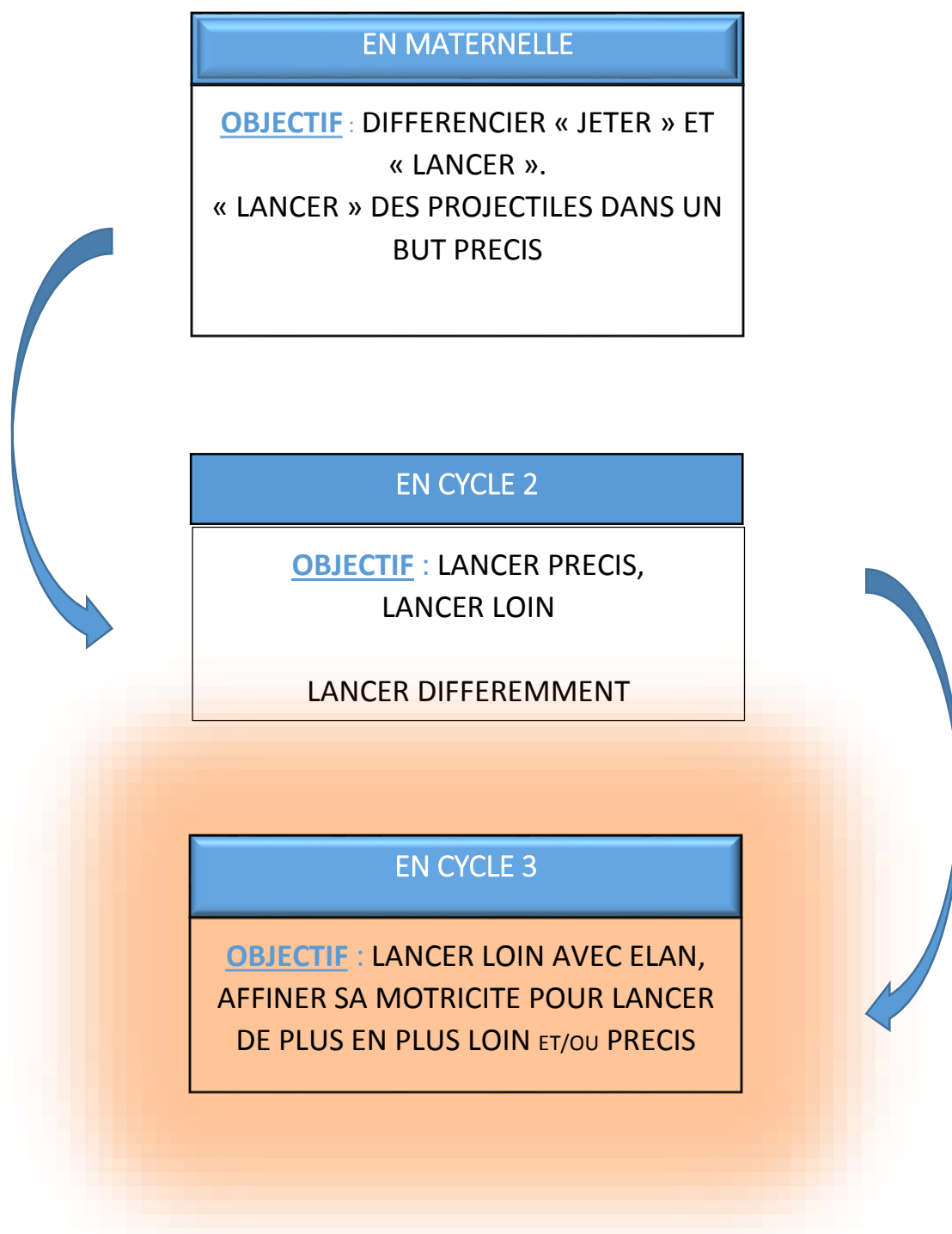


# MODULE D'APPRENTISSAGE « LANCER » EN CYCLE 3

## LOGIQUE DE CE MODULE D'APPRENTISSAGE :



## Organisation du cycle :

Le parti pris est de proposer une seule situation d'apprentissage pour le module, une situation qui se veut évolutive selon les objectifs travaillés et proche de la situation de référence décrite dans le document « athlétisme cycle 3 ».

Il est recommandé de dédoubler chaque atelier afin d'augmenter le temps de pratique réelle des élèves et de pouvoir travailler deux types de lancers, à savoir le lancer à bras cassé et le lancer à deux mains.

Lors du retour à la situation de référence, en fin de séance, l'enseignant reste particulièrement vigilant à l'objectif du jour.

### **SEANCE 1 :**

#### **« SITUATION DE REFERENCE »**

« Réaliser 3 lancers avec 2 objets différents (ou le même objet) avec élan, pour lancer le plus loin possible »

### **SEANCE 2 :**

#### **« IDENTIFIER LA ZONE D'ELAN, LA ZONE DE RECEPTION ».**

#### **« LANCER LE PLUS LOIN POSSIBLE »**

Mise en place de la situation d'apprentissage.

Les 5 dernières minutes de la séance sont consacrées à la situation de référence.

### **SEANCE 3 :**

#### **« DECOUVRIR LE LANCER A BRAS CASSE AVEC ELAN POUR UN OBJET DE TYPE BALLE, VORTEX, JAVELOT MOUSSE ET LE LANCER A 2 MAINS POUR LES OBJETS DE TYPE BALLONS DE BASKET, FOOT ETC. »**

Mise en place de la situation d'apprentissage.

### **SEANCE 4 :**

#### **« ADAPTER ET FIXER SA MARQUE POUR LA PRISE D'ELAN »**

Les 5 dernières minutes sont consacrées à la situation de référence.

### **SEANCE 5 :**

#### **« CONSTRUIRE UNE TRAJECTOIRE EN DIRECTION ET EN HAUTEUR »**

Les 5 dernières minutes sont consacrées à la situation de référence.

### **SEANCE 6 :**

#### **« SITUATION DE REFERENCE »**

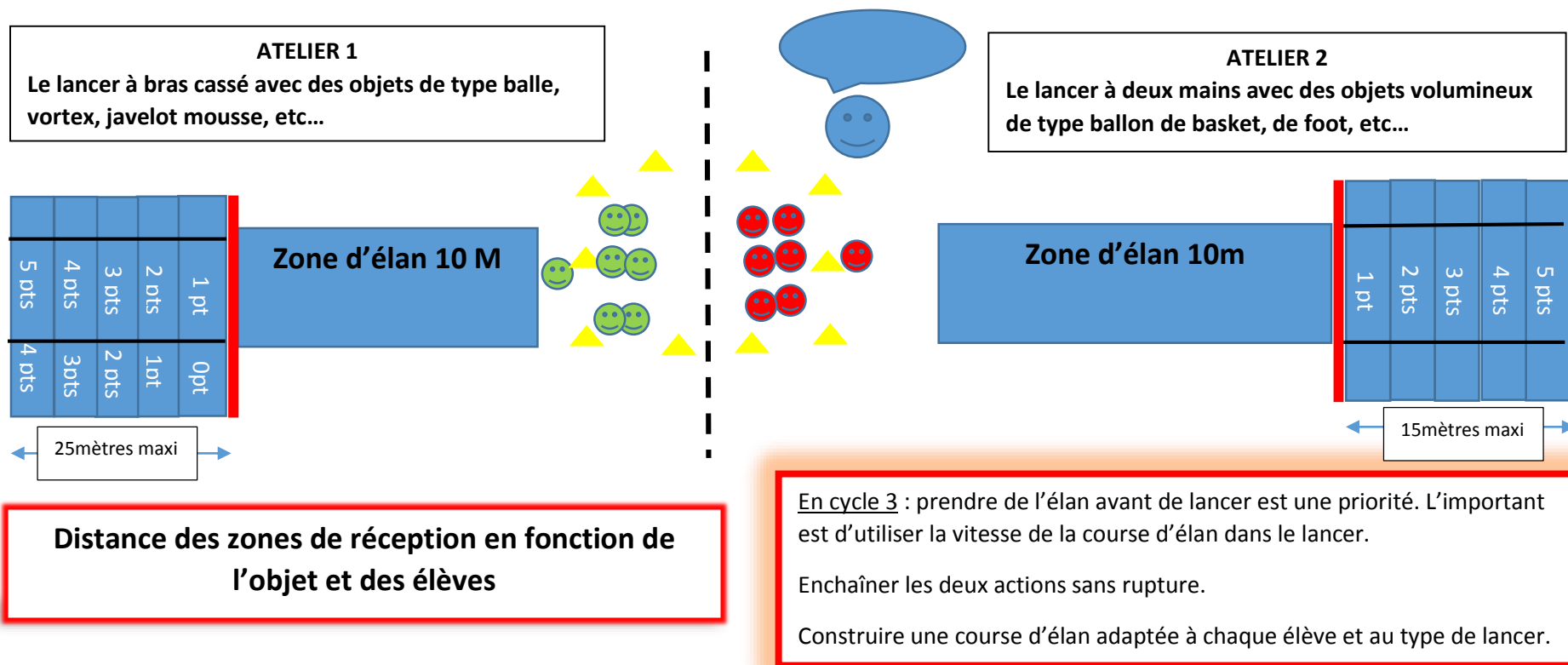
Séance d'évaluation des progrès.

# ORGANISATION MATERIELLE DU CYCLE

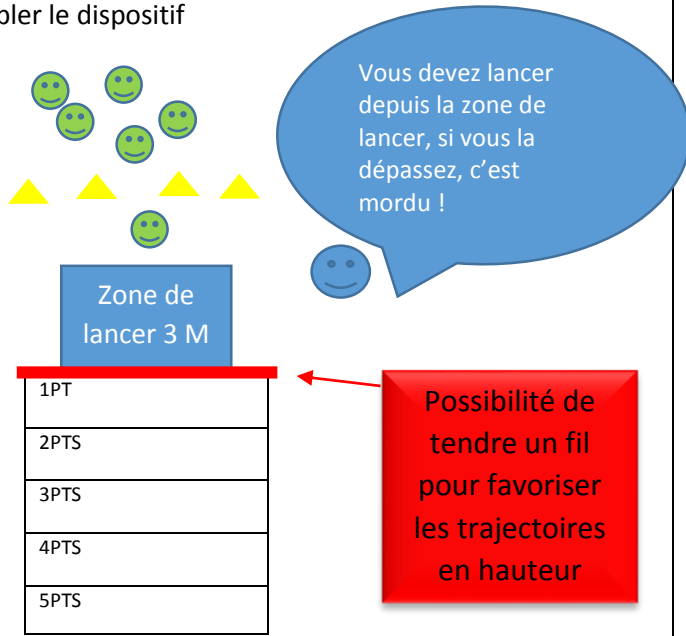
Voici une proposition d'organisation matérielle de l'activité, permettant de dédoubler les ateliers. Pour les effectifs importants, et si l'espace le permet, il est possible d'installer en parallèle deux autres ateliers... Cela augmentera le temps d'activité des élèves.

## REGLES de SECURITE à définir

- Aller chercher le matériel une fois que tous les objets ont été lancés et au signal de l'enseignant
- Le lanceur est toujours seul devant
- Il ne peut y avoir qu'un lanceur par atelier



## SEANCE 1 : LA SITUATION DE REFERENCE

OBJECTIFS	CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE
<p><b>Adapter son geste à l'objet lancé et se servir de son élan pour lancer le plus loin possible.</b></p>	<p>Je fais 2 lancers sans élan et 3 lancers avec élan avec le même objet parmi 3 objets différents.</p>	<p>Réaliser 5 lancers pour atteindre 22 pts (par exemple). <b>(nombre de points à moduler selon l'objet).</b></p>	<p>Doubler le dispositif</p> 	<p>J'atteins les 22 points. Si je fais plus, je marque du bonus.</p>

### COMMENT FAIT-ON ? (CRITERES DE REALISATION VISES)

- Le lanceur prend un élan adapté aux contraintes réglementaires ou aux différents engins.
- La prise d'élan et le lancer s'effectuent en continuité et sans rupture de rythme.
- L'amplitude de lancer est importante, le bras lanceur est éloigné vers l'arrière.
- Les performances se stabilisent. La prise d'élan permet d'améliorer la performance par rapport à un lancer sans élan.

## SEANCE 2 : « IDENTIFIER LA ZONE D'ELAN ET LA ZONE DE RECEPTION »

## « LANCER LE PLUS LOIN POSSIBLE »

CONSIGNES	BUT de la Tâche	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS Atelier 1 : balles, vortex et Atelier 2 : gros ballons etc	CRITERES DE REUSSITE										
<p>Je lance avec élan le plus loin possible.</p> <p>Le plus proche possible de la latte sans la faire tomber sinon « j'ai mordu et mon lancer est perdu ».</p> <p>(laisser l'élève essayer des distances et des vitesses d'élan différentes et affiner au fur et à mesure pour ne pas mordre).</p>	<p>Faire la meilleure performance possible.</p>	<p>Doubler le dispositif</p> <p>Zone d'élan 10 M</p> <table border="1"> <tr><td>1pt</td><td>0</td></tr> <tr><td>2 pts</td><td>1</td></tr> <tr><td>3 pts</td><td>2</td></tr> <tr><td>4 pts</td><td>3</td></tr> <tr><td>5 pts</td><td>4</td></tr> </table> <p>2 plots avec une latte dessus</p>	1pt	0	2 pts	1	3 pts	2	4 pts	3	5 pts	4	<p>La latte reste sur les plots 4 fois sur 5.</p> <p>J'atteins le plus grand nombre de points possible.</p>
1pt	0												
2 pts	1												
3 pts	2												
4 pts	3												
5 pts	4												

### VARIABLES pour simplifier la tâche :

Pour les élèves qui ont la crainte de la latte (piétinement):  
remplacer la latte par une zone (50cm) au sol à ne pas dépasser.

Pour les élèves qui ne contrôlent pas leur course :

- 1 Ne faire que 2 pas chassés et lancer
- 2 Trottiner + 2 pas chassés et lancer
- 3 Courir + 2 pas chassés et lancer

### CRITERES DE REALISATION VISES

Finir son lancer au plus proche de la latte  
Lancer avec le pied avant opposé au bras lanceur (lancer à bras cassé)  
+séance 1

### VARIABLES pour aller plus loin :

- Supprimer la latte
- Augmenter la vitesse d'élan et de lancer
- Mise en place d'observateurs : un juge qui compte les points et/ou un juge qui vérifie si le lanceur mord ou non, etc...

## **SEANCE 3 : « DECOUVRIR LE LANCER AVEC ELAN A BRAS CASSE POUR UN OBJET DE TYPE BALLE, VORTEX, JAVELOT MOUSSE ET LE LANCER A 2 MAINS POUR LES OBJETS DE TYPE BALLONS DE BASKET, FOOT ETC. »**

CONSIGNES	BUT de la Tâche	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE										
<p>Une latte est posée au sol à 1m de la fin de la zone d'élan.</p> <p><u>Temps 1</u> : je lance en ayant les pieds de part et d'autre de la latte (atelier 1).</p> <p>Je suis derrière la latte et je lance en sautant par-dessus (atelier 2).</p> <p><u>Temps 2</u> : je fais 2 pas chassés avant de lancer et de finir les pieds de part et d'autre de la latte (atelier 1) Je fais 2 pas avant la latte et un saut par-dessus pour lancer (atelier 2).</p> <p><u>Temps 3</u> : je trottine + temps 2.</p> <p><u>Temps 4</u> : je cours + temps 2.</p>	<p>Lancer le plus loin possible.</p> <p>Retenir sa meilleure performance.</p>	<p>Doubler le dispositif</p> <p>Zone d'élan 10 M</p> <table border="1"> <tr> <td>1pt</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>2 pts</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>3 pts</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>4 pts</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>5 pts</td> <td>4</td> </tr> </table> <p>1 latte posée au sol à 1 mètre de la fin de la zone</p> <p>Lance avec élan Le plus loin possible et sans faire tomber la latte sinon c'est mordu ! Pourquoi doit-on se rapprocher de la latte au maximum ? Pourquoi viser haut ? Vous partez d'où vous voulez.</p>	1pt	0	2 pts	1	3 pts	2	4 pts	3	5 pts	4	<p>J'améliore et je stabilise ma performance entre le temps 1, le temps 2 et le temps 3.</p>
1pt	0												
2 pts	1												
3 pts	2												
4 pts	3												
5 pts	4												

### **VARIABLES pour simplifier la tâche :**

Laisser plus de temps avant de passer au niveau suivant.

Autoriser momentanément de « mordre ».

### **CRITERES DE REALISATION VISES**

Lancer bras cassé : appuyer sur la jambe arrière qui fait « ressort » avant de lancer

Poussée sur les 2 jambes avant de lancer à 2 mains, lancer quand je suis en l'air.

J'enchaîne les actions sans rupture

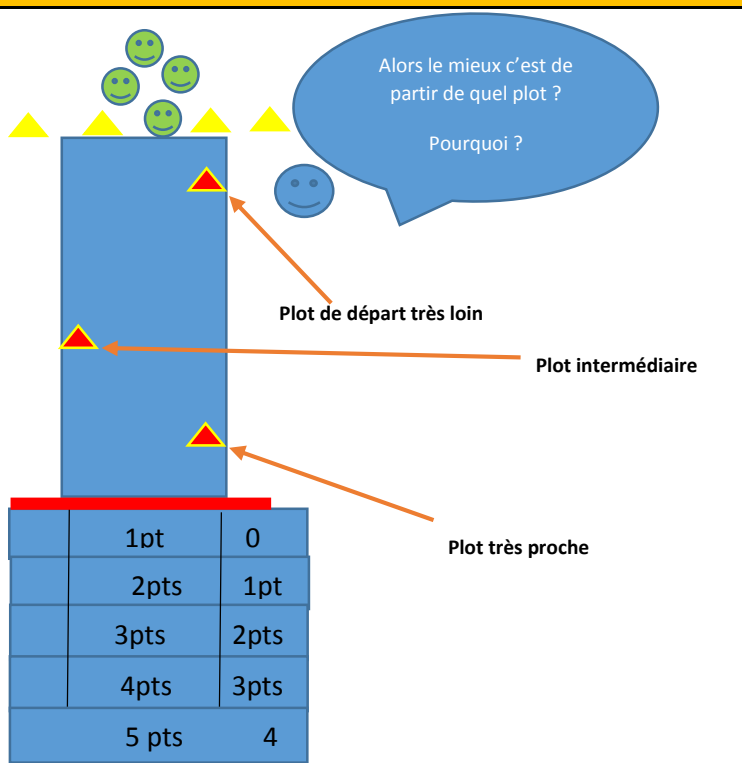
### **VARIABLES pour aller plus loin :**

Même consigne sans les repères au sol pour le temps 3

-Augmenter la vitesse d'élan et de lancer

Mise en place d'observateurs : Un juge qui compte les points et/ou un juge qui vérifie si le lanceur mord ou non, etc...

## SEANCE 4 : « ADAPTER ET FIXER SA MARQUE POUR LA PRISE D'ELAN »

CONSIGNES	BUT	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE										
<p><u>Temps 1</u> : « dans la zone d'élan, vous devez partir de chaque plot. (très proche, intermédiaire et très loin) »  <b>Les élèves doivent découvrir que la marque la plus adaptée est l'intermédiaire.</b></p> <p><u>Temps 2</u> : « vous précisez votre marque de départ »            A partir du plot intermédiaire, on met une marque tous les 50 cm de part et d'autre.  <b>L'élève peut se placer sur ou entre deux plots, à lui de trouver sa marque.</b></p> <p><u>Temps 3</u> : depuis sa marque, réaliser sa meilleure performance possible.</p>	<p>Lancer le plus loin possible.</p> <p>Réaliser la meilleure performance possible.</p>	 <table border="1" data-bbox="1008 782 1299 1053"> <tr> <td>1pt</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>2pts</td> <td>1pt</td> </tr> <tr> <td>3pts</td> <td>2pts</td> </tr> <tr> <td>4pts</td> <td>3pts</td> </tr> <tr> <td>5 pts</td> <td>4</td> </tr> </table>	1pt	0	2pts	1pt	3pts	2pts	4pts	3pts	5 pts	4	<p>Déterminer sa marque en fonction de sa meilleure performance et la reproduire 4 fois sur 5.</p>
1pt	0												
2pts	1pt												
3pts	2pts												
4pts	3pts												
5 pts	4												

### VARIABLES pour simplifier la tâche :

Pour les élèves qui ont des difficultés à enchaîner les actions : course en pas chassés depuis la marque au sol

Pour les élèves qui mordent quelle que soit la marque : positionner une latte au sol avant la fin de la zone d'élan (cf séance 3)

### CRITERES DE REALISATION VISES

Séance 2 + Séance 3 +

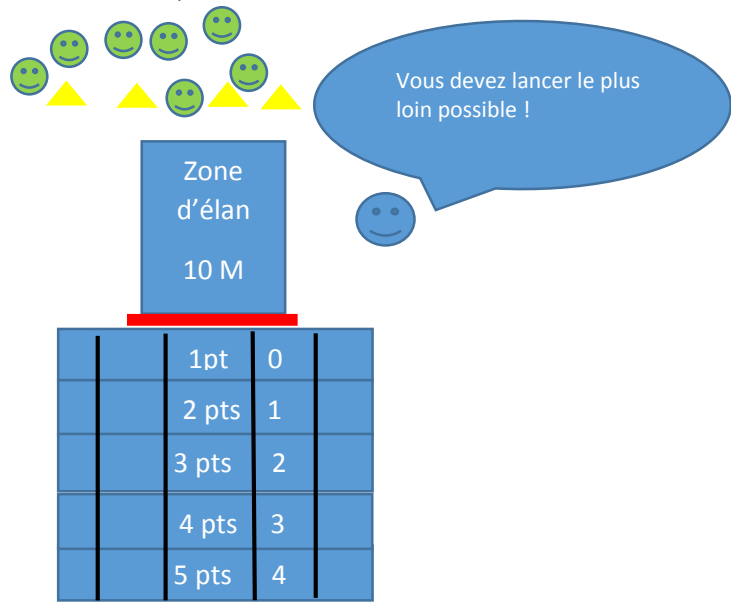
- Finir sa course d'élan sans piétiner
- Lancer proche de la fin de la zone d'élan
- enchaîner la course et le lancer

### VARIABLES pour aller plus loin :

Mise en place d'observateurs : un juge qui compte les points et/ou un juge qui vérifie si le lanceur mord ou non, etc...

Tuteurs pour élaborer la bonne marque.

## SEANCE 5 : « CONSTRUIRE UNE TRAJECTOIRE EN DIRECTION ET EN HAUTEUR »

CONSIGNES	BUT de la Tâche	AMENAGEMENTS MATERIELS ET HUMAINS	CRITERES DE REUSSITE															
<p><u>Temps 1</u> : « vous lancez avec élan le plus haut possible puis au ras du sol ».</p> <p><b>Les élèves doivent découvrir que la trajectoire la plus adaptée pour lancer loin est la trajectoire ascendante.</b></p> <p><u>Temps 2</u> : « vous lancez avec élan dans chacun des couloirs, quel est le lancer qui va le plus loin et pourquoi ? »</p>	<p>Lancer le plus loin possible.</p> <p>Lancer droit devant soi.</p> <p>Réaliser la meilleure performance possible.</p>	<p>Doubler le dispositif</p>  <p>The diagram shows a 'Zone d'élan' (10 M) represented by a blue rectangle. Above it, several green smiley faces and yellow triangles represent participants and launch points. A speech bubble says 'Vous devez lancer le plus loin possible !'. Below the zone is a scoring table:</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>1pt</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2 pts</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3 pts</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4 pts</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5 pts</td> <td>4</td> </tr> </table>		1pt	0		2 pts	1		3 pts	2		4 pts	3		5 pts	4	<p>L'élève réitère sa meilleure performance dans le couloir central 4 fois sur 5.</p>
	1pt	0																
	2 pts	1																
	3 pts	2																
	4 pts	3																
	5 pts	4																

### VARIABLES pour simplifier la tâche :

Ne pas tenir compte de la zone à points pour se focaliser que sur la trajectoire.  
 Elargir la zone de réception centrale pour faciliter l'acquisition de points.  
 Ne pas tenir compte des « mordus » au départ  
 Réduire l'élan.

### CRITERES DE REALISATION VISES

Séance 2 + Séance 3 + séance 4

- Accompagner l'objet le plus longtemps possible
- Le bras libre vise le couloir central

### Variables pour aller plus loin :

- réduire la zone centrale de réception

Mise en place d'observateurs : un juge qui compte les points et/ou un juge qui vérifie si le lanceur mord ou non, etc...



## CYCLE 3 : cycle de consolidation

L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble.

- Amener les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé.
- Assurer l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap.
- Initier au plaisir de la pratique sportive.

### Programmation

Chaque cycle doit permettre aux élèves de rencontrer les 4 champs d'apprentissage permettant de construire des compétences motrices, méthodologiques et sociales.

Un projet pédagogique définit un parcours de formation.

Socle commun	Compétences générales	Champ d'apprentissage	Attendus de fin de cycle
<p style="text-align: center;"><b>Domaine 1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Les langages pour penser et communiquer</b></p>	<p>Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter sa motricité à des situations variées</li> <li>- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité</li> <li>- Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Activités athlétiques (courses, sauts, lancers) et natation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.</li> <li>- Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.</li> <li>- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</li> <li>- Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Domaine 2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Les méthodes et outils pour apprendre</b></p>	<p>S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres</li> <li>- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace</li> <li>- Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Adapter ses déplacements à des environnements variés</b></p>	<p>Activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, savoir nager etc</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel</li> <li>- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement</li> <li>- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème</li> <li>- Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Domaine 3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>La formation de la personne et du citoyen</b></p>	<p>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur, ...)</li> <li>- Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements</li> <li>- Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées</li> <li>- S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</b></p>	<p>Danses collectives, activités gymniques, arts du cirque, danse de création</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser en petits groupes 2 séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir.</li> <li>- Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer</li> <li>- Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres</li> </ul>

<p><b>Domaine 4</b></p> <p>Les systèmes naturels et les systèmes techniques</p>	<p>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école</li> <li>- Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie</li> <li>- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger</li> </ul>
<p><b>Domaine 5</b></p> <p>Les représentations du monde et l'activité humaine</p>	<p>S'approprier une culture physique sportive et artistique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine</li> <li>- Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives</li> </ul>

**Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel**

<p>Jeux traditionnels plus complexes (thèque, béret, balle au capitaine, poules-vipères- renards, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon et jeux pré-sportifs collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby, volley-ball,...), jeux de combats (de préhension), jeux de raquettes (badminton, tennis).</p> <p><b>En situation aménagée ou à effectif réduit :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.</li> <li>- Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.</li> <li>- Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.</li> <li>- Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.</li> <li>- Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.</li> </ul>
--

EPS DATE :	<b>Champ d'apprentissage « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »</b>			
COMPETENCE ATTENDUE	LANCER LE PLUS LOIN POSSIBLE un objet choisi			
<b>ÉTAPES ET REPÈRES DE PROGRESSION</b>	<p><b>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints</b></p> <p>-le lanceur prend un élan non adapté aux contraintes règlementaires ou à l'engin. -il marque un arrêt entre l'élan et le lancer. L'amplitude du lancer est faible, pas d'éloignement du bras lanceur. Les performances sont aléatoires.</p>	<p><b>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints</b></p> <p>Le lanceur utilise un élan adapté aux contraintes réglementaire ou à l'engin. La vitesse de l'élan est faible ou marque un ralentissement entre l'élan et le lancer. Le lancer avec élan ne permet pas encore d'améliorer les performances par rapport à un lancer sans élan.</p>	<p><b>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints</b></p> <p>Le lanceur prend un élan adapté aux contraintes règlementaires ou aux différents engins. La prise d'élan et le lancer s'effectuent en continuité et sans rupture de rythme. L'amplitude de lancer est importante, le bras lanceur est éloigné vers l'arrière. Les performances se stabilisent. La prise d'élan permet d'améliorer la performance par rapport à un lancer sans élan.</p>	<p><b>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés</b></p> <p>L'élan est construit à partir de repères personnels et est réalisé sans ralentissement. Le lancer est fait sur deux appuis. L'amplitude de lancer est importante et le geste est accéléré. Les performances sont stabilisées dans une zone proche du record. La prise d'élan permet d'augmenter de manière significative la performance par rapport à un lancer sans élan.</p>
<b>NOM PRENOM</b>				