



**ACADÉMIE  
DE POITIERS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de la Vienne



**30' d'activité  
physique au C2**

## Ateliers de lancer (1)

**Effectif :** groupe classe

**Matériel :** boîtes de différentes taille, balles lestées, anneaux, frisbees, cerceau, cordes ou craies, plots (pour délimiter le terrain)

**Espace d'évolution :** cour, salle de motricité, stade ou autres

### **Entrée dans l'activité :**

« **Jacques a dit** » autour des rotations de bras « Jacques a dit : faites le moulin en avant, en arrière (avec un bras, les deux bras), hausser les épaules, rouler les épaules, claping, jumping jack... ) »

### **Phase motrice : (répartir les élèves sur les 3 ateliers)**

**1er atelier : « Les boîtes cibles »** Positionner 2 jeux de 3 boîtes de tailles différentes (boîte de chaussures, carton de ramettes papier, carton déménagement) à la même distance. Demander aux élèves d'y jeter des balles lestées qui peuvent être confectionnées en amont. Positionner un élève par cible.

*Variante :* la distance peut-être augmentée en fonction des progrès des élèves.

**2ème atelier : « La cible »** Lancer des frisbees, des anneaux, des palets... pour atteindre la cible constituée au centre d'un cerceau, lui-même entouré de deux autre cercles concentriques tracés à la craie ou matérialisés par des cordes.

**3ème atelier : « Les objets brûlants »** Partager le groupe en deux et positionner chaque groupe sur une moitié de terrain. Placer au sol une multitude d'objets pouvant être lancés. Au signal, les élèves de chaque équipe devront envoyer dans l'autre camp, les objets se trouvant dans le leur. Au signal de fin de jeu, l'équipe gagnante est celle ayant le moins d'objets au sol. Temps de jeu entre 2 et 3 minutes.

**Conclusion :** Les différentes situations proposées dans cette fiche permettent aux élèves d'expérimenter et d'identifier les différents types de lancer qui font partie du champ d'apprentissage 1 : produire une performance mesurée.



**ACADÉMIE  
DE POITIERS**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de la Vienne



**30' d'activité  
physique au C2**

« Dans le premier degré, les professeurs des écoles veillent à assurer effectivement les 3 heures d'EPS par semaine, notamment dans le cadre des 30 minutes d'activité physique quotidienne » :

Circulaire de rentrée : <https://www.education.gouv.fr/bo/20/Hebdo28/MENE2018068C.htm>

## Ateliers de lancer (2)

**Effectif** : groupe classe

**Matériel** : boîtes ou objets pour le chamboule tout, balles lestées, cerceaux, bancs ou chaise pour le chamboule-tout, plots, scotch pour le lancer en hauteur

**Espace d'évolution** : cour, salle de motricité, stade ou autres

### Entrée dans l'activité :

« **Jacques a dit** » autour des rotations de bras « Jacques a dit : faites le moulin en avant, en arrière (avec un bras, les deux bras), hausser les épaules, rouler les épaules, claping, jumping-jack... »

### Phase motrice : (répartir les élèves sur les 3 ateliers)

**1er atelier** : « **Chamboule tout** ». Installer deux chamboules-tout sur des bancs ou des chaises. Répartir les élèves en 2 équipes qui s'affrontent sur un défi « chamboule-tout ». La première équipe a fait tomber l'ensemble des objets à gagner. *Variante* : possibilité d'augmenter la complexité du chamboule-tout ou la distance de tir.



Placer au moins 5 objets cibles sur les bancs ou chaises



LIGNE de LANCER (à varier selon la réussite des élèves)  
3 élèves devant chaque banc

**2ème atelier** : « **Lancer de plus en plus loin** » Positionner des cerceaux alignés sur plusieurs rangées. Positionner les élèves à l'extrémité d'une rangée et leur demander de lancer un objet lesté dans le cerceau le plus proche. En cas de réussite, demander au tour suivant de lancer dans le cerceau plus éloigné, dans le cas inverse demander de faire un nouvel essai. Renouveler jusqu'au cerceau le plus éloigné.

**3ème situation** : « **Lancer haut contre un mur** » Délimiter une zone (deux traits parallèles) sur un mur. Demander aux élèves de lancer une balle en mousse entre les deux traits. Si les élèves sont en réussite, ils peuvent reculer au plot suivant.

**Conclusion** : Les différentes situations proposées dans cette fiche permettent aux élèves d'expérimenter et d'identifier les différents types de lancer qui font partie du champ d'apprentissage 1 : produire une performance mesurée.