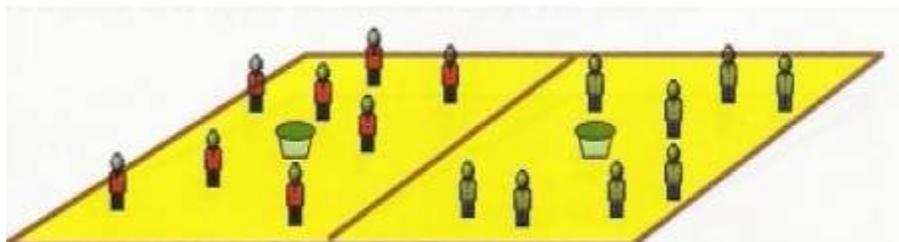


**Jeux pour entrer dans l'activité « Lancer au cycle 1 »**  
suivis de 2 modules d'apprentissage (« *Lancer fort, lancer loin* » et « *Lancer avec précision* »)

**Entrée dans l'activité**



**Les balles brûlantes**

**Organisation :** 2 jeux parallèles sur des terrains de 20 sur 10m. 2 équipes de 6 à 8 enfants, chacune dans son camp, avec comètes, balles anneaux, ballons, sacs de graines, petits bâtons en plastique...

**Consigne :** Renvoyer les objets chez l'adversaire pour qu'il en reste le moins possible dans son camp à la fin du jeu.

**Interventions :** - Séparer les 2 camps par un filet bas

- Lancer loin pour que les adversaires mettent longtemps à rattraper les objets
- Lancer de l'endroit où on prend un objet
- S'organiser et se répartir les rôles dans l'équipe pour jouer vite

**Le plus près du mur**



**Organisation :** Groupes de 3 enfants, à 5 m d'un mur ou d'une ligne, disposant chacun de 10 objets au début du jeu (sacs, palets, anneaux, balles, cailloux...)

**Consigne :** A tour de rôle, lancer un objet le plus près possible du mur.

**Interventions :** perdu si le mur est touché  
après que chacun ait lancé une fois, le jeu n'est pas fini : les perdants peuvent choisir d'essayer de faire mieux (au risque de perdre davantage) ou de s'arrêter



## Le chamboule tout

**Organisation** : une dizaine de boîtes d'emballage sont disposées sur un grand carton.

**Consigne** : Chaque enfant, à tour de rôle, tire avec un ballon de taille moyenne : l'objectif est de tout renverser

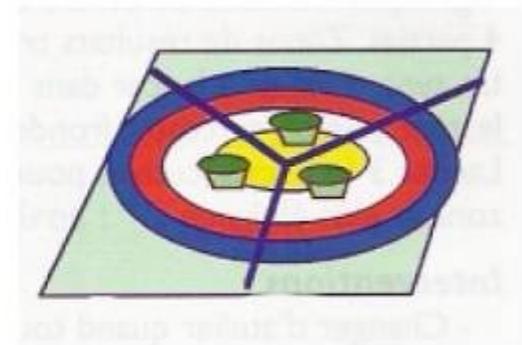
## Atteindre zone + éloignée

**Organisation** : 4 groupes d'enfants au centre d'un terrain partagé en 4 parties. Zones de résultats tracées. Un type d'objets à lancer dans chaque zone (balles lestées, javelot, cerceaux,, frondes).

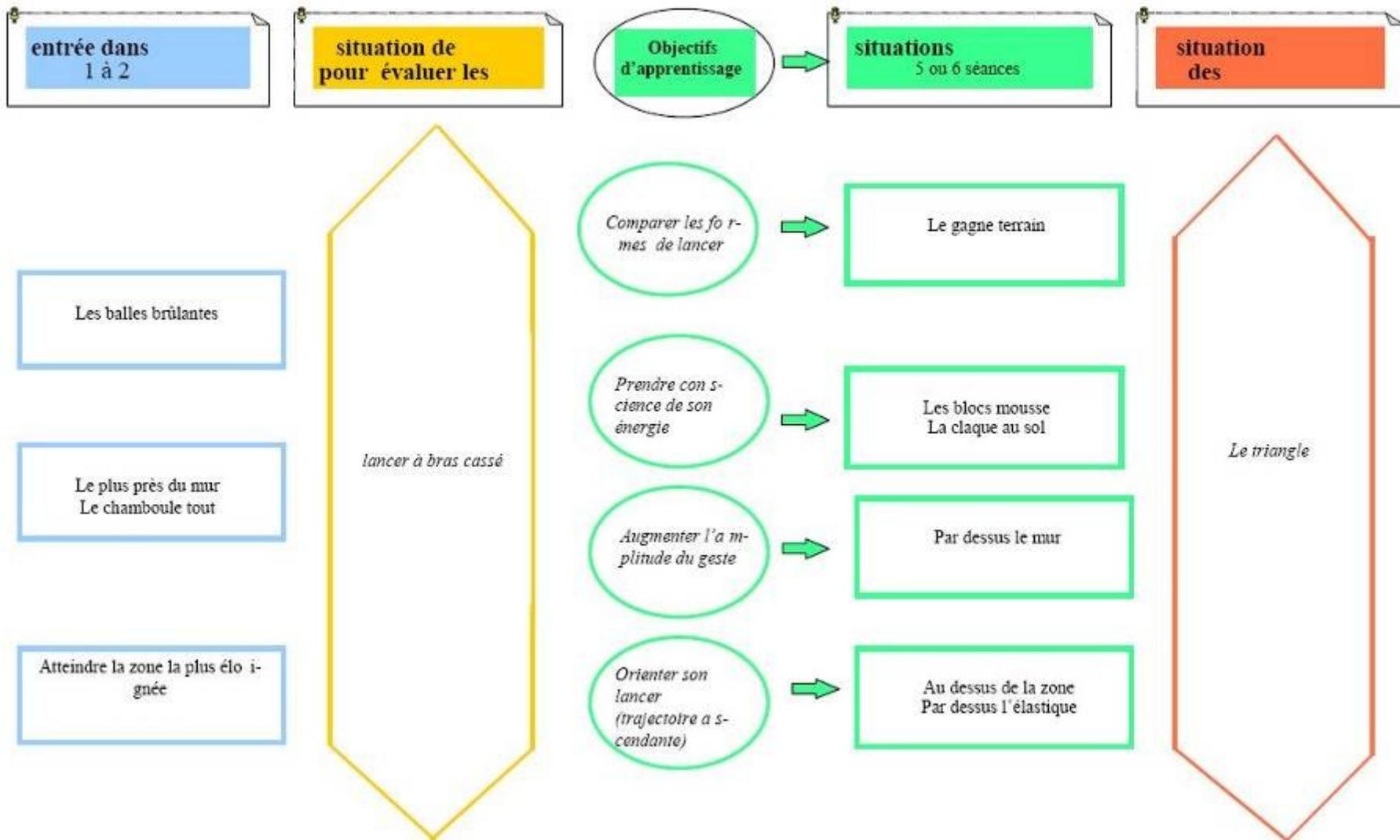
**Consigne** : Lancer 3 fois consécutives pour essayer d'atteindre la zone la plus éloignée.

**Interventions** :

- changer d'atelier quand tous les enfants ont lancé
- attendre que tous aient lancé avant d'aller chercher les objets
- essayer plusieurs façons de lancer chaque objet



## Lancer fort, lancer loin Module d'apprentissage Cycle I



## Situation de référence : lancer à bras cassé



**Organisation** : les élèves sont répartis par trio (un lanceur, un ramasseur, un observateur)

Un sac de graine par groupe

Un espace de grande longueur (cour, gymnase)

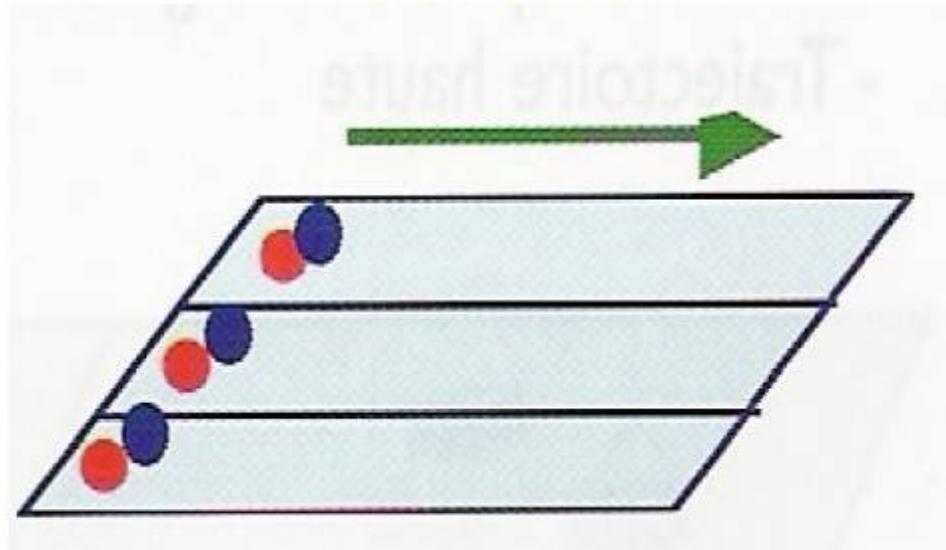
**Consigne** : Dans la position debout, lancer le sac de graines en répondant au rituel verbal « à la une, à la deux, à la trois... ». Puis, se placer au point de chute pour effectuer un autre lancer, jusqu'à atteindre l'extrémité du terrain avec le sac de graines.

**Tâches** : - pour le lanceur, faire progresser le sac de graines sur la longueur du gymnase par des lancers successifs.

- pour l'observateur, veiller à ce que le lanceur se place au point de chute précédent et imposer un lancer à bras cassé.
- pour le ramasseur, coller des gommettes qui permettent de conserver en mémoire le nombre de lancers nécessaires à la traversée du terrain.

## Séance 1 : Comparer les formes de lancer

### Gagne-terrain



**Organisation :** 2 adversaires disposent chacun d'un objet à lancer (balles lourdes, javelot, cerceaux, frondes).

**Consigne :** Lancer dans une même direction de l'endroit où l'engin est retombé.

Le gagnant est celui qui atteint le premier une ligne de fond (50 à 80m).

#### **Interventions :**

- attendre le signal du maître pour aller vers les objets après les avoir lancés, et pour relancer
- défis à d'autres adversaires.

## Séance 2 : Prendre conscience de son énergie

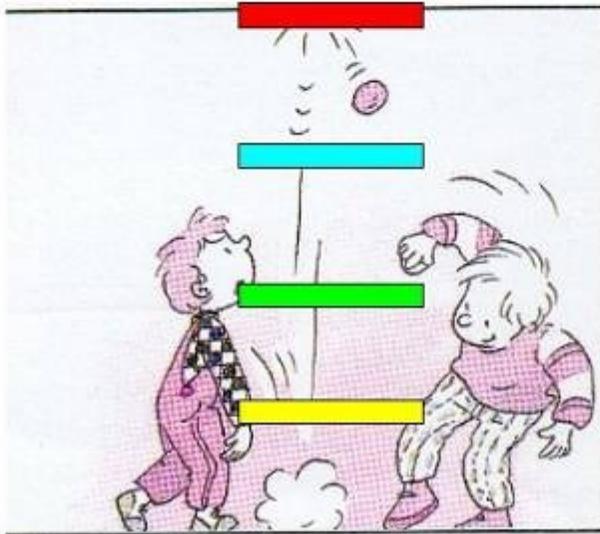
### Les blocs mousse

**Organisation :** Des cibles constituées de blocs de mousse, sont placées à la hauteur des yeux des enfants. 5 ateliers sont organisés en fonction du matériel : petites balles, grosses balles, ballons, sacs de graines, sacs de sable.

**Consigne :** Lancer l'objet pour faire tomber le bloc de mousse

**Intervention :** Avec quel objet est-ce le plus facile, le plus difficile ? Pourquoi ? (lourd/léger, gros/petit, fort/doucement)

### La claque au sol



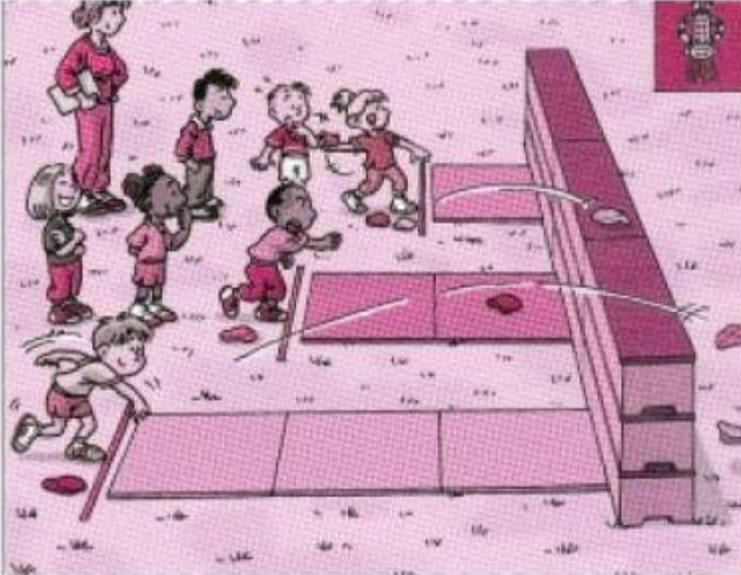
**Organisation :** une balle par enfant. Les enfants sont par deux : un lanceur, un observateur. L'activité se passe près d'un mur sur lequel on aura tracé des repères de couleurs (pour délimiter 3 ou 4 zones : jaune, vert, bleue, rouge).

**Consigne :** le lanceur : lancer la balle contre le sol pour qu'elle rebondisse le plus haut possible.

L'observateur : observer à quelle hauteur monte la balle par rapport aux repères de couleur sur le mur. Aller chercher la balle de son camarade. Alternner les rôles tous les 3 lancers.

## Séance 3 : Augmenter l'amplitude du geste

### Par dessus le mur



**Organisation :** 3 zones de lancer sont matérialisées à des distances différentes et face à 1 obstacle d'environ 1 m de hauteur

**Consigne :** *Se positionner dans la première zone, lancer ses 3 sacs au-dessus de l'obstacle et enchaîner dans les espaces suivants.*

**Critère de réussite :** franchir l'obstacle

**Variantes :** lancer avec ou sans élan ; la distance entre le lanceur et l'obstacle avec des repères au sol pour positionner les pieds.

## Séance 4 : Orienter son lancer (trajectoire ascendante)



### Au dessus de la zone

**Organisation :** Tracer sur le mur une zone interdite située à environ 50 cm du sol. Cette zone permettra d'induire des trajectoire efficaces. Tracer également des lignes pour matérialisées les aires de lancer (les distances de lancer varient d'une classe à l'autre. 5 sacs de graines. Des bandelettes de couleur (jaune, vert, bleue, rouge)

**Consigne :** à tous : Mettez-vous par 2, un lanceur, un contrôleur. Chacun attend mon signal pour lancer et aller chercher les sacs (sécurité).

**Au lanceur :** Tu choisis ton aire de lancer et tu lances les 5 sacs. Si tu n'atteins pas le mur, tu changes de couleur d'aire de lancer. Si tu atteins le mur au moins 3 fois sur 5, tu changes également.

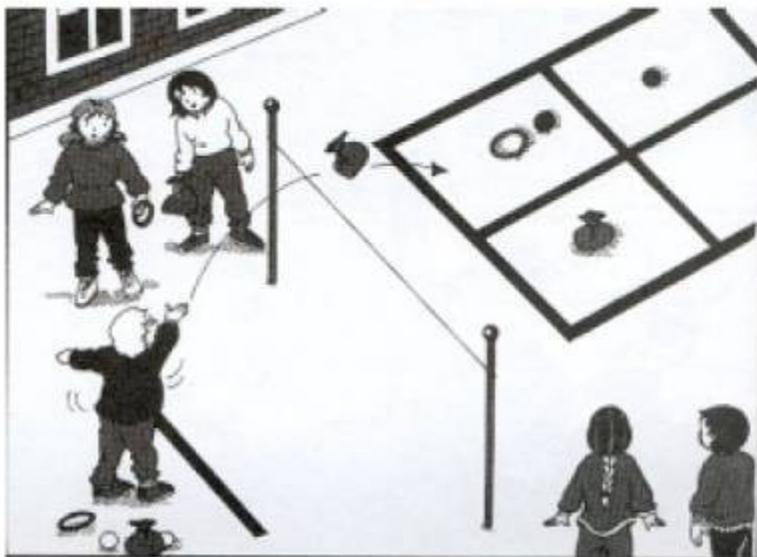
**Au contrôleur :** Tu vérifies que le lanceur ne « morde » pas la ligne de lancer. Tu regardes si la balle touche bien le mur au-dessus de la zone interdite. Tu décides si le lanceur doit changer de zone de lancer (plus loin ou plus près). En fin d'essais, tu donnes la bande de couleur (jaune, vert, bleue, rouge) correspondant à la zone où le lanceur réussit son meilleur score (au moins 3 essais réussis sur 5). Plus la bande est longue, meilleure est la performance.

	Je lance loin
Prénom :	
Dates	
5 mai	
15 mai	

**Critères de réussite :** Toucher le mur au dessus de la zone interdite, près de celle-ci.

**Résultats :** l'élève remplit sa fiche de résultats, en collant en face de la date, la bandelette de couleur correspondant à sa performance.

## Par dessus l'élastique



**Organisation** : Un élastique tendu entre 2 poteaux et une zone de réception. Des sacs de graines. Une aire de lancer délimitée.

**Consigne** : Lancer les sacs de graines par-dessus l'élastique dans la zone de réception libre

**Variantes** ; la zone de réception peut être quadrillée en 4 zones A, B, C, D  
**Consigne** : Annoncer par avance la zone visée.

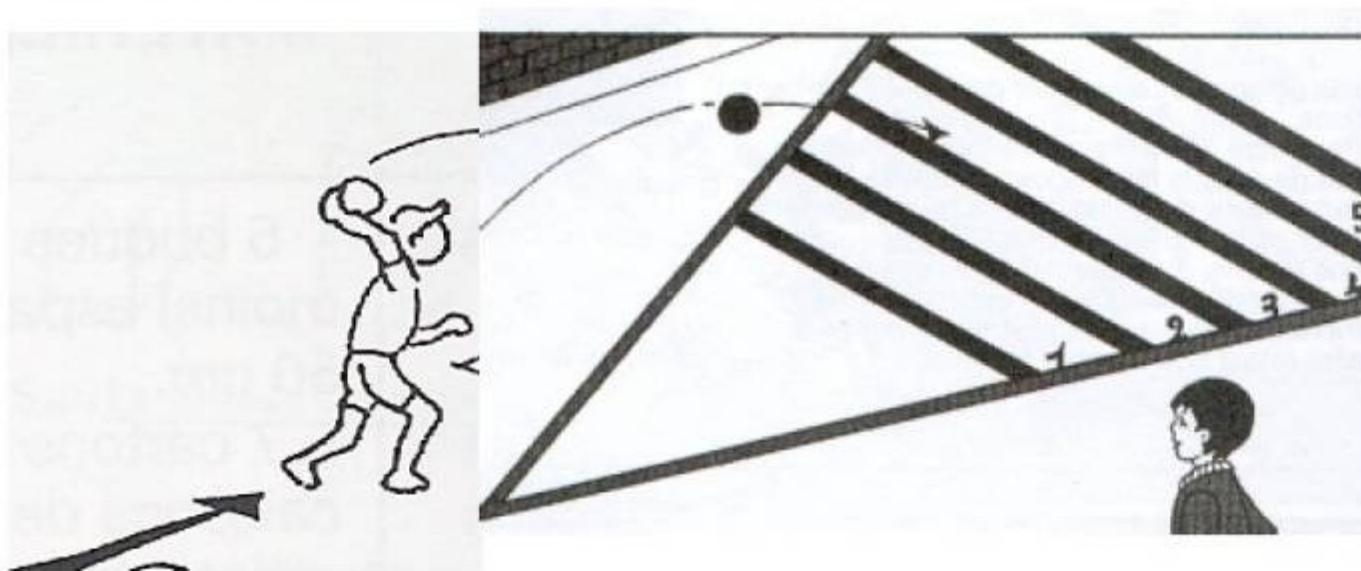
- Réaliser un contrat : ex : A, C, B, D en 10 essais...
- Varier - la position du lanceur par rapport à l'élastique
  - la position de la zone par rapport à l'élastique
  - les objets à lancer
- proposer des concours de lancer par équipes ou individuels.

## Evaluation finale

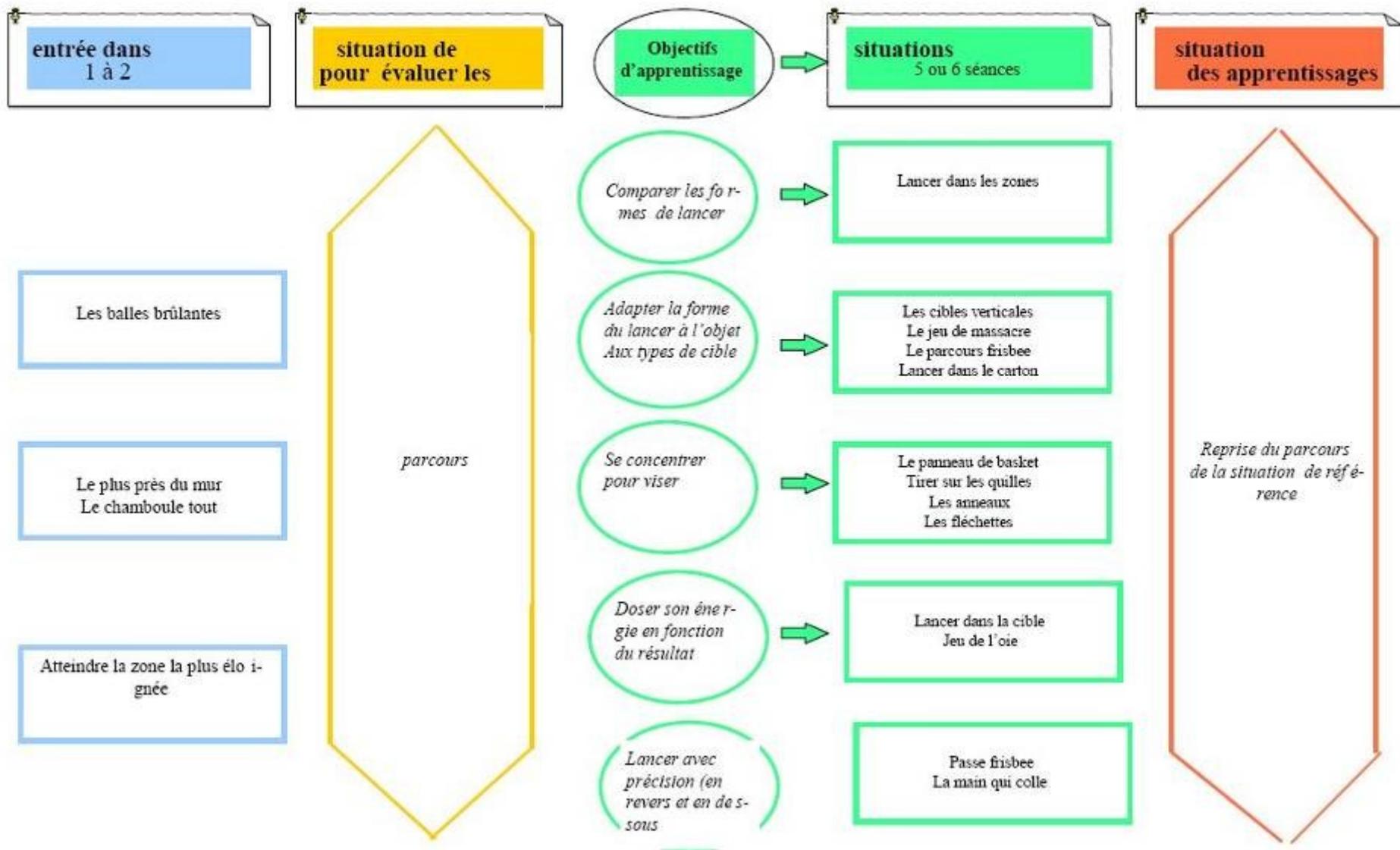
**Organisation** : zone quadrillée au sol. Balles lestées. Elèves par 2 : un lanceur, un observateur.

**Consigne** : lanceur : 3 lancers successifs. Atteindre le repère le plus éloigné. Aller récupérer ses 3 balles pour le suivant.

**Observateur** : Repérer la zone atteinte, donner sa performance à son camarade.



## Lancer avec précision Module d'apprentissage Cycle I



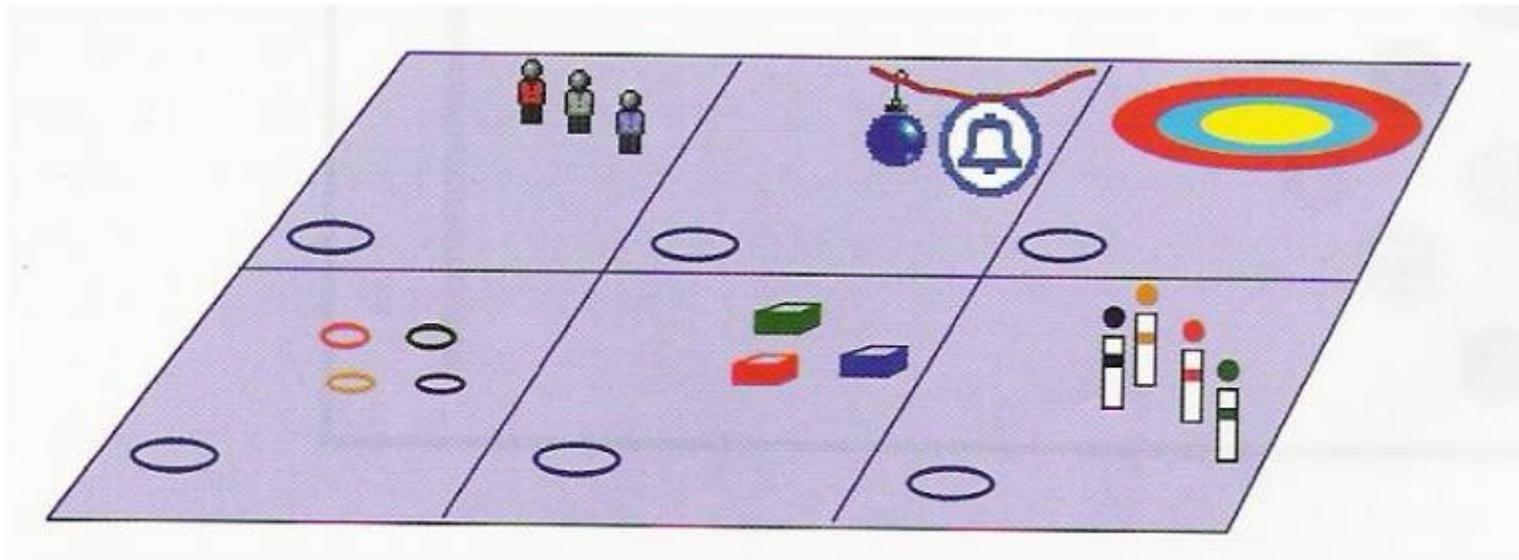
## Situation de référence : parcours

### Jeux de précision avec des objets variés :

- des sacs de graines, des palets
- des anneaux
- des assiettes en carton, des frisbees
- des balles

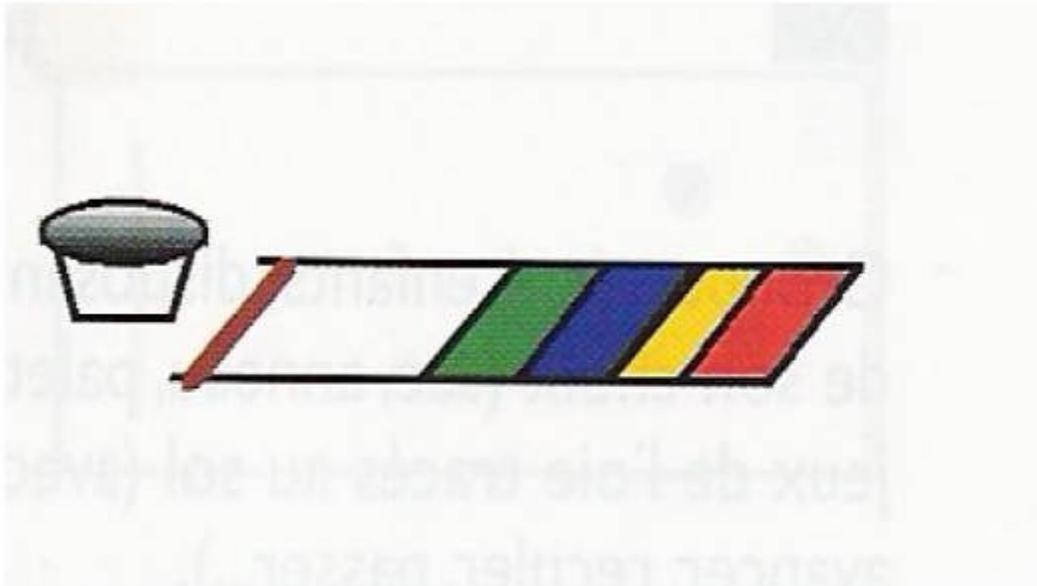
**Consigne** : Réussir 3 fois en 5 lancers

**Interventions** : Repérer ce qui est le plus facile



## Séance 1 : Comparer les formes de lancer

### Lancer dans des zones



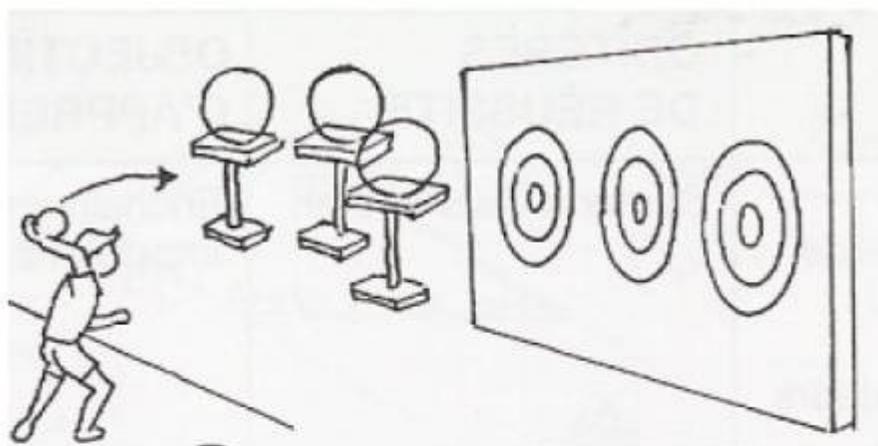
**Organisation :** Ateliers de 4 enfants, derrière une ligne, à 2 m des zones colorées au sol, à côté d'un panier contenant 2 sacs de graines, 2 palets, 2 assiettes en carton et 2 anneaux.

**Consigne :** Chaque enfant lance tous les objets. Réussir au moins un dans chaque zone.

#### **Interventions :**

- essayer différentes façons
- chercher la meilleure
- imposer une zone par objet
- s'approcher ou reculer suivant réussite ou échec

## Séance 2 : Adapter la forme du lancer à l'objet/au type de cible



### Les cibles verticales

**Organisation** : des cibles verticales (cerceaux suspendues) et des cibles concentriques. 3 lignes de lieu de lancer.

**Consigne** : Lancer la balle, atteindre la cible la plus petite ou utiliser le départ le plus éloignée.

Réussir 2 balles sur 3.

### Jeux de massacre

**Organisation** : Groupes de 6 à 10 enfants, avec une réserve de balles,

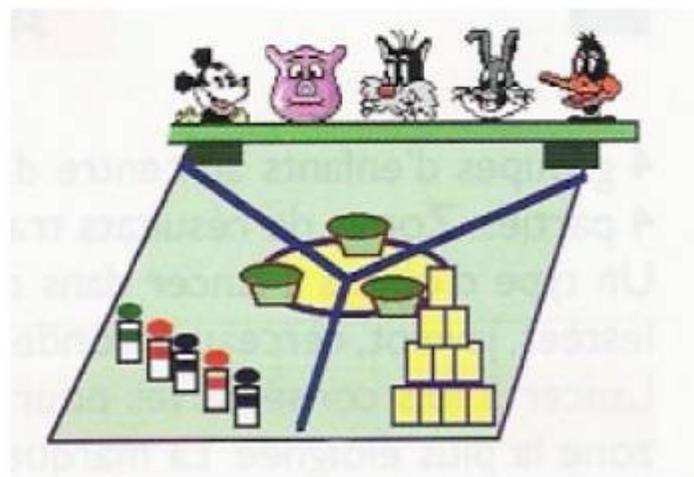
Répartis sur 3 ateliers : quilles, boîtes empilées, figurines.

**Consigne** : Chaque enfant prend 5 balles et se place dans un cerceau m de la cible.

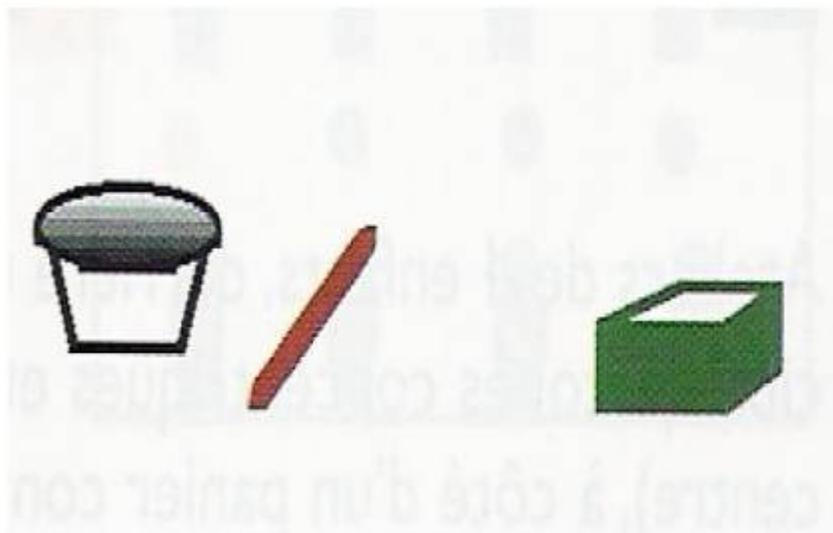
Faire tomber tous les objets.

**Interventions** :

- Augmenter ou diminuer le nombre de balles
- Agrandir ou raccourcir la distance



à 3



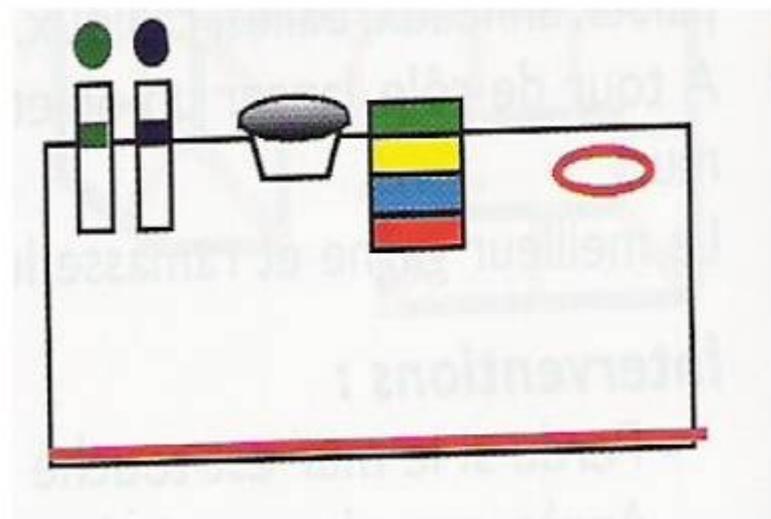
### Lancer dans le carton

**Organisation :** Ateliers de 4 enfants, derrière une ligne, séparée d'un carton par un fil, à côté d'un panier contenant 2 sacs de graines, 2 palets, 2 assiettes en carton, 2 anneaux.

**Consigne :** Chaque enfant lance tous les objets. Mettre au moins 4 objets dans le carton.

**Interventions :**

- essayer de différentes façons
- chercher la meilleure
- s'approcher ou reculer suivant réussite ou échec
- mettre 4 objets différents dans le carton



### Parcours-frisbee

**Organisation :** Un frisbee par enfant. Plusieurs ateliers comportant une ligne de départ, à 10 m de différentes cibles (zones au sol, paniers, cerceaux suspendus, quilles à abattre...).

**Consigne :** A chaque atelier, lancer 3 fois consécutives pour atteindre au moins 2 fois la cible.

**Interventions :**

- agrandir ou diminuer la zone de lancer
- corriger ses erreurs entre 2 essais
-

## Séance 3 : se concentrer pour viser



### Le panneau de basket

**Organisation** : un panneau de basket, une aire de lancer délimitée (cerceau, trait au sol), des ballons de basket.

**Consigne** : Lancer successivement 3 ballons dans le panier

### Les anneaux

**Organisation** : 1 cerceau pour délimiter la zone de lancer, 1 réserve d'anneaux, des cibles (bâton planté)

**Consigne** : Lancer successivement 3 anneaux sur le bâton



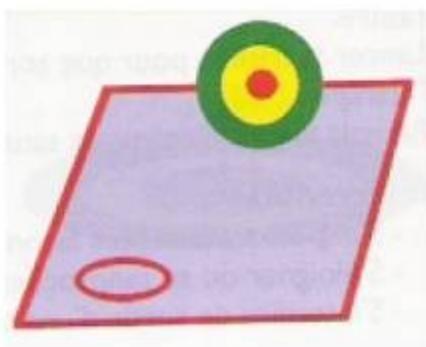
### Les fléchettes

**Organisation** : Un cerceau, à 2 m d'une cible concentrique (5pts, 3pts, 1 pt).  
3 fléchettes adhésives par atelier.

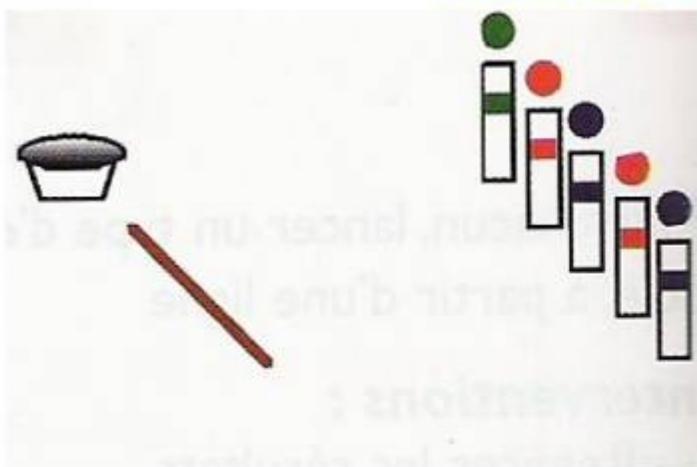
**Consigne** : Marquer le plus de points en 3 lancers.

**Interventions** :

- essayer de différentes façons
- organiser comptage et ramassage
- défis à différents adversaires



### Tirer sur les quilles

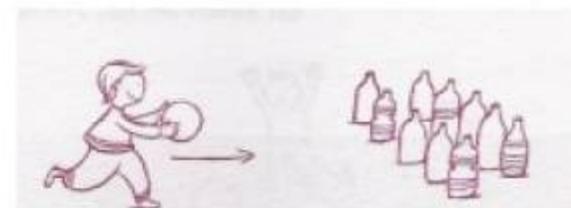


**Organisation :** Ateliers de 4 enfants, derrière une ligne à 5 m d'une rangée de 5 quilles, à côté d'un panier contenant 7 balles lourdes.

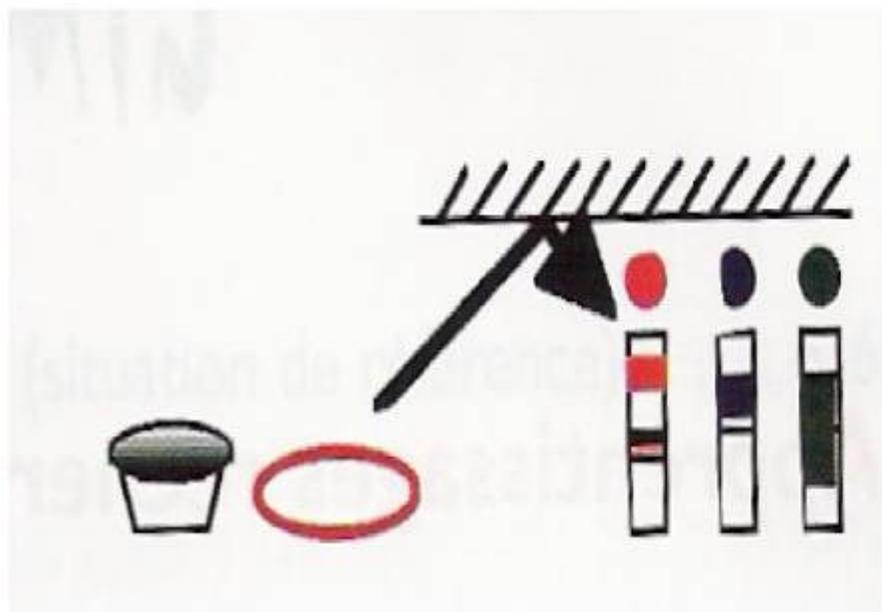
**Consigne :** Lancer les balles pour faire tomber au moins 3 quilles.

**Interventions :**

- essayer différentes façons de lancer
- en faisant rouler les balles
- s'approcher ou reculer
- ne viser que les quilles rouges



### Tir indirect



**Organisation :** Plusieurs ateliers semblables de 4 enfants : Un réserve de balles près d'un cerceau-départ, à 3 m du mur. Un rangée de 3 quilles à 1 m du mur .

**Consigne :** A tour de rôle lancer 5 balles.

*Il faut réussir à abattre au moins 2 quilles, après avoir fait rebondir la balle sur le mur.*

**Interventions :**

- enlever le cerceau et imposer une zone du mur à toucher : s'approcher ou se reculer pour réussir
- en faisant rouler les balles
- s'approcher ou reculer suivant réussite ou échec
- ne viser que les quilles rouges

### Dans ces différents ateliers :

Un retour sur l'activité de chacun est organisé en mettant en évidence (observation, démonstration, verbalisation) les différents gestes de lancer progressivement choisis par les enfants. Une comparaison des formes gestuelles retenues en fonction des cibles permet de motiver et d'enrichir ce moment de langage.

Chaque enfant peut également posséder 1 fiche individuelle décrivant les ateliers. Il garde une trace de sa performance en collant des gommettes selon les résultats obtenus : 2 ou 3 lancers réussis gommette mauve, 1 lancer réussi gommette noire.

### Variantes :

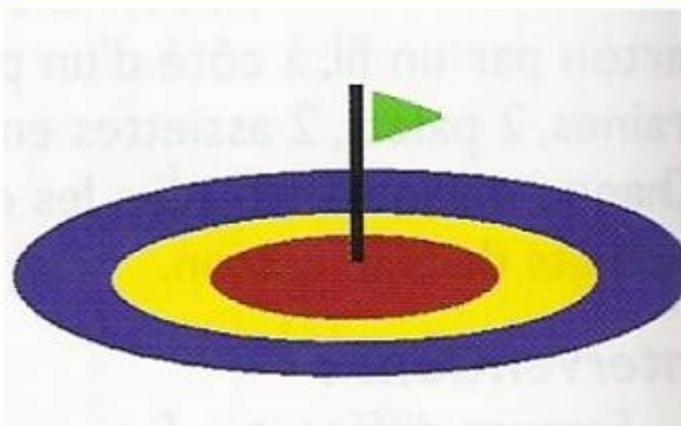
**Pour les petits** : L'aménagement des ateliers est modifié en fonction des réussites ou des échecs des élèves selon les variables de taille, distance de la cible, objet à lancer...

**Pour les moyens** : on peut diversifier les formes gestuelles en demandant aux élèves de lancer chacun des 3 objets de manière différentes : comparer alors les performances acquises en réalisant une nouvelle fiche de perf avec les gommettes.

**Pour les grands** : un tutorat peut être organisé dans chaque atelier : 1 enfant ayant obtenu 1 gommette mauve prend en charge un camarade n'ayant pas réussi. Par ses mots, sa démonstration, ses encouragements, il le conseille.

**Jeu par équipe de 3** : On peut faire passer les élèves d'un atelier à l'autre par équipe. Chaque enfant de l'équipe effectue successivement 3 lancers vers chaque cible puis indique ses résultats en complétant le tableau à double entrée de l'équipe. Le calcul des résultats obtenus peut se faire en classe avec les aides habituelles (frise numérique, matérialisation par des perles...)

## Séance 4 : Doser son énergie



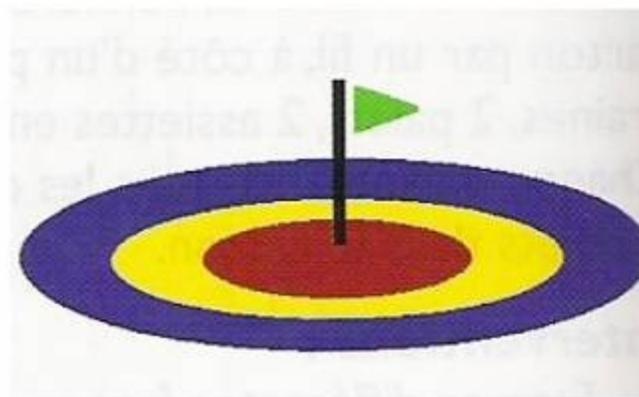
### Lancer dans la cible, près du drapeau

**Organisation :** Ateliers de 4 enfants, derrière une ligne, à 3 m d'une cible (3 zones concentriques et un drapeau au centre), à côté d'un panier contenant 2 sacs de graines, 2 palets, 2 balles, 2 anneaux.

**Consigne :** Chaque enfant lance tous les objets.  
Repérer la meilleure zone atteinte avec chaque objet.

### Interventions :

- essayer différentes façons de lancer
- s'approcher ou reculer suivant réussite ou échec
- proposer des ateliers avec un seul objet.



### Le frisbee dans la cible (défis un contre un)

**Organisation :** Situation identique à la précédente, en n'utilisant que des frisbee.

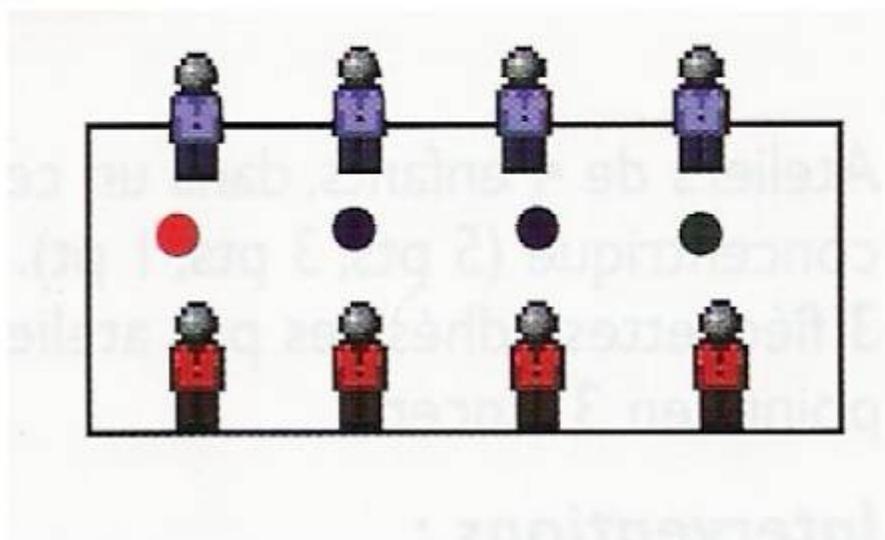
Se lancer des défis un contre un.

### Interventions :

- essayer différentes façons de lancer
- S'approcher ou reculer suivant réussite ou échec



## Séance 5 : Lancer précis et attraper de différentes façons (en revers/ par en dessous)



### Se passer le frisbee

**Organisation :** Un frisbee pour 2 enfants, placés entre 3 m et 5 m l'un de l'autre.

**Consigne :** Lancer le frisbee pour que son partenaire puisse l'attraper.

*Réussir le plus d'échanges sans faire tomber le frisbee.*

### Interventions :

- s'imposer différentes façons de lancer
- s'éloigner ou se rapprocher
- s'interdire de sortir d'une zone de 2m sur 2m

### La main qui colle

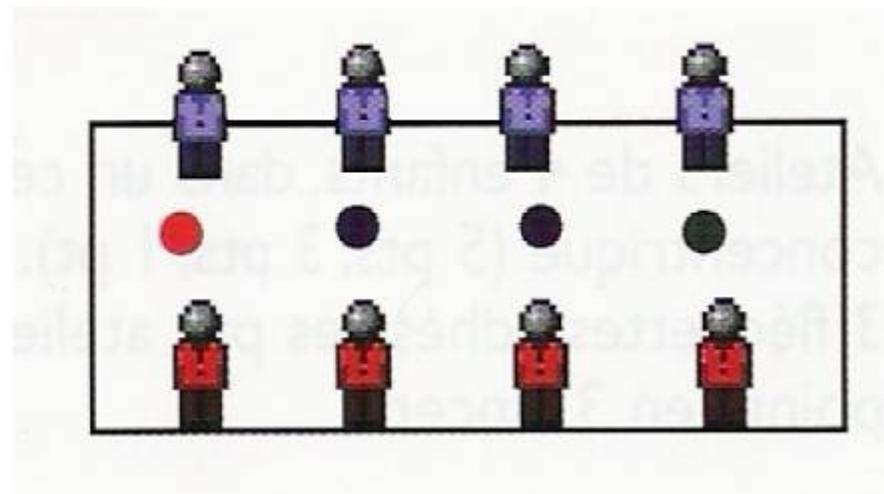
**Organisation :** Enfants par 2, face à face à 3 m l'un de l'autre, chacun dans un cerceau, tenant une raquette en velcros.

**Consigne :** Se lancer une balle adhésive pour qu'elle colle sur la main.

*Réussir le plus d'échanges possibles.*

### Interventions :

- se rapprocher ou agrandir la zone
- une main colle, l'autre main lance
- s'éloigner après 5 échanges réussis du partenaire



## Séance 6 : évaluation

Reprendre les ateliers de la situation de référence