **<u>schéma 3C</u>**)
<u>Bilan de la séance</u> : que faut-il faire pour lancer avec précision ? **Une bonne position des membres** : Le bras lanceur est en opposition au pied le plus avancé. **Maîtriser la direction** en fixant la cible avec les yeux, en essayant de viser à l'aide de l'autre bras. Ne pas bouger les pieds pendant le lancer. **Doser sa force** par rapport à la longueur du lancer Les élèves utilisent mieux le bras lanceur (pensent à l'utiliser, regardent loin devant). Les élèves en difficulté regardent trop la cible et abaissent le bras lanceur. En général, les élèves ont du mal à adapter leur force à la longueur du lancer. Ils lancent trop fort dans le souci de lancer loin et non de lancer dans le cerceau.	collectif			

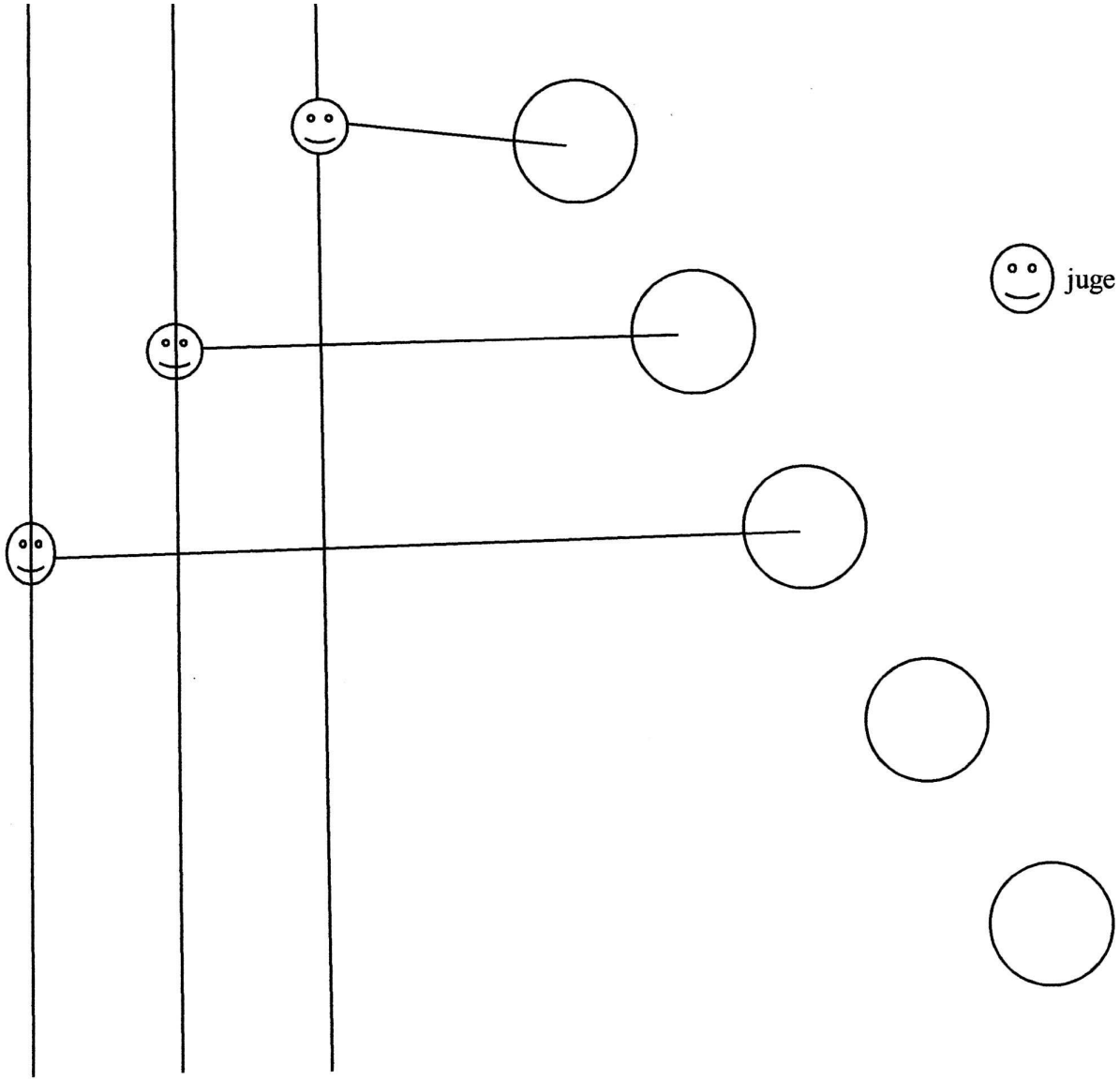


Schéma 3A

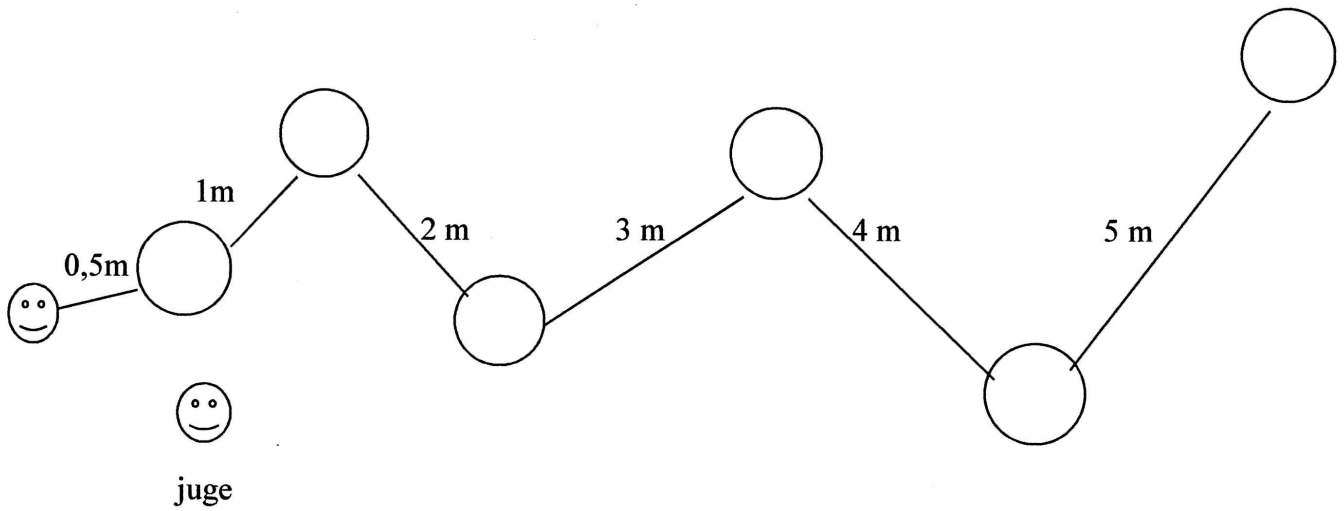


Schéma 3B

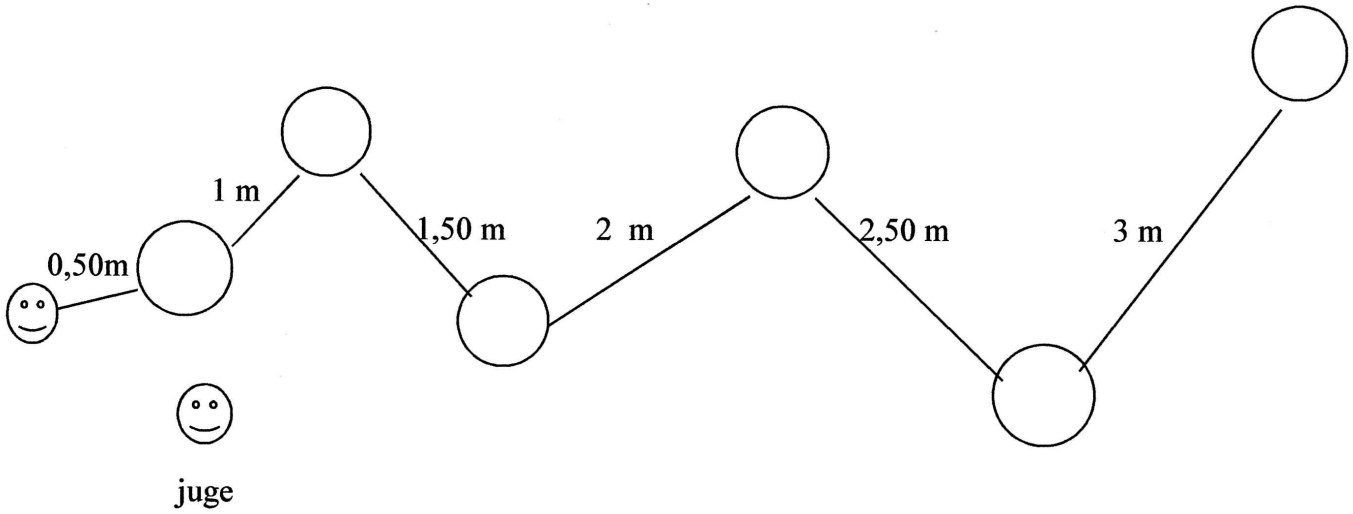


Schéma 3C

Cycle : 2 Niveau : CP/CE1	Champ disciplinaire : **Athlétisme** **Education Physique et Sportive**	Titre de la séquence : **Lancer loin**	**Séance n° 4**	Date
Compétences disciplinaires pour la séquence : **lancer loin à une main des objets légers et variés à bras cassé.** Compétences pour la séance : **lancer dans une cible de plus en plus éloignée**			Supports pédagogiques :	

Déroulement : phases de la démarche et consignes	Forme de travail	Durée	Matériel	Bilan/différenciation
1.**Phase introductive** : Comment lancer loin ? Rappel du bilan des séances précédentes	Collectif	5 min		
2. Echauffement : en salle de sport En file indienne, par groupe de 5, trottiner en faisant le tour de la salle. Au coup de sifflet, le 5è dépasse son groupe et va devant et ainsi de suite.	par 5	10 min	Sifflet	
Sur place, échauffement des bras : rotations, flexions des bras, des épaules, devant, derrière, sur le côté...		5 min		
3. Situation d'apprentissage : lancer loin et précis Objectif : lancer sans élan une balle sur une cible horizontale	Collectif	15 min		
La classe est divisée en 3 groupes : 8 lanceurs, 8 observateurs, 8 juges Les observateurs relèvent les performances. Les juges annoncent les réussites et les échecs (dans la cible, hors de la cible) Les lanceurs s'éloignent de la cible en cas de réussite. Chaque élève aura les 3 rôles. Une cible horizontale tracée au sol (ou un cerceau) Des zones de lancer espacées de 2 mètres.	par groupes de 8		tableau de relevé des performances pour les juges une cible tracée au sol ou un cerceau des plots des balles lestées ou des petites balles	

<u>voir schéma 4</u> <u>Consigne</u> : A partir de la ligne tracée au sol, lancer la balle dans la cible. Si le lancer est réussi, reculer de 2 mètres ; s'il n'est pas réussi, tenter un nouvel essai derrière la même ligne. **4. Mise en commun** : qu'est-ce qui permet de lancer loin ? Conclure : pour lancer loin, il faut lancer suffisamment haut à partir d'appuis suffisamment décalés. **<u>5. deuxième passage des enfants</u>** : améliorer sa performance **<u>Bilan de la séance</u>** : que faut-il faire pour lancer loin ? **Une bonne position des membres** : Le bras lanceur est en opposition au pied le plus avancé. **Maîtriser la direction** en fixant la cible avec les yeux, en essayant de viser à l'aide de l'autre bras tendu vers la cible. Ne pas bouger les pieds pendant le lancer. **Doser sa force** par rapport à la longueur du lancer **Lancer suffisamment haut** **Placer son corps suffisamment en arrière** avant de lancer. ***Les élèvent qui réussissent ont pris conscience de leur capacité à doser leur force et se placent suffisamment en arrière avant de lancer. Les élèvent en difficulté lancent tout le temps avec la même force (trop élevée) et la balle ne rentre pas dans la cible.***	collectif	5 min 10 min 5 min		Pour les élèves en difficulté : -augmenter la taille de la cible, -diminuer la distance du 1er lancer. - varier le type de ballons

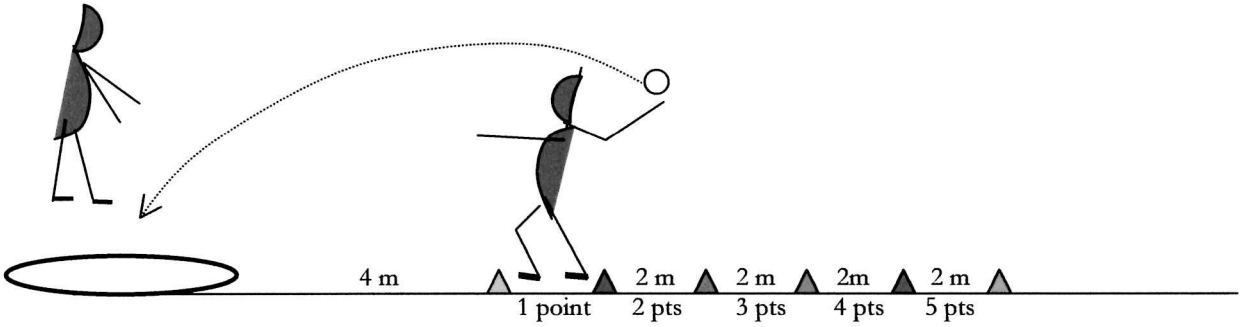


Schéma 4

Cycle : 2 Niveau : CP/CE1	Champ disciplinaire : **Athlétisme** **Education Physique et Sportive**	Titre de la séquence : **Lancer loin**	**Séance n° 5**	Date
Compétences disciplinaires pour la séquence : **lancer loin à une main des objets légers et variés à bras cassé.** Compétences pour la séance : **lancer dans une cible de plus en plus éloignée avec un élan réduit (3 pas)**			Supports pédagogiques :	

Déroulement : phases de la démarche et consignes	Forme de travail	Durée	Matériel	Bilan/différenciation
1) <u>Phase introductive</u> : Montrer aux élèves les progrès effectués depuis la 1ère séance. Comment lancer encore plus loin ? en prenant un élan	Collectif	5 min	Sifflet	
2) <u>Echauffement</u> : en salle de sport En file indienne, par groupe de 5, trottiner en faisant le tour de la salle. Au coup de sifflet, le 5è dépasse son groupe et va devant et ainsi de suite.	par 5 Collectif	10 min		
Sur place, échauffement des bras : rotations, flexions des bras, des épaules, devant, derrière, sur le côté...		5 min		
3) <u>Situation d'apprentissage</u> : lancer avec élan le plus loin possible <u>Objectif</u> : lancer avec élan une balle sur une cible horizontale La classe est séparée en 3 groupes : 8 lanceurs, 8 observateurs, 8 juges Les observateurs relèvent les performances. Les juges repèrent là où tombe la balle (nombre de points). Chaque élève aura les 3 rôles. Des plots qui déterminent la direction à viser.	par groupes de 8	15 min	tableau de relevé des performances pour les juges des plots des balles lestées ou des petites balles	

Des zones de réception tracées tous les 3 m. <u>Consigne</u> : A partir de la ligne tracée au sol, lancer 5 balles le plus loin possible avec 3 pas d'élan. Inciter les élèves à lancer droit (viser le plot). Lancer le plus loin possible. **4) Mise en commun** : qu'est-ce qui permet de lancer loin avec élan ? Conclure : pour lancer loin avec élan, il faut préparer le geste pendant la phase d'élan, et lancer suffisamment haut à partir d'appuis (pieds et bras) suffisamment décalés. Donner une impulsion avec le pied d'appel. **<u>5) deuxième passage des enfants</u>** : améliorer sa performance **<u>6) Etirements</u>** **<u>Bilan de la séance</u>** : que faut-il faire pour lancer loin ? **Une bonne position des membres** : Le bras lanceur est en opposition au pied le plus avancé. **Maîtriser la direction** en fixant la cible avec les yeux, en essayant de viser à l'aide de l'autre bras tendu vers la cible. Ne pas bouger les pieds pendant le lancer. **Doser sa force** par rapport à la longueur du lancer **Lancer suffisamment haut** **Placer son corps suffisamment en arrière** avant de lancer. **Viser la cible** pendant la phase d'élan. **Donner une impulsion** avec le pied d'appel. ***Il est plus facile pour les élèves de viser loin que de viser une cible précise. Les élèves ont mieux réussi cet exercice. Les élèves en difficulté font des petits pas, ils n'utilisent pas correctement l'élan. Le geste est saccadé alors qu'il devrait s'enchaîner.***	collectif	5 min 10 min 5 min 5 min		Pour les élèves en difficulté : - rapprocher les plots - varier le type d'objets : javelots en mousse, petits ballons, balles de tennis… Pour les élèves avancés : -proposer des zones plus grandes

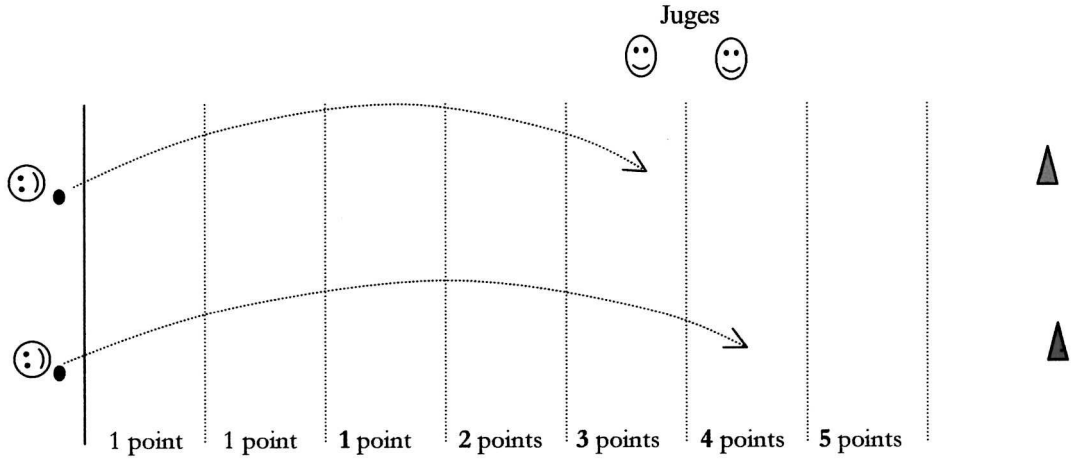

Juges
1 point
1 point
1 point
2 points
3 points
4 points
5 points

Schéma 5

Cycle : 2 Niveau : CP/CE1	Champ disciplinaire : **Athlétisme** **Education Physique et Sportive**	Titre de la séquence : **Lancer loin**	**Séance n° 6**	Date
Compétences disciplinaires pour la séquence : **lancer loin à une main des objets légers et variés à bras cassé.** Compétences pour la séance : **évaluation**			Supports pédagogiques :	

Déroulement : phases de la démarche et consignes	Forme de travail	Durée	Matériel	Bilan/différenciation
1. <u>Phase introductive</u> : Rappel du geste de lancer : posture, position des membres, regard, force, distance	Collectif		Sifflet	
2) <u>Echauffement</u> : en salle de sport En file indienne, par groupe de 5, trottiner en faisant le tour de la salle. Au coup de sifflet, le 5è dépasse son groupe et va devant et ainsi de suite.	par 5	10 min		
Sur place, échauffement des bras : rotations, flexions des bras, des épaules, devant, derrière, sur le côté...		5 min		
3) <u>Situation d'évaluation</u> : lancer des objets légers avec ou sans élan le plus loin possible <u>Objectif</u> : lancer avec élan une balle sur une cible horizontale	Collectif	15 min		
5 ateliers correspondant aux séances 1, 2, 3, 4 et 5. Atelier 1 : lancer loin Atelier 2 : lancer loin en maîtrisant la direction Atelier 3 : lancer avec précision en dosant la force et la direction de son geste Atelier 4 : lancer dans une cible de plus en plus éloignée Atelier 5 : lancer le plus loin possible avec élan			tableau de relevé des performances pour les juges des plots des balles lestées ou des petites balles	

Les élèves se mettent par 3 (1 lanceur, 1 observateur, 1 juge). L’enseignant fixe un nombre maximum d’élèves par atelier. L’observateur relève les performances. Le juge repère là où tombe la balle. Chaque élève aura les 3 rôles.				