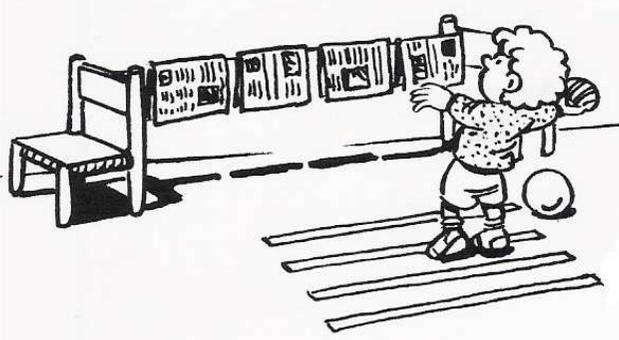
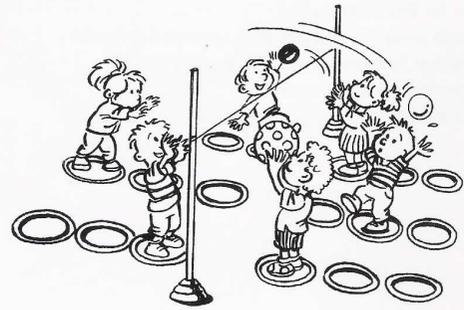
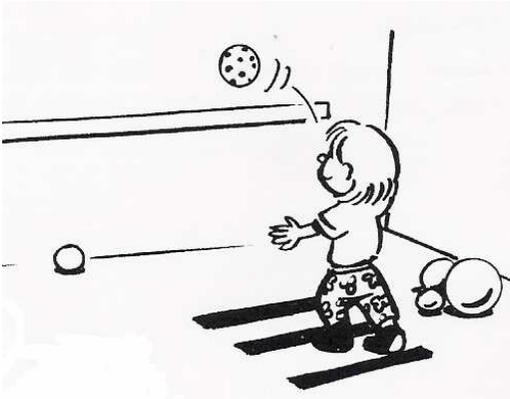
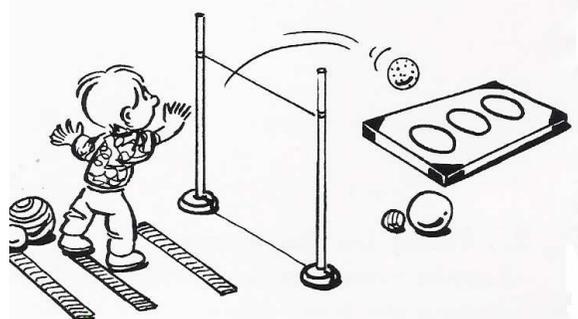


| LANCER LOIN | | L'élastique |
|---|--|-------------|
| Objectifs : | Lancer par dessus un obstacle Construire des trajectoires efficaces | |
| But : | Lancer loin par dessus un élastique | |
| Dispositif : | Tracer 3 zones à la craie à environ 5m ; 10m, 15m 2 poteaux avec un élastique | |
| Consigne : | 1/ Lancer par dessus le fil tendu 2/ Lancer le plus loin possible | |
| Matériel : | Poteaux, corde ou élastique Différents objets à lancer | |
| Variantes | Modifier la hauteur du fil Avancer, reculer les zones Utiliser des balles, ballons différents Changer de mains Lancer avec élan, sans élan | |
|  | | |

| LANCER LOIN | | Les écureuils |
|---|--|--------------------------|
| Objectifs : | Ajuster le geste, la force, la direction au but visé (cible, distance) | |
| But : | <u>Pour le lanceur</u> : lancer la balle par-dessus le fil à son camarade <u>Pour le réceptionneur</u> : Apprécier la trajectoire de la balle pour la recevoir. | |
| Consigne : | Lancer les projectiles (balles, ballons) dans les mains de son partenaire, par-dessus l'élastique. Le réceptionneur, après 5 réceptions réussies, peut se reculer d'un cerceau. | |
| Variantes | Augmenter la distance de lancer Augmenter ou diminuer le nombre de projectiles Formes de lancer : bras cassé, par dessous, à 1 ou 2 mains Lancer avec élan, sans élan | |
| Critères de réalisation | <u>Pour le lanceur</u> : Etre orienté vers le partenaire Attendre que le partenaire soit prêt Terminer le lancer bras tendu Regarder la balle | |
| Matériel : | Elastique avec poteaux Projectiles (balles, ballons) Cerceaux au sol | |
| Dispositif : | 1 élastique tendu 3 cerceaux au sol | 2 équipes de chaque côté |
|  | | |

| LANCER LOIN | | Le mur |
|--|--|--------|
| Objectifs : | Lancer avec les 2 pieds décalés au sol Augmenter la quantité d'énergie | |
| But : | Faire rebondir la balle le plus loin possible | |
| Dispositif : | Tracer 3 zones à la craie à environ 4m ; 8m, 10m | |
| Consigne : | 1/ Lancer le plus fort possible contre le mur 2/ Essayer d'atteindre la zone la plus éloignée | |
| Matériel : | Mur, craie Balles de tennis, de hand... | |
| Variantes | Avancer, reculer les zones Utiliser des balles, ballons différents Changer de mains Lancer avec élan, sans élan | |
|  | | |

| LANCER LOIN | | Les cibles |
|---|---|------------|
| Objectifs : | Passer de jeter à lancer avec une intention Construire des trajectoires efficaces | |
| But : | Lancer loin par-dessus un élastique pour arriver dans la zone la plus éloignée | |
| Consigne : | 1/ Lancer par-dessus le fil tendu 2/ Lancer le plus loin possible (dans le rond le plus éloigné) | |
| Variantes | Modifier la hauteur du fil Avancer, reculer les zones Utiliser des balles, ballons différents Changer de mains Lancer avec élan, sans élan | |
| Critères de réalisation | Lancer à bras cassé Lancer vers le haut (45° au-dessus de la ligne du regard) Le bras termine loin devant (geste ample) Les 2 pieds au sol décalés Suivre l'objet de regard | |
| Dispositif : | Tracer 3 zones à la craie à environ 5m ; 10m, 15m 2 poteaux avec un élastique | |
| Matériel : | Poteaux, corde ou élastique Différents objets à lancer | |
|  | | |

| LANCER LOIN | | Jeu du massacre |
|--|---|---|
| Objectifs : | Lancer droit devant soi | |
| But : | Faire tomber toute les cibles | |
| Consigne : | Lancer les projectiles afin de faire tomber les cibles. | |
| Variantes | Augmenter la distance de lancer Augmenter ou diminuer le nombre de projectiles Formes de lancer : bras cassé, par dessous, en rotation ... Lancer avec élan, sans élan | |
| Critères de réalisation | Lancer droit devant soi Lancer fort Adapter son lancer à l'objet | |
| Matériel : | Cordes Projectiles (balles, sacs de graines, ballons, anneaux ...) Cibles (quilles, boites empilées, figurines ...) Feuille de notation | |
| Dispositif : | 1 ^{er} dispositif : les cibles sont en hauteur placés sur un banc 2 ^{ème} dispositif : les cibles sont au sol | |
| Dispositif 1 | | Dispositif 2 |
|  | |  |

| LANCER LOIN | | Pousse carton |
|--|---|---------------|
| Objectifs : | Lancer droit devant soi, fort et précis | |
| But : | Pousser le carton | |
| Consigne : | Lancer les projectiles afin de pousser un carton. | |
| Variantes | Augmenter la distance de lancer Augmenter ou diminuer le nombre de projectiles Formes de lancer : bras cassé, par dessous, en rotation ... Lancer avec élan, sans élan | |
| Critères de réalisation | Lancer droit devant soi Lancer fort | |
| Matériel : | plots Projectiles (balles, sacs de graines, ballons, anneaux ...) Cartons | |
| Dispositif : | 1 carton pour 4 enfants | |
|  | | |