

Reprise de l'EPS en contexte Covid

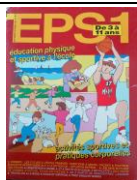
Champ d'apprentissage n°1

Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée

Activités athlétiques

# LANCER

Le matériel sera désinfecté ou laissé 24h au repos entre deux groupes classes.



## Lancer loin

### Le record

D'après la revue EPS n°84. Illustration de V.Sustrac, revue EPS n°84

<b>But du jeu</b>	Réaliser des lancers dans son couloir, le plus loin possible pour établir son record. → Lancer le plus loin possible
<b>Espace</b>	Plusieurs couloirs en parallèle, sur un terrain plat (cour, stade, gymnase, city stade...)
<b>Matériel</b>	Des plots ou des craies pour matérialiser les couloirs. Des objets à lancer : sacs de graines, balles lestées...
<b>Organisation</b>	La classe est partagée en équipes de 3. Dans chaque équipe il y a un lanceur, un observateur et un ramasseur.
<b>Déroulement</b>	Au premier signal les lanceurs réalisent leur lancer. L'observateur reporte sur la fiche le point d'impact (lorsque les élèves sont en capacité de le faire, cf tableau ci joint). Les lanceurs effectuent trois lancers consécutifs. Ils essayent de réaliser un lancer à chaque fois plus loin que le précédent. Au signal « ramasser » les ramasseurs vont récupérer les trois objets lancés et prennent la place des lanceurs. Les lanceurs eux, deviennent observateurs et les observateurs ramasseurs.
<b>Variables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer pour atteindre une zone annoncée</li> <li>- Lancer des objets plus ou moins lourds</li> <li>- Installer des « guides » pour obtenir une trajectoire propice au record : cordes ou élastiques tendus à différentes hauteurs.</li> <li>- Demander aux élèves de réitérer des lancers dans une même zone.</li> <li>- Réaliser des lancers consécutifs et progressifs qui devront atteindre la cible avec un objectif de plus en plus contraignant, <u>ex</u> : réussir 3 lancers sur 5 puis 4 sur 5.</li> </ul>





ESSAIS	IMPACT 1	IMPACT 2	IMPACT 3	Réussite par rapport à la tâche	record battu
E1	□ • □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	oui	non
E2	□ □ □ □	□ □ □ □	□ □ □ □	non	non
E3					



## Lancers de précision

# Lancers pour atteindre

D'après la revue EPS n°90. Illustrations de S.Maestrini, revue EPS n°90

<b>But du jeu</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lancer les sacs au milieu des bancs. → Lancer pour atteindre une cible au sol</li> <li>2. Lancer les anneaux sur un plot ou une tige → Lancer précisément, combiner force et direction</li> </ol>	  
<b>Espace</b>	En intérieur comme en extérieur. Sur une zone plate.	
<b>Matériel</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Des bancs, des sacs de graines et de quoi matérialiser la ligne de lancer.</li> <li>2. Des Anneaux, des bâtonnets ou une tige fixée sur une brique « Celda-Asco » et de quoi matérialiser la ligne de lancer.</li> </ol>	
<b>Organisation</b> <b>Déroulement</b>	<p>La classe est partagée en 2 ateliers :</p> <p><u>Atelier 1</u> : Un carré constitué de bancs délimite la zone à atteindre. Au signal donné par l'enseignant, les élèves placés à 2 m derrière le banc s'essaient librement aux lancers de sacs de graines. Quand les réserves d'objets sont vides, les lancers cessent et deux élèves vont chercher les objets que l'enseignant redistribue.</p> <p><u>Atelier 2</u> : Autant de plots que de lanceurs qui sont espacés de 2 mètres. Chaque lanceur est positionné à distance de 2 à 10m (selon le cycle et le niveau) en face de son plot. Une réserve d'anneaux est placée près d'eux. Chaque élève lance ses anneaux un à un et essaie d'atteindre la cible en faisant rentrer l'anneau dans le bâtonnet.</p>	
<b>Variables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer en intérieur comme en extérieur.</li> <li>- Positionner les cibles plus ou moins loin, plus ou moins haut.</li> <li>- Faire varier les objets à lancer (balles, ballons, balles comètes, anneaux, bâtons, sacs de graines...) ce qui induira des préhensions et des stratégies de lancers différentes.</li> </ul>	



## Les tours du château

*D'après la revue EPS n°100*

<b>But du jeu</b>	Abattre les tours du château. → Lancer pour atteindre une cible	<b>T</b> : tour / <b>Ar</b> : arbitre / <b>G</b> : gardien / <b>A</b> : Attaquant Zones interdites : en <b>bleu clair</b>
<b>Espace</b>	En intérieur comme en extérieur.	
<b>Matériel</b>	Des cordes pour matérialiser les zones ou encore des craies pour les tracer. Une ou deux réserves de balles, sacs de graines ou autres objets à lancer. Des bouteilles, des plots ou des quilles pour matérialiser les tours.	
<b>Organisation</b>  <b>Déroulement</b>	La classe est partagée en 2 groupes. Chaque groupe comporte 6 attaquants, 4 gardiens et 2 arbitres. Deux terrains sont prévus pour que tous puissent jouer. Les attaquants doivent renverser les tours en lançant les balles depuis leur zone. Les gardiens tentent de les en empêcher : interceptions des objets, gênes visuelles, ou gestuelles mais sans avoir de contacts avec les lanceurs et en restant dans leur zone d'évolution. Les arbitres veillent à ce que chacun reste dans sa zone et qu'il n'y ait aucun contact. Ils comptabilisent les tours renversées sur un temps de jeu donné. Une rotation est effectuée toutes les 5 minutes pour que les élèves changent de rôles.	
<b>Variables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer en intérieur comme en extérieur.</li> <li>- Placer les attaquants plus ou moins loin des cibles.</li> <li>- Faire varier les objets à lancer (balles, ballons, balles comètes, anneaux, bâtons, sacs de graine...) ce qui induira des préhensions différentes et des stratégies de lancers différentes.</li> <li>- Modifier le rapport nombre d'attaquants/ nombre de gardiens (par exemple : Plus de gardiens que d'attaquants OU plus d'attaquants que de gardiens : faire observer aux élèves les conséquences dans le jeu).</li> </ul>	

# Les lancers de précision dans les jeux traditionnels

Les marelles	
La pétanque	
Les quilles classiques ou autres : Mollky / Le Rampeau / La quille au mallet / Kilhoù koz	
Le frisbee	
Les fléchettes	
<p>Les jeux de cibles horizontales, verticales ou au sol, pleines ou percées, mobiles ou fixes :</p> <p>Quelques exemples : lancer des anneaux sur des plots / des balles dans une caisse / puis divers objets dans une caisse / lancer entre deux repères</p>	

Schémas des *Essais de réponses* l'éducation physique et sportive au cycle élémentaire