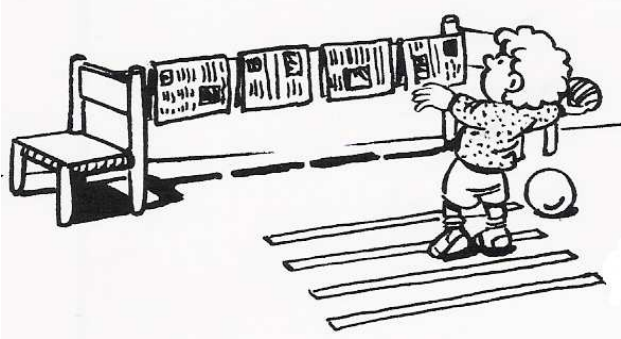
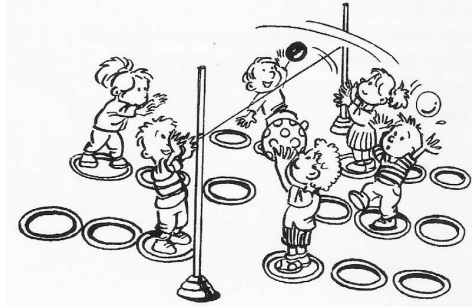
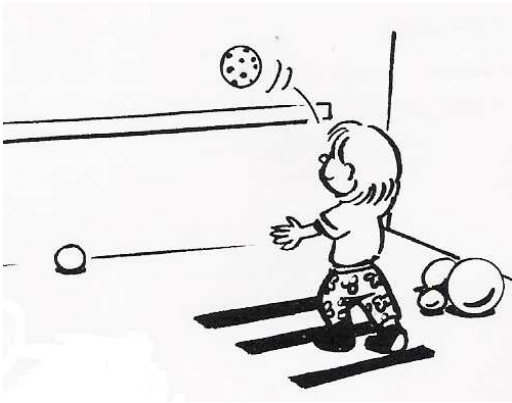
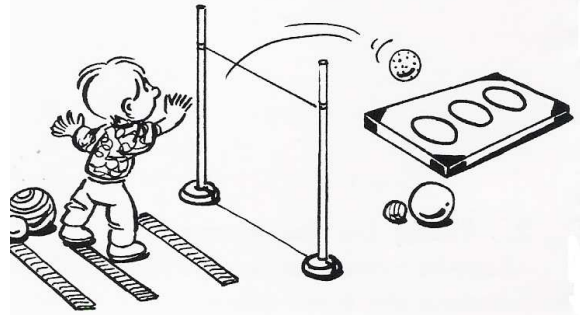




LANCER LOIN		L'élastique
Objectifs :	Lancer par dessus un obstacle Construire des trajectoires efficaces	
But :	Lancer loin par dessus un élastique	
Dispositif :	Tracer 3 zones à la craie à environ 5m ; 10m, 15m 2 poteaux avec un élastique	
Consigne :	1/ Lancer par dessus le fil tendu 2/ Lancer le plus 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	
