

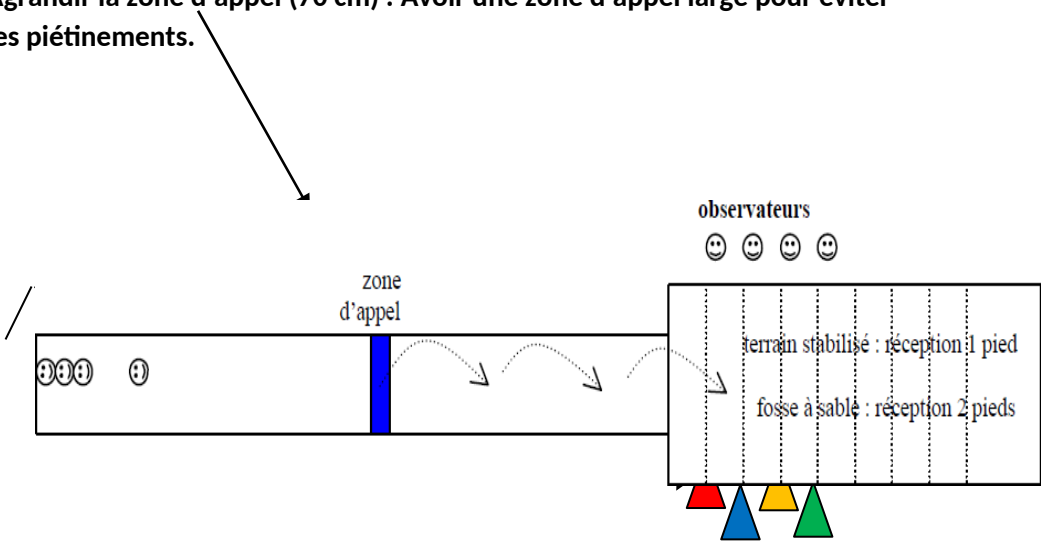
Athlécôle

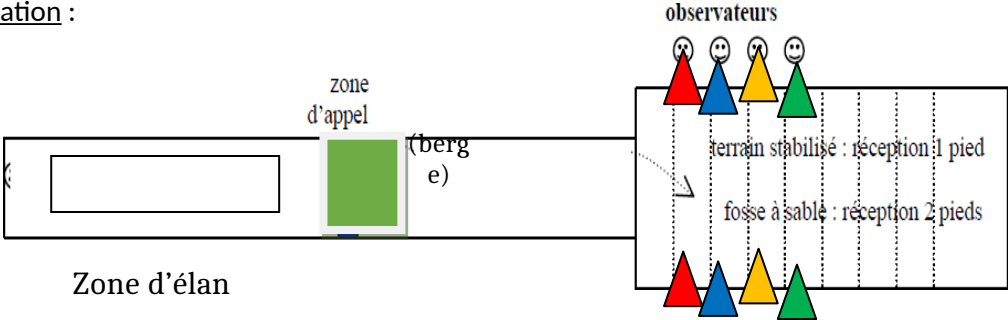
# Propositions d'UA

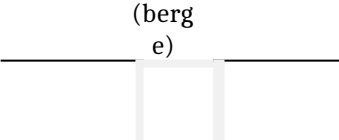
1-sauter loin 2-courir vite 3-lancer loin

Ateliers : Multibonds  
Situations pour construire la compétence : Sauter loin

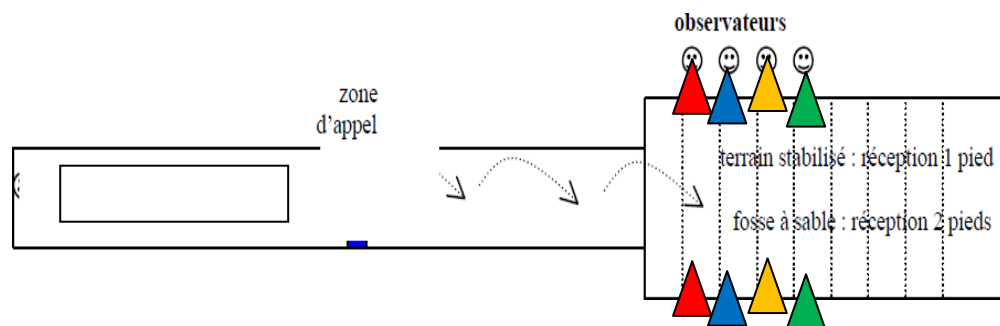
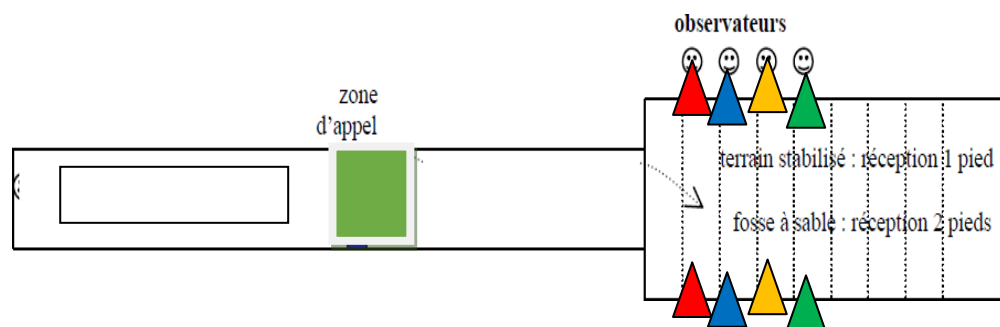
Situations	Cycle 2	Cycle 3	Matériel et organisation spatiale	Commentaires, observations
<p>Jeux de mise en route □ entrer dans l'activité (commencer à comprendre les enjeux)</p>	<p><u>Situation</u> : échauffement en ligne</p> <p>Faire vivre aux élèves différentes façon de faire des bonds.</p> <p>Faire évoluer les élèves en groupe et par vague en matérialisant une ligne de départ sur une ligne d'arrivée</p> <p><u>Consignes</u> : Trotter, lever les genoux, sauter à cloche-pied, sauter en faisant deux pieds alternatifs, sauter à pieds joints, passer d'un pied à l'autre .....</p>		<p>Echauffement sur herbe.</p> <p>Pas de besoin de matériel particulier mis à part des plots pour matérialiser la ligne de départ et la ligne d'arrivée.</p>	

Situations	Cycle 2	Cycle 3	Matériel et organisation spatiale	Commentaires, observations
<p><b>Situation de référence</b></p>	<p><u>Situation</u> : Découverte de l'activité</p> <p><u>Consignes</u> : « Réaliser 2 rebonds pour arriver le plus loin possible dans la zone de réception (sautoir ou gros tapis). »</p> <p><u>But à atteindre</u> : Atteindre la zone de couleur la plus éloignée en deux bonds</p> <p><u>Objectif d'enseignement</u> :</p> <p><b>Expérimenter la notion de rebond</b></p> <p><b>et déterminer la façon qui permet d'être le plus performant.</b></p>	<p><b>Agrandir la zone d'appel (70 cm) : Avoir une zone d'appel large pour éviter les piétinements.</b></p>  <p>Faire une dizaine d'essais.</p> <p>Bien matérialiser les zones d'arrivées avec des plots et des élastiques</p>	<p><u>Attention</u> :</p> <p>Limiter la prise d'élan.</p> <p>Zone d'appel matérialisée par des lattes souples.</p> <p>Etre rapide pour enchaîner les sauts et permettre ainsi aux élèves de vivre un grand nombre de sauts.</p> <p><u>Observables pour l'enseignant</u> :</p> <p>L'élève ralentit au fur et à mesure, car il s'écrase après chaque bond</p> <p>L'élève maintient sa vitesse, et enchaîne les sauts</p>	

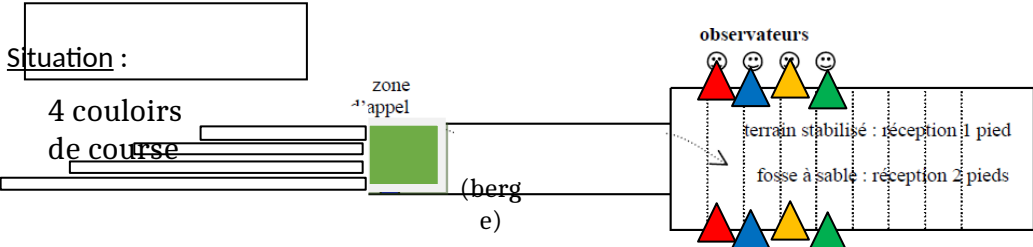
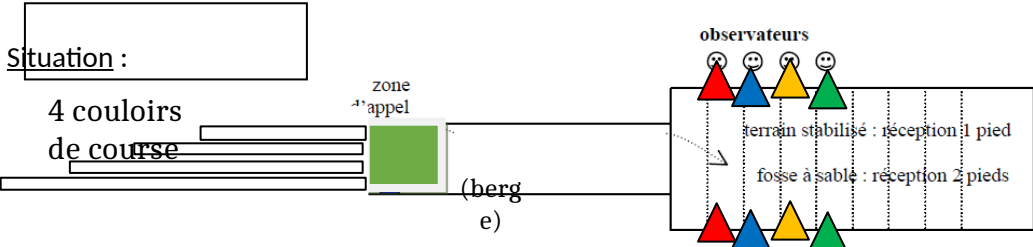
comportements observés	Situations proposées	Cycle 2	Cycle 3	Matériel et organisation spatiale	Commentaires, observations
<p>L'élève ralentit au fur et à mesure car s'écrase après chaque bond. L'élève est déséquilibré pendant la succession de bonds. Il n'y a pas de suspension visible</p>	<p><b>Situation d'apprentissage</b> 1 : phase d'exploration La rivière</p>	<p><u>Objectifs</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserver la vitesse malgré les bonds</li> <li>• Assumer différents rôles</li> </ul> <p><u>Situation</u> :</p>  <p><u>Consignes</u> :</p> <p>Pour le sauteur : « Tu essaies d'atteindre l'autre berge (zone de réception) en faisant plusieurs bonds <b>et</b> sans ralentir. »</p> <p>Pour les observateurs : « Note la couleur de la zone atteinte. »</p> <p><u>Variable</u> : reculer la zone d'appel (vers la gauche) en fonction des capacités motrices des élèves</p>		<p>Faire des groupes : 1 qui saute + 1 qui note la performance</p>	<p><b>Observables pour l'enseignant</b> :</p> <p>L'élève maintient sa vitesse pour enchaîner les bonds</p>

comportements observés	Situations proposées	Cycle 2	Cycle 3	Matériel et organisation spatiale	Commentaires, observations
<p><b>IMPULSION</b> L'élève n'est pas sur son pied d'appel. il saute à pied joints L'élève est déséquilibré au moment de l'impulsion (corps désarticulé par manque de gainage). Il ne s'aide pas de ses bras pour s'envoler.</p> <p><b>COURSE D'ELAN</b> L'élève ralentit pendant sa course d'élan Il piétine ou s'arrête devant la zone d'appel.</p>	<p><b>Situation d'apprentissage</b> 2 : phase d'exploration <b>L'impulsion et la course d'élan</b></p>	<p><u>Objectifs</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Produire de la vitesse et la maîtriser dans l'impulsion</b></li> <li>• <b>Assumer différents rôles</b></li> </ul> <p><u>Situation</u> : 2 ateliers avec une zone d'appel placée différemment. Contrainte : nombre de bonds limité à 3 bonds. Les élèves testent leur zone d'appel, en faisant plusieurs essais, sur les 2 ateliers proposés.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>(berge)</p> <p>Zone d'élan</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>(berge)</p>  <p>Zone d'élan</p> </div> </div>		<p>Faire des groupes : 1 qui saute + 1 qui note la performance</p>	<p><b>Observables pour l'enseignant :</b></p> <p><b>IMPULSION</b> L'élève a une impulsion vers le haut et/ou l'avant. Il utilise ses membres libres pour rester équilibré (bras /jambes). Il utilise les bras pour s'envoler (sauter haut)</p> <p><b>COURSE D'ELAN</b> L'élève ralentit pendant sa course d'élan Il piétine ou s'arrête devant la zone</p>

<p>OU L'élève entraîné par son élan de donne pas d'impulsion</p>		<p><u>Consignes :</u></p> <p>Pour le sauteur : «Tu essaies d'atteindre l'autre berge (zone de réception) en <b>faisant 3 bonds et</b> sans ralentir. »</p> <p>Pour les observateurs : « Note la couleur de la zone atteinte. »</p>	<p>d'appel. OU L'élève entraîné par son élan de donne pas d'impulsion</p>
--	--	--	---



		<p><u>Variables :</u></p> <p>Cycle 2 : une zone d'appel large et déplaçable pour que les élèves puissent explorer et définir leur zone d'appel optimale.</p> <p>Cycle 3 : les élèves doivent stabiliser leur zone d'appel pour sauter le plus loin possible en 3 bonds.</p>		
--	--	---	--	--

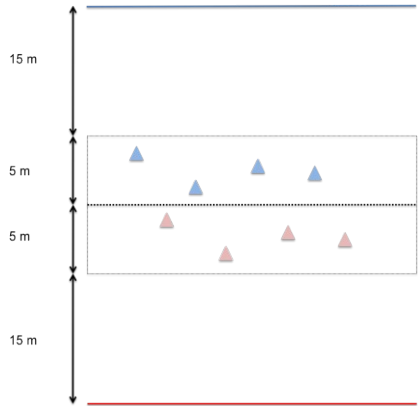
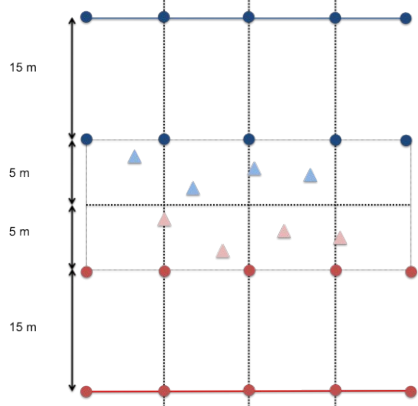
comportements observés	Situations proposées	Cycle 2	Cycle 3	Matériel et organisation spatiale	Commentaires, observations
<p><b>IMPULSION</b> L'élève n'est pas sur son pied d'appel. il saute à pied joints</p> <p>L'élève est déséquilibré au moment de l'impulsion (corps désarticulé par manque de gainage). Il ne s'aide pas de ses bras pour s'envoler.</p> <p><b>COURSE D'ELAN</b> L'élève ralentit pendant sa course d'élan Il piétine ou s'arrête devant la zone d'appel. OU L'élève entraîné par son élan de</p>	<p><b>Situation d'apprentissage</b> 3 : phase d'exploration <b>Le bon élan</b></p>	<p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Produire de la vitesse et la maîtriser dans l'impulsion</li> <li>• Assumer différents rôles</li> </ul> <p><u>Situation :</u></p>  <p><u>Consignes :</u></p> <p>Pour le sauteur : « Essaie de sauter le plus loin possible en testant chaque couloir. Retiens le couloir qui t'a permis d'atteindre la meilleure performance. »</p> <p>Pour les observateurs : « Note la couleur de la zone atteinte. »</p>	<p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Produire de la vitesse et la maîtriser dans l'impulsion</li> <li>• Assumer différents rôles</li> </ul> <p><u>Situation :</u></p>  <p><u>Consignes :</u></p> <p>Pour le sauteur : « Essaie de sauter le plus loin possible en testant chaque couloir. Retiens le couloir qui t'a permis d'atteindre la meilleure performance. »</p> <p>Pour les observateurs : « Note la couleur de la zone atteinte. »</p>	<p>Faire des groupes : 1 qui saute + 1 qui note la performance</p>	<p><b>Observables pour l'enseignant :</b></p> <p><b>IMPULSION</b> L'élève a une impulsion vers le haut et/ou l'avant. Il utilise ses membres libres pour rester équilibré (bras /jambes). Il utilise les bras pour s'envoler (sauter haut)</p> <p><b>COURSE D'ELAN</b> L'élève ralentit pendant sa course d'élan Il piétine ou s'arrête devant la zone d'appel.</p>

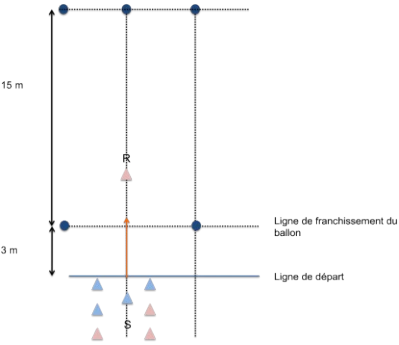

donne pas  
d'impulsion

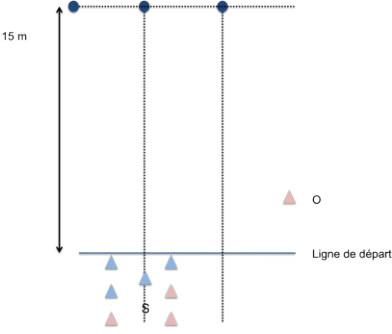
OU  
L'élève  
entraîné par  
son élan de  
donne pas  
d'impulsion.

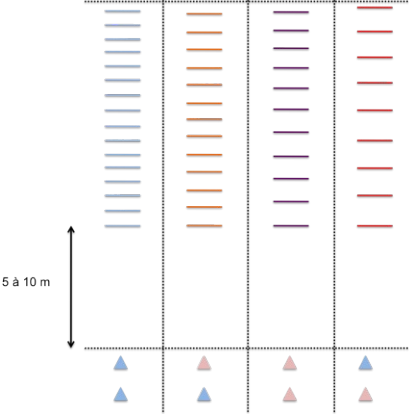


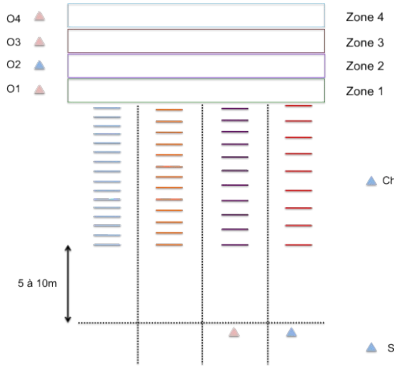
## Situations pour construire la compétence "courir vite".

Situations	Cycle 2	Cycle 3	Matériel et organisation spatiale	Commentaires, observations
<p>Jeux de mise en route  <input type="checkbox"/> entrer dans l'activité (commencer à comprendre les enjeux)</p>	<p><u>Situation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 groupes de 4 élèves, un rouge / un bleu ;</li> <li>- un camp rouge et un camp bleu de chaque côté du terrain ;</li> <li>- une zone de démarrage libre au milieu (10 m de large) délimitée par des coupelles, des cordes, des bandes... ;</li> <li>- au signal (varier, multiplier les signaux de départ), chaque élève doit regagner son camp ;</li> <li>- deux fois cinq manches.</li> </ul> <p><u>Consignes</u> :</p> <p>"Aujourd'hui, vous allez vivre plusieurs situations qui vont vous permettre d'apprendre à courir vite (essayer en tout cas). Ensemble, on réfléchira à comment on peut s'y prendre pour progresser. D'abord, nous allons former deux groupes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- un groupe d'élèves avec des chasubles bleues,</li> <li>- un groupe d'élèves avec des chasubles rouges.</li> </ul> <p>Au départ, chacun va trotter dans la zone délimitée par les coupelles. Au signal, chacun devra tenter de rejoindre son camp le plus rapidement possible. Si vous avez une chasuble bleue, il faut rejoindre le camp bleu. Si vous avez une chasuble rouge, il faut rejoindre le camp rouge. La couleur de votre chasuble est "juste" un repère pour savoir quel camp vous devez rejoindre."</p> <p><u>Variation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nature du signal de départ <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Allez-y."</li> <li>• "A vos marques, prêts" et taper dans les mains</li> <li>• coup de sifflet</li> <li>• "Go."</li> <li>• "A 3 on y va, 1-2-3."</li> </ul> </li> <li>- emprunter un couloir (différent d'un copain) pour rejoindre son camp  <input type="checkbox"/> matérialiser des "portes" au début de chaque couloir</li> </ul>	<p>Distance de course = 10 à 15m</p>	<p>Distance de course = 15 à 20m</p>	<p>- bandes (ou cordes) pour faire les marques au sol  - chasubles de 2 couleurs  - plots ou coupelles</p>   <p>Les chasubles peuvent laisser penser à certains élèves qu'ils appartiennent à une équipe et cela peut entraîner des manifestations du type "On a gagné !" alors que la tâche est d'abord individuelle.</p> <p>Certains signaux semblent permettre une plus grande vitesse de réaction (à vérifier avec les élèves).</p> <p>Certains élèves s'organisent pour franchir la ligne de départ à pleine vitesse (avec des signaux du type "3, 2, 1, partez" ou "A vos marques, prêts, partez").</p>

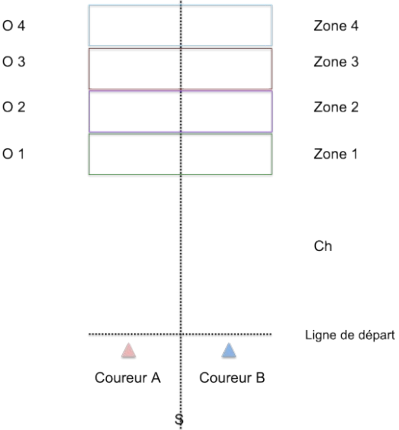
Situations	Cycle 2	Cycle 3	Matériel et organisation spatiale	Commentaires, observations
<p>Situation d'apprentissage 1 : réagir à un signal visuel</p>	<p><u>Situation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- départ donné par le franchissement d'une ligne par un ballon (réagir vite) ;</li> <li>- deux coureurs ;</li> <li>- un starter, un récepteur (aussi juge observateur du départ) ;</li> <li>- un passage = 3 courses / 6 coureurs / 2 starters ;</li> <li>- quatre passages = chaque enfant court 3 fois et est une fois starter.</li> </ul> <p><u>Consignes</u> :</p> <p>“Maintenant, vous allez effectuer des courses à un contre un. Un élève sera le starter (celui qui donne le départ). Il se placera bien derrière les coureurs et lancera un ballon devant lui en direction d'une ligne tracée devant les coureurs. Quand le ballon franchira la ligne, les coureurs devront chercher à atteindre la ligne d'arrivée le plus rapidement possible. Un autre élève sera chargé de réceptionner le ballon.”</p> <p><u>Variables</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- diminuer progressivement la distance de roulage du ballon</li> </ul>	<p>Distance de course = 10 à 15m</p> <p>Distance de course = 15 à 20m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 balles / ballons</li> <li>- bandes pour faire les marques au sol</li> <li>- plots ou coupelles</li> </ul> 	<p>Certains élèves peuvent être tentés de regarder vers l'arrière. D'autres peuvent anticiper le franchissement du ballon sur la ligne (faux départ).</p> <p>Selon, les observations réalisées, la position de départ des élèves peut être évoquée (gain sur la vitesse de réaction, la vitesse de départ).</p> <p> Source de stress possible.</p>

Situations	Cycle 2	Cycle 3	Matériel et organisation spatiale	Commentaires, observations
Situation d'apprentissage 2 : réagir à un signal sonore	<p><u>Situation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- signal de départ "usuel" (réagir vite) ;</li> <li>- deux coureurs ;</li> <li>- un starter, un observateur du départ ;</li> <li>- un passage = 3 courses / 6 coureurs / 2 starters ;</li> <li>- quatre passages = chaque enfant court 3 fois et est une fois starter.</li> </ul> <p><u>Consignes</u> :</p> <p>"Vous allez continuer à faire des courses un contre un. Un élève sera le starter, placé bien derrière les coureurs. Le signal de départ sera donné mains (ou cuisses) frappées après deux indications orales : "A vos marques, prêts". Au signal, les coureurs devront chercher à atteindre la ligne d'arrivée le plus rapidement possible. Un autre élève, enfin, sera observateur du départ."</p> <p><u>Variables</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distances de course</li> <li>- place du starter</li> </ul>		<p>- bandes pour faire les marques au sol</p> <p>- plots ou coupelles</p> 	<p>Selon, les observations réalisées, la position de départ des élèves peut être évoquée (gain sur la vitesse de réaction, la vitesse de départ).</p>
	Distance de course = 10 à 15m	Distance de course = 15 à 20m		

Situations	Cycle 2	Cycle 3	Matériel et organisation spatiale	Commentaires, observations
<p>Situation d'apprentissage 3 : produire et maintenir sa vitesse</p>	<p><u>Situation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plusieurs coureurs ;</li> <li>- 4 couloirs équipés de lattes posées à intervalles réguliers mais d'espace différents entre 2 lattes (placées jusqu'à la ligne d'arrivée) ;</li> <li>- au signal, chaque élève teste un couloir pour essayer de trouver celui qui lui permet de produire la vitesse maximum (couple fréquence / amplitude).</li> </ul> <p>□ les élèves effectuent de nombreux essais.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <p>“Dans la prochaine situation, vous allez essayer de trouver comment “fabriquer de la vitesse” comme les grands athlètes. Pour cela, on va s'intéresser aux foulées que vous effectuez. On va essayer de comparer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la distance qu'il peut y avoir entre deux pas, deux appuis ;</li> <li>- le nombre d'appuis que vous faites pendant votre course.</li> </ul> <p>Vous avez devant vous quatre couloirs dans lesquels on a installé des lattes espacées différemment selon les couloirs. Vous devez trouver le couloir qui vous permet de courir le plus vite possible. Attention ! Il faut courir en posant un seul pied entre deux lattes. En même temps que vous courez, il faudra essayer d'être attentif à vos sensations.”</p> <p><u>Variables</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distances de course</li> <li>- distances entre les lattes</li> <li>- nombre de lattes</li> </ul> <p><u>Proposition complémentaire</u> :</p> <p>On demande aux élèves de courir sur une distance donnée et :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'effectuer le plus d'appuis possibles sur cette distance ;</li> <li>- d'effectuer le moins d'appuis possibles. On compare ensuite les effets produits.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- bandes pour faire les marques au sol</li> <li>- chronomètres</li> <li>- lattes</li> <li>- plots ou coupelles</li> </ul>  <p>Une distance entre la ligne de départ et les premières lattes permet aux élèves d'arriver “lancés”.</p> <p>1<sup>er</sup> couloir = 50/55 cm entre 2 lattes  2<sup>ème</sup> couloir = 65/70 cm entre 2 lattes  3<sup>ème</sup> couloir = 80/85 cm entre 2 lattes  4<sup>ème</sup> couloir = 95/100 cm entre 2 lattes (à adapter selon les élèves)</p>	<p>Comportements attendus : Selon l'espace entre les lattes, les élèves pourront être en situation de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- piétinement ;</li> <li>- confort ;</li> <li>- empêchement.</li> </ul> <p>L'enseignant.e essaie de déterminer la distance parcourue en 6 s par les élèves pour installer les différentes zones d'arrivée.</p>
	Distance de course = 30m	Distance de course = 40m		

Situations	Cycle 2	Cycle 3	Matériel et organisation spatiale	Commentaires, observations
Situation d'apprentissage 3 bis : produire et maintenir sa vitesse	<p><u>Situation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 couloirs équipés de lattes posées à intervalles réguliers mais d'espace différents entre 2 lattes ;</li> <li>- 4 zones d'arrivées (environ 1m chacune) ;</li> <li>- deux coureurs, un starter, un chronométreur, quatre observateurs (un par zone) ;</li> <li>- au signal, chaque élève tente d'atteindre la zone la plus éloignée en 6s de course.</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> les élèves effectuent plusieurs essais pour tenter de stabiliser leur vitesse.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <p>“Maintenant que vous connaissez le couloir qui vous permet de courir vite et de conserver votre vitesse, vous allez chercher à atteindre la zone la plus éloignée de la ligne de départ après une course dont le temps est limité à 6s. Un élève donnera le départ, un autre comptera à haute voix les 6 s de la course. À la fin de la course, un élève observateur regardera la zone que vous aurez atteinte en 6s de course.”</p> <p><u>Variables</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distances de course</li> <li>- durée des courses</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- bandes pour faire les marques au sol</li> <li>- chronomètres</li> <li>- lattes</li> <li>- plots ou coupelles</li> </ul>  <p>Une distance entre la ligne de départ et les premières lattes permet aux élèves d'arriver “lancés”.</p> <p>1<sup>er</sup> couloir = 50/55 cm entre 2 lattes            2<sup>ème</sup> couloir = 65/70 cm entre 2 lattes            3<sup>ème</sup> couloir = 80/85 cm entre 2 lattes            4<sup>ème</sup> couloir = 95/100 cm entre 2 lattes (à adapter selon les élèves)</p>	Comportements attendus : Possibles difficultés pour les élèves à stabiliser : - leur vitesse.
	Distance de course = 30m	Distance de course = 40m		

Course 1	<input type="checkbox"/>	Course 2	<input type="checkbox"/>	Course 3	<input type="checkbox"/>	Course 4
Observateur 1	devient	Observateur 3	devient	Coureur A	devient	Starter
Observateur 2	devient	Observateur 4	devient	Coureur B	devient	Chronométreur
Observateur 3	devient	Coureur A	devient	Starter	devient	Observateur 1
Observateur 4	devient	Coureur B	devient	Chronométreur	devient	Observateur 2
Coureur A	devient	Starter	devient	Observateur 1	devient	Observateur 3
Coureur B	devient	Chronométreur	devient	Observateur 2	devient	Observateur 4
Starter	devient	Observateur 1	devient	Observateur 3	devient	Coureur A
Chronométreur	devient	Observateur 2	devient	Observateur 4	devient	Coureur B

Situations	Cycle 2	Cycle 3	Matériel et organisation spatiale	Commentaires, observations
<p>Situation d'apprentissage 4 : franchir la ligne à pleine vitesse</p>	<p><u>Situation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 couloirs ;</li> <li>- 4 zones d'arrivées (environ 1m chacune) ;</li> <li>- deux coureurs, un starter, un chronométreur, quatre observateurs (un par zone) ;</li> <li>- au signal, chaque élève tente d'atteindre la zone la plus éloignée en 6s de course.</li> </ul> <p>☐ les élèves effectuent plusieurs essais pour tenter de stabiliser leur performance.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <p>“Pour terminer, vous allez effectuer le même type de course, c'est à dire chercher à atteindre la zone la plus éloignée de la ligne de départ en 6s de course. Mais attention ! Il n'y aura plus les lattes pour vous repérer. Il va falloir essayer de fabriquer de la vitesse, la conserver et arriver en pleine vitesse sur la zone. A la fin de la séance, vous aurez à compléter votre carte d'athlète (“Au bout de 6s, j'atteins la zone...””).”</p> <p><u>Variables</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distances de course</li> <li>- durées de course</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- bandes pour faire les marques au sol</li> <li>- carte d'athlète</li> <li>- chronomètres</li> <li>- plots ou coupelles</li> </ul> 	<p>Comportements attendus : Possibles difficultés pour les élèves à stabiliser leurs performances (reproduction).</p>
	Distance de course = 30m	Distance de course = 40m		

## Ateliers « Lancers »

### Situations pour construire la compétence : « Lancer loin »

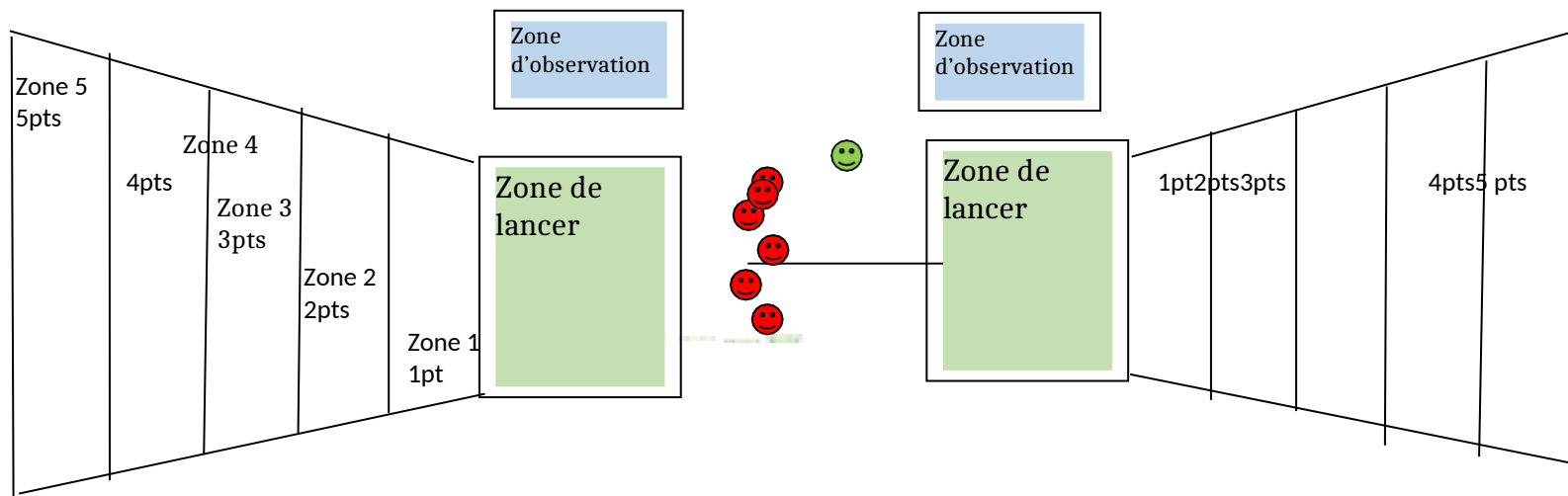
#### Organisation matérielle du cycle :

Proposition permettant de faire fonctionner l'ensemble de la classe dans des conditions de sécurité maximales.

#### Règles de sécurité à définir avec la classe :

Aller chercher le matériel au signal de l'enseignant lorsque tous les élèves ont effectué leur lancer Le lanceur est toujours seul dans la zone de lancement

Les élèves en attente de lancer sont à derrière la zone de lancement On peut aussi délimiter une zone d'observation.



Situations	Cycle 2	Cycle 3	Matériel et organisation spatiale	Commentaires, observations
Objectif	<b>Trouver une manière efficace pour lancer le plus loin possible</b>			
<p><b>Situation de référence</b> Entrer dans l'activité (commencer à comprendre les enjeux)</p> <p>Différencier les zones de lancer, cible et réception de l'objet Découvrir les différentes façons de lancer en fonction des objets.</p>	<p><u>But de la tâche :</u> Lancer des objets différents par leur forme et leur poids le plus loin possible.</p> <p><u>Consigne :</u> Dans chaque espace de lancer, vous allez lancer différents objets le plus loin possible.</p> <p><u>Critère de réalisation :</u> Dans chaque espace, vous ferez 3 lancers par objet et identifierez la zone atteinte. 10 essais par espace. Atteindre la zone la plus éloignée possible. Marquer le plus grand nombre de points par zone (15 points maximum)</p>	<p>2 espaces de lancer en fonction de la propriété des objets :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vortex, javelot mousse, balle</li> <li>2. Ballon de basket, medecine-ball, balle lestée</li> </ol> <p>Il y a 5 zones (1point, 2pts, 3 pts, 4 pts et 5pts) Voir proposition d'organisation ci-dessus</p>	<p>Pas de différenciation des différentes zones de lancer, zone cible et zone d'attente.</p> <p><u>Deux types de comportement :</u> Des élèves se placent à la limite de la zone cible pour lancer Des élèves prennent quelques pas d'élan ou une course d'élan.</p> <p><u>Deux types de lancer selon les objets :</u> - Vortex, balle, javelot mousse : <u>lancer une main à bras cassé</u> - Objets volumineux, balle basket, medecine-ball, foot : <u>lancer à 2 mains</u></p>	

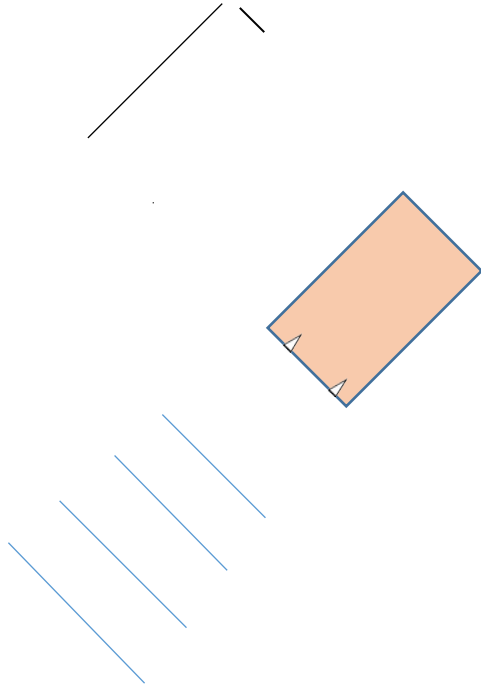
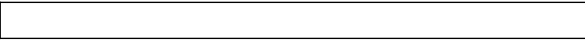
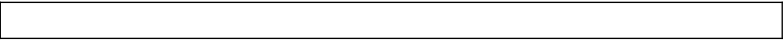


Objectifs	Cycle 2	Cycle 3	Matériel et organisation spatiale	Commentaires, observations
<p><b>Situation d'apprentissage 1</b></p> <p>Constituer un catalogue de « techniques » de lancement</p> <p><b>Objectif pour l'enseignant</b> Repérer trois observables :</p> <p>La tenue de l'engin, à la forme d'élan Le chemin de lancement La trajectoire de l'objet.</p> <p>Organiser le recueil de données pour Construire des fiches d'observation</p>	<p><b>Phase d'exploration :</b></p> <p><b>But :</b> Tester les différentes façons de lancer et choisir le geste qui permet d'aller le plus loin de façon régulière</p> <p><b>Consignes :</b> Décrivez le geste que vous avez fait pour lancer et mettez-le en relation avec la performance que vous avez réalisé.</p> <p><b>Variable :</b> Tester des objets différents</p> <p><b>Critères de réalisation :</b> Réaliser 10 lancers par zone Marquer le plus grand nombre de points</p> <p><b>En classe :</b> Faire un recueil des différentes façons de lancer en fonction des objets.</p>		<p><b>Même organisation</b></p>	<p><b>Retour en classe :</b> Mettre en commun les retours des élèves. Création d'une affiche récapitulative des meilleures façons de lancer à partir des 3 observables (à faire émerger) <u>Les différentes formes de lancers :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je lance à bras cassé (vortex, javelot, balle en mousse)</li> <li>- Je lance à 2 mains de face (bras au-dessus de la tête ou bras au niveau de la poitrine) (medecine-ball ou autre objet lourd et volumineux)</li> <li>- Je lance par en dessous</li> </ul> <p><u>Les différentes façons de tenir de l'objet en fonction de sa forme</u></p> <p>Une main, à deux mains Paume vers le haut ou vers le bas</p>



Objectifs	Cycle 2	Cycle 3	Matériel et organisation spatiale	Commentaires, observations
<p>Situation d'apprentissage 1 bis</p> <p>Stabiliser son geste à l'objet lancé (lourd/léger, petit/grand.....)</p> <p><b>Objectif pour l'enseignant :</b> A partir des observables, faire une première évaluation diagnostique.</p>	<p><b>Première phase de stabilisation :</b></p> <p><b>Retour à la situation de référence</b></p> <p><b>But :</b> choisir le geste le plus efficace en fonction de l'engin (voir la situation précédente) et stabiliser sa performance.</p> <p><b>Critère de réalisation :</b> faire un nombre de répétition conséquent afin de stabiliser le geste.</p> <p><b>Remarque cycle 2, cycle 3</b> Cette première phase peut s'adresser au cycle 2 comme au cycle 3 si c'est une première séquence d'apprentissage pour les élèves de ce dernier. Si les élèves de cycle 3 ont déjà vécu une séquence d'apprentissage en lancers au cycle 2, partir de la situation de référence pour rappeler un certain nombre de principes mais la forme du lancer en fonction de l'objet doit déjà être stabilisée. On peut ensuite passer directement à la situation d'apprentissage 3.</p>		<p>Voir situation de référence</p>	<p><b>Observables pour l'enseignant :</b></p> <p>Le chemin de lancement La trajectoire de l'objet. La tenue de l'engin, à la forme d'élan (voir tableau)</p>

Objectifs	Cycle 2	Cycle 3	Matériel et organisation spatiale	Commentaires, observations
<p><b>Situation d'apprentissage 2</b></p> <p>Identifier les différentes zones :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zone de lancer</li> <li>- Zone cible</li> <li>- Zone d'attente ou d'observation</li> </ul> <p>Cycle 2 et 3</p> <p>Enrichir le recueil de données et compléter la fiche récapitulative lors de la mise en commun en classe</p>	<p><b>Phase d'exploration</b></p> <p><b>But :</b> utiliser différentes façons la zone d'élan et repérer la zone de lancer la plus efficace.</p> <p><b>Consigne :</b> <i>ne pas entrer dans la zone de réception</i></p> <p><u>Puis matérialiser cette zone :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Par une marque au sol avec une latte souple</li> <li>- Par une latte posée sur deux plots</li> </ul> <p><b>Consigne :</b> <i>atteindre la zone la plus éloignée sans faire tomber la latte</i></p> <p><u>Variable :</u> Varier les objets lancés</p> <p><u>Critères de réussite</u> Choisir 2 objets et réaliser 5 lancers pour chacun Un lancer « mordu » divise le nombre de point par 2 Faire le total des points</p>		<p>Zone de lancer</p> <p>1pt</p> <hr style="width: 100px; margin-left: auto; margin-right: auto;"/> <p>2 pts</p> <p>3 pts</p> <p>4 pts</p> <p>5 pts</p> <p>Plusieurs espaces matérialisés 5 essais/élève</p>	<p><b>Pour les élèves :</b> Constater qu'avec ou sans élan, il faut se rapprocher le plus près possible de la zone de réception pour lancer loin</p> <p><b>Observable pour l'enseignants</b> L'élèves maintient l'objet près du corps à hauteur d'épaule. Son corps est orienté de face, pieds parallèles L'élève <b>court, s'arrête et jette l'objet</b></p>
	<p><b>Situation d'apprentissage 3</b></p> <p>Allonger le chemin de lancement. (Cycle 2 et 3)</p>	<p><b>Phase d'exploration</b></p> <p><b>But :</b> repérer le chemin de lancement le plus efficace.</p> <p><b>Consignes : dans la zone de lancer</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Lancer pieds parallèles</li> <li>2 Lancer pieds décalés sans élan à partir de la position bras cassé, bras tendu.</li> <li>3 Lancer avec 2 ou 3 pas chassés</li> <li>4 Trottiner et enchaîner 2 pas chassés (ou pas croisés)</li> <li>5 Courir et enchaîner 2 pas chassés (ou pas croisés)</li> </ol>		



<p><b>Situation d'apprentissage 3 bis</b></p> <p>Donner de la vitesse à l'engin (Cycle 3)</p> <p>Stabiliser son geste dans la situation de référence</p> <p>Enrichir le recueil de données et compléter la fiche récapitulative lors de la mise en commun en classe</p>	<p><b>But :</b> repérer la position des jambes pour donner de la vitesse à l'engin et lancer loin</p> <p><b>Consignes : dans la zone de lancer</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6 Lancer pieds parallèles</li> <li>7 Lancer pieds décalés sans élan à partir de la position bras cassé, bras tendu.</li> <li>8 Lancer avec 2 ou 3 pas chassés</li> <li>9 Trotter et enchaîner 2 pas chassés (ou pas croisés)</li> <li>10 Courir et enchaîner 2 pas chassés (ou pas croisés)</li> </ol> <p>Quel est la position qui permet d'allonger le chemin de lancement et d'accélérer son geste</p> <p><b>Phase de stabilisation</b></p> <p><b>But :</b> Réinvestir les apprentissages précédents dans la situation de référence</p> <p><b>Consigne :</b> Choisir 2 objets de nature différente et réaliser un nombre d'essais assez conséquents (15 par objet)</p>	<p>Voir situation de référence</p>	<p><b>Pour l'élève</b> Repérer la position des pieds et l'action des différentes parties du corps. Transports du poids du corps du pied arrière sur le pied avant.</p> <p><b>Pour l'enseignant :</b> Faire comprendre la sollicitation des différentes chaînes musculaires (membres inférieurs, tronc, bras) et leur coordination</p> <p>Faire sentir aux élèves la poussée de la jambe arrière</p> <p>Fiche d'observation</p>
---	--	------------------------------------	--

	Cycle 2	Cycle 3	Matériel et organisation spatiale	Commentaires, observations
<p><b>Situation d'apprentissage 4</b> <b>Cycle 2 et 3</b></p> <p>Produire une direction et une trajectoire optimale (maîtriser la vitesse produite dans la phase précédente).</p> <p>Stabiliser son geste dans la situation de référence</p> <p>Enrichir le recueil de données et compléter la fiche récapitulative lors de la mise en</p>	<p><b>Phase d'exploration</b></p> <p><b>But n°1 :</b> Lancer par-dessus une corde plus ou moins haute et plus ou moins proche du lanceur afin d'influer sur la trajectoire.</p> <p><b>Variable :</b> Jouer sur la hauteur de la corde Jouer sur la distance plus ou moins proche</p> <p><b>But n°2 :</b> Lancer dans une bande étroite pour conserver la maîtrise de la trajectoire</p> <p><b>Variable :</b> Jouer sur la largeur de la bande de façon à permettre une adéquation entre intensité et précision (inversement proportionnelle).</p>	<p><b>Phase de stabilisation</b></p> <p><b>But :</b> Réinvestir les apprentissages précédents dans la situation de référence</p> <p><b>Consigne :</b> Choisir 2 objets de nature différente et réaliser un nombre d'essais assez conséquents (15 par objet)</p>	<p>Zone de lancer</p> <p>Situation de référence</p>	<p><b>Pour l'élève :</b> Repérer la trajectoire qui me permet d'aller le plus loin possible. Relier la forme de la trajectoire avec la performance obtenue.</p> <p>Accompagner l'objet le plus loin possible : Lancer haut pour lancer loin La trajectoire idéale dépend de l'engin lancé : 45° pour le médecine-ball, 30 à 35° pour le vortex</p> <p>La meilleure direction est dans l'axe.</p> <p>Le regard est orienté vers une cible haute.</p> <p>Fiche d'observation</p>

