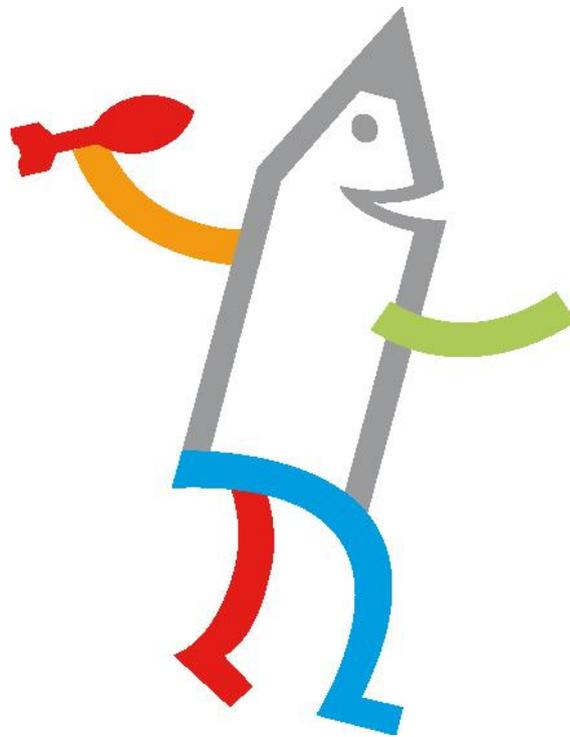




# LANCERS EN MATERNELLE



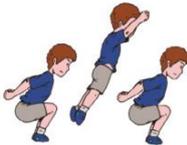
## Entrée dans l'activité

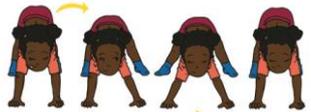
L'échauffement proprement dit n'est pas une nécessité physiologique à cet âge. En revanche, une entrée dans l'activité (de 5 à 10 minutes) sous forme de déplacements et/ou de jeux aura le triple avantage de :

- permettre une mise en train favorable aux situations d'apprentissage à venir
- travailler la souplesse, le renforcement musculaire, l'équilibre, la coordination... et tout ce qui va contribuer à l'enrichissement des patrons moteurs de base
- habituer l'élève, dans une démarche d'éducation à la santé, à entrer progressivement dans l'activité physique.

On choisira un ou deux déplacements au début de chaque séance en fonction de ce qui sera travaillé principalement lors de la séance. Il sera possible de différencier la réalisation des parcours (déplacements ou jeux choisis) en fonction des capacités des élèves.

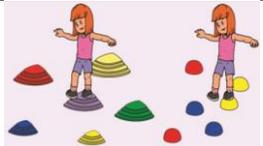
### 1. Les déplacements d'animaux

Objectif	Animal	Critère de réalisation	Illustration
Gainage*	L'araignée	Je me déplace en quadrupédie avec le dos en direction du sol	
Gainage*	Le pingouin	Je marche sur les genoux les bras le long du corps	
Renforcement bas du corps	La grenouille	D'une position accroupie, je saute sans l'aide des mains et je me réceptionne accroupi	
Renforcement bas du corps	Le canard	Je marche accroupi sans poser les mains	
Souplesse	L'ours	Je marche en quadrupédie, jambes tendues et écartées	
Souplesse	Le papillon	D'une position d'appui sur l'intérieur des cuisses, jambes pliées, genoux écartés, je glisse dans cette position en me tirant par les mains	
Renforcement	Le serpent	Je rampe par une prise d'appui coordonnée des coudes et des genoux (possibilité de n'utiliser que les coudes)	

Renforcement	La puce	En appui sur les mains et de profil par rapport à la direction du déplacement, j'avance en faisant un bond de côté en levant les fesses et les jambes. Je reprends un appui en déplaçant les mains et je recommence	
Renforcement	Le lapin	D'une position accroupie, je saute en prenant appui sur les mains	
Souplesse	Le crabe	En appui sur les mains et de profil par rapport à la direction du déplacement, j'avance pieds et mains en même temps	
Souplesse (en statique)	La tortue	Sur le ventre, j'attrape mes chevilles avec les mains et je décolle les genoux et les épaules	
Souplesse (en statique)	L'étoile de mer	Allongé sur le dos, bras tendus au-dessus de la tête, paumes de mains face à face, j'écarte les bras pour les rapprocher le plus possible des cuisses. Je remonte bras tendus en cerclant de la même façon et ainsi de suite.	

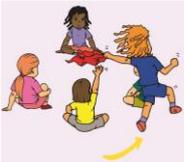
\***Le gainage** est un entraînement physique qui permet de renforcer les muscles abdominaux et dorsaux. Cet exercice sollicite les muscles de l'abdomen et du dos en profondeur, et participe au maintien et à la protection de la colonne vertébrale. C'est une composante du **renforcement** et de la tonicité musculaire.

## 2. les déplacements avec matériel

Objectif	Jeu	Critère de réalisation	Illustration
Equilibre	Les échasses	Je me déplace sur les échasses	
Equilibre	Les pas japonais	Je me déplace sur des briques ou des coupelles	
Equilibre	Les poutres	Je me déplace sur la poutre	

Equilibre	Le twister	Je pose le membre cité (bras gauche, jambe droite...) dans l'anneau de la couleur indiquée (vert, rouge, jaune, bleu)	
Régulation posturale par les chevilles (en statique)	Le rolla bolla	Je m'équilibre sur le rolla bolla	
Régulation posturale par les chevilles (en statique)	Le cercle basculant	Je m'équilibre sur le cercle basculant	

### 3. les déplacements (ou jeux) collectifs

Objectif	Jeu	Critère de réalisation	Illustration
Rebonds	Les puces savantes	Par trois, nous nous tenons par les épaules derrière une ligne de départ. Chacun a un morceau de carton entre les genoux. Nous nous déplaçons en sautant ensemble pour franchir la ligne d'arrivée en premier. Si nous cassons la chaîne (ou si un des cartons tombe), nous devons nous arrêter pour la reconstituer	
Souplesse	Enfile cerceaux	Par quatre, nous devons, chacun à notre tour, passé dans le cerceau puis le donner au suivant qui doit en faire autant et ainsi de suite. L'équipe qui a terminé la première a gagné. Ce jeu peut se faire en colonne ou en cercle	
Coordination	Le mille-pattes	Nous sommes, par trois, à genoux les uns derrière les autres et nous nous tenons par les chevilles. Au signal, nous dirigeons le plus rapidement possible en directions de la ligne d'arrivée. Si nous cassons la chenille, nous devons nous arrêter pour la reconstituer.	
Inclinaison du corps	La libellule	Je cours autour du cercle en faisant voltiger un voile au-dessus de la tête des joueurs assis qui doivent l'attraper sans se lever. Celui qui l'attrape devient le meneur de jeu.	

Dextérité des orteils	Les pieds gourmands	Pieds nus, je rapporte dans mon cerceau le plus possible d'objets légers (foulards, bouchons, dés...) en les saisissant par les orteils. Le jeu s'arrête lorsqu'il n'y a plus d'objets et le vainqueur est celui qui a le plus d'objets dans son cerceau.	
-----------------------	---------------------	---	---

## Sortie d'activité

Quelques postures à proposer pour sortir de l'activité dans le calme en recherchant l'immobilité et le silence quelques secondes

Objectif	Posture	Critère de réalisation	Illustration
Renforcement	La statue	Assis en équilibre sur les fesses sans aucun autre appui, je tiens la posture.	
Renforcement	La girouette	A genou, bras le long du corps, je me penche en arrière, à cause du vent qui souffle, sans décoller les genoux.	
Souplesse	La charrue	Je fais passer les pieds au-dessus de ma tête afin de toucher le sol.	
Renforcement	La bascule	D'une position d'appui sur l'intérieur des cuisses, jambes pliées et genoux écartés, je me penche le plus possible en arrière.	
Souplesse	La libellule	Les dessous de pied en contact, j'écarte les genoux le plus possible en conservant le dos droit.	

<p><b>L'ENFANT LANCEUR /ADROIT</b></p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Construire des modes d'actions sur et avec les objets.</li> <li>2. Apprécier des trajectoires.</li> <li>3. Elargir et affiner des modes de déplacements.</li> </ol>	 <p><b>Lancer pour atteindre une cible horizontale</b></p>
<p><b>Enjeux décisifs</b></p>	<p>Donner des trajectoires variées à des projectiles de tailles, de formes ou de poids différents afin d'atteindre un but précis. Affiner ses réponses possibles pour répondre aux problèmes posés par l'aménagement du milieu. Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.</p>	
<p><b>Objectif(s)</b></p>	<p><b>Adapter</b> son geste pour lancer un objet avec précision sur une cible horizontale, au sol, en hauteur, surélevée.</p>	
<p><b>But donné aux élèves</b> : atteindre la cible.</p> <p><b>Matériel et dispositif</b> : -Cibles au sol : cerceaux de différentes tailles ;          -Caisses / cartons ouverts de différentes formes, tailles, hauteurs, posés au sol à différentes distances de la ligne de lancer ;          -Cible surélevée : panier de basket ou cerceau suspendu ;          -Ligne de lancer matérialisée (cordes, lattes ...) ;          -Objets divers : sacs de graine, balle en mousse, balles lestées, ...</p> <p><b>Consignes</b> : « Place-toi derrière la ligne de lancer. Lance ton objet dans la cible qui se trouve devant toi. Tu as 3 essais.          Attention tu ne dois pas aller ramasser tes objets pendant le jeu. »</p>		
<p><b>Critères de réussite</b></p>	<p><b>Variante</b> (plus facile ou plus difficile)</p>	
<p>. Au moins 1 des 3 objets lancés a atteint la cible au cours des 3 essais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Distance entre la ligne de lancer et les cibles ;</li> <li>-Taille des cibles ;</li> <li>-Objets lancés.</li> </ul>	
<p><b>Observations</b> :</p>		

<p><b>L'ENFANT LANCEUR /ADROIT</b></p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Construire des modes d'actions sur et avec les objets.</li> <li>2. Apprécier des trajectoires.</li> <li>3. Elargir et affiner des modes de déplacements.</li> </ol>	 <p><b>Lancer pour atteindre une cible verticale -</b></p>
<p><b>Enjeux décisifs</b></p>	<p>Donner des trajectoires variées à des projectiles de tailles, de formes ou de poids différents afin d'atteindre un but précis. Affiner ses réponses possibles pour répondre aux problèmes posés par l'aménagement du milieu. Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.</p>	
<p><b>Objectif(s)</b></p>	<p><b>Adapter</b> son geste pour lancer un objet avec précision au-dessus puis à travers une cible verticale placée en hauteur.</p>	
<p><b>But donné aux élèves</b> : atteindre la cible.</p>		
<p><b>Matériel et dispositif</b> : Un fil/une corde tendu(e) en hauteur ;</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Des cerceaux de tailles différentes suspendus en hauteur ;</li> <li>- Des cerceaux de couleurs différentes ayant un nombre de points attribués ;</li> <li>- Des cibles type « lancer de fléchettes » en scratch ;</li> <li>- Ligne de lancer matérialisée (cordes, lattes, scotch ...) ;</li> <li>- Objets divers : sacs de graine, balles en mousse, balles lestées, ...</li> </ul>		
<p><b>Consignes</b> : « Place-toi derrière la ligne de lancer.</p>		
<p><u>Pour la 1<sup>ère</sup> situation</u> : lance ton objet au-dessus de la corde qui se trouve devant toi. Tu as 3 essais.</p>		
<p><u>Pour les autres situations</u> : lance ton objet dans la cible qui se trouve devant toi. Tu as 3 essais.</p>		
<p>Attention tu ne dois pas aller ramasser tes objets pendant le jeu. »</p>		
<p><b>Critères de réussite</b></p>	<p><b>Variantes</b> (plus facile ou plus difficile)</p>	
<p><u>Pour 1<sup>ère</sup> situation</u> : au moins 1 des 3 objets lancés passe au-dessus de la corde au cours des 3 essais.</p> <p><u>Pour les situations suivantes</u> : au moins 1 des 3 objets lancés a atteint la cible au cours des 3 essais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distance entre la ligne de lancer et les cibles ;</li> <li>- Taille des cibles ;</li> <li>- Hauteur des cibles ;</li> <li>- Objets lancés.</li> </ul>	

<p><b>L'ENFANT LANCEUR /ADROIT</b> Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Construire des modes d'actions sur et avec les objets.</li> <li>2. Apprécier des trajectoires.</li> <li>3. Elargir et affiner des modes de déplacements.</li> </ol>	 <p><b>Lancer en faisant rouler pour atteindre une zone ou une cible</b></p>
<p><b>Enjeux décisifs</b></p>	<p>Donner des trajectoires variées à des projectiles de tailles, de formes ou de poids différents afin d'atteindre un but précis. Affiner ses réponses possibles pour répondre aux problèmes posés par l'aménagement du milieu.</p> <p>Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.</p>	
<p><b>Objectif(s)</b></p>	<p><b>Adapter</b> son geste pour faire rouler une balle jusqu'à une zone indiquée ou choisie ou sur une cible à atteindre</p>	
<p><b>But donné aux élèves</b> : atteindre la zone indiquée ou choisie par l'élève ou toucher la cible en faisant rouler la balle (la boule).</p> <p><b>Matériel et dispositif</b> :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Des zones matérialisées au sol qui ne fassent pas obstacle aux balles qui roulent et qu'il faudra atteindre. La balle doit s'immobiliser dans la zone donnée ou choisie par l'élève.</li> <li>2.Un banc ou un mur qu'il conviendra d'approcher le plus près possible avec la balle sans le toucher</li> <li>3.Des objets susceptibles d'être renversés par la balle qui roule (quilles, bouteilles plastiques plus ou moins lestées...)</li> </ol> <p>-Ligne de lancer matérialisée (cordes, lattes ...) plus ou moins éloignées de la zone ou de la cible à atteindre.</p> <p>-Objets divers : balle en mousse, balles lestées, balles de jonglage pouvant rouler sur le sol</p> <p><b>Consignes</b> : « Place-toi derrière la ligne de lancer. Lance ton objet en le faisant rouler dans la cible qui se trouve devant toi. Tu as 3 essais. Attention tu ne dois pas aller ramasser tes objets pendant le jeu. »</p>		
<p><b>Critères de réussite</b></p>	<p><b>Variantes</b> (plus facile ou plus difficile)</p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Au moins 1 des 3 balles lancées a atteint la zone donnée ou choisie au cours des 3 essais.</li> <li>2.S'approcher le plus près possible du mur sans le toucher.</li> <li>3.Au moins 1 des 3 balles a touché la cible en renversant un ou plusieurs objets.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Distance entre la ligne de lancer et les cibles ;</li> <li>-Taille des zones ;</li> <li>-Objets lancés.</li> </ul>	

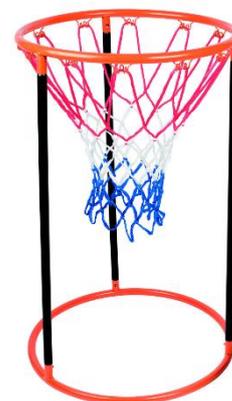
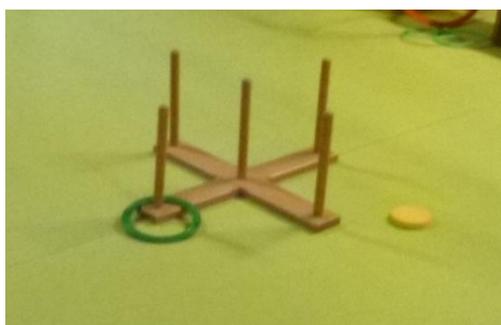
## Jeux d'adresse

### Lancer pour atteindre une cible horizontale



Lancer dans les cartons au sol, dans des cartons sur des chaises, lancer dans un pneu, un cerceau suspendu

### Autres cibles possibles



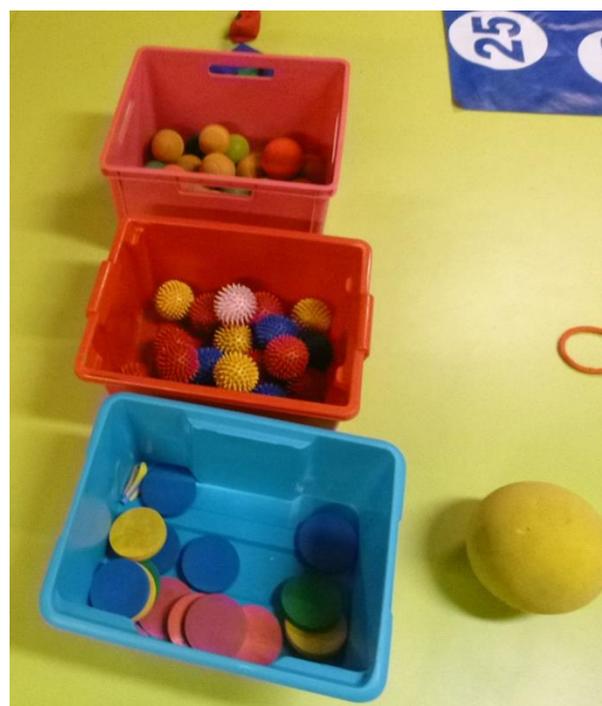
## Jeux d'adresse

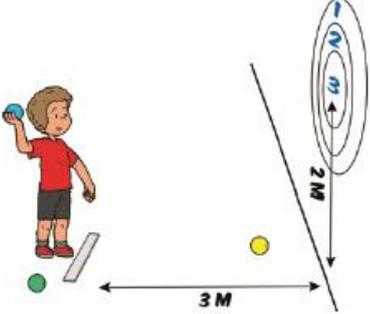
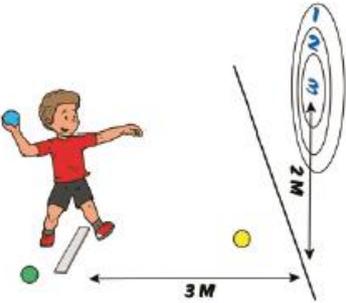
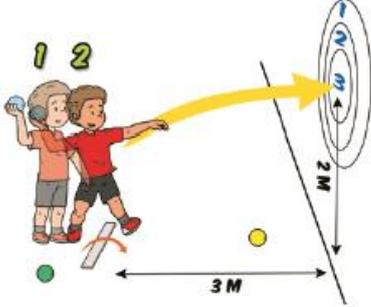
### Lancer pour atteindre une cible verticale



Lancer au-dessus de la corde puis à l'intérieur des cerceaux.

Utiliser une grande variété de projectiles :  
différentes sortes de balles, sacs de graines,  
palets, ballons, anneaux...



<b>ATHLETISME</b> Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.	Domaines d'action <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Projeter</b></li> <li>• Se projeter</li> <li>• Se déplacer</li> </ul>	<b>Les cercles de Saturne</b>
<b>Objectif(s)</b>		Lancer à bras cassé
<b>But pour l'élève :</b> Je lance dans la cible.		
<b>Dispositifs :</b>		
		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Je mets mes 2 pieds côte à côte.	Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière.	De la position de face, je viens poser mon pied gauche (pour un lanceur droitier) de l'autre côté de la latte et je lance.
<b>Critères de réussite (par exemple 3 lancers réussis sur 5 tentés)</b>		
J'accroche la balle sur la cible.	J'accroche la balle sur la cible le plus près du centre.	J'accroche la balle sur le centre de la cible.
<b>Matériel :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une cible au mur</li> <li>• Des balles velcro</li> <li>• Une latte</li> </ul>		
<b>Règles de sécurité :</b>		
Durant les lancers, je respecte les espaces de lancer et de chute des balles.		
Je ramasse les balles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.		

<b>ATHLETISME</b>	Domaines d'action <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Projeter</b></li> <li>• Se projeter</li> <li>• Se déplacer</li> </ul>	<b>La barrière</b>
<b>Objectif(s)</b>	Lancer à bras cassé	
<b>But pour l'élève :</b> Je lance droit le plus loin possible.		
<b>Dispositifs :</b>		
<b>Niveau 1</b>	<b>Niveau 2</b>	<b>Niveau 3</b>
Je mets mes 2 pieds côte à côte.	Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière.	De la position de face, je viens poser mon pied gauche (pour un lanceur droitier) de l'autre côté de la latte et je lance.
<b>Critères de réussite (par exemple 3 lancers réussis sur 5 tentés)</b>		
Je lance au-dessus de la barrière et je reste debout derrière la latte.	Je lance au-dessus de la barrière et le plus loin possible et je garde mes 2 pieds de chaque côté de la latte.	Je lance au-dessus de la barrière dans la zone la plus éloignée et je lance dès que mon pied avant se pose au sol.
<b>Matériel :</b> Une cible au sol, des vortex, une latte, 2 poteaux, une barre à hauteur d'épaules de l'enfant.		
<b>Règles de sécurité :</b>		
Durant les lancers, je respecte les espaces de lancer et de chute des vortex.		
Je ramasse les vortex en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.		

<b>ATHLETISME</b>	Domaines d'action <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Projeter</b></li> <li>• Se projeter</li> <li>• Se déplacer</li> </ul>	<b>La toile d'araignée</b>
-------------------	---	----------------------------

<b>Objectif(s)</b>	Lancer à bras cassé
--------------------	---------------------

**But pour l'élève :** J'accroche le plus de bolas possibles dans la cible



**Dispositifs :**

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Je mets mes 2 pieds côte à côte. Je lance le bola par une des boules.	Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je lance le bola par une des boules.	De la position de face, je viens poser mon pied gauche (pour un lanceur droitier) de l'autre côté de la latte et je lance. Je lance le bola par une des boules.
<b>Critères de réussite (par exemple 3 lancers réussis sur 5 tentés)</b>		
J'accroche des bolas autour des cordes et je reste debout derrière la latte.	J'accroche des bolas autour des cordes et je garde mes 2 pieds de chaque côté de la latte.	J'accroche des bolas autour des cordes et je lance dès que mon pied avant se pose au sol.

**Matériel :** Des bolas, une latte, 2 poteaux, une corde

**Règles de sécurité :**

Durant les lancers, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.  
Je ramasse les bolas en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.

<b>ATHLETISME</b>	Domaines d'action <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Projeter</b></li> <li>• Se projeter</li> <li>• Se déplacer</li> </ul>	<b>Le chamboule-tout</b>
-------------------	---	--------------------------

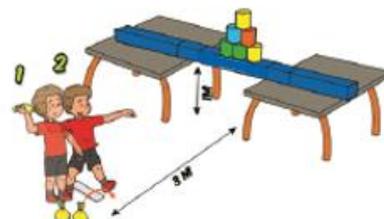
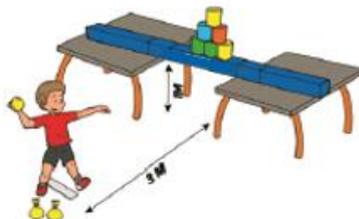
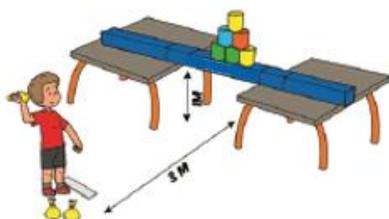
Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.

**Objectif(s)**

Lancer à bras cassé

**But pour l'élève :** Je fais tomber le plus de boîtes possible.

**Dispositifs :**



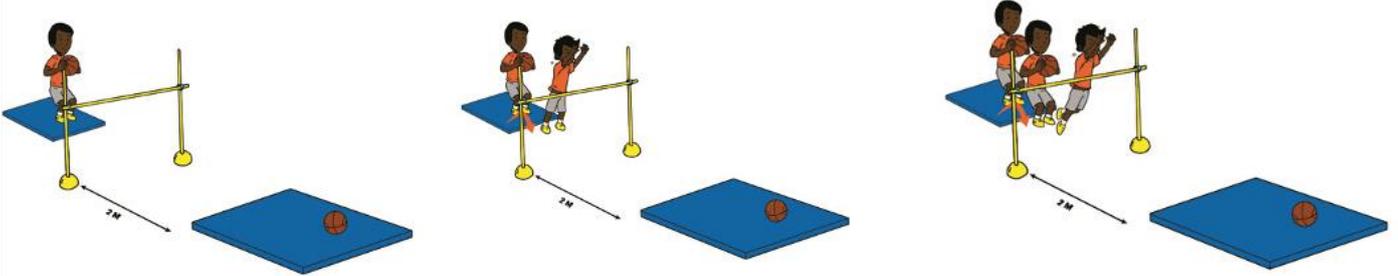
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Je mets mes 2 pieds côte à côte. Je fais 3 lancers à la suite.	Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je fais 3 lancers à la suite.	De la position de face, je viens poser mon pied gauche (pour un lanceur droitier) de l'autre côté de la latte et je lance. Je fais 3 lancers à la suite.
<b>Critères de réussite</b>		
J'ai fait tomber au moins une boîte à la fin de mes 3 lancers. Je reste debout derrière la latte	J'ai fait tomber au moins trois boîtes à la fin de mes 3 lancers. Je garde mes 2 pieds de chaque côté de la latte.	J'ai fait tomber plus de 3 boîtes à la fin de mes 3 lancers. Je lance dès que mon pied avant se pose au sol.

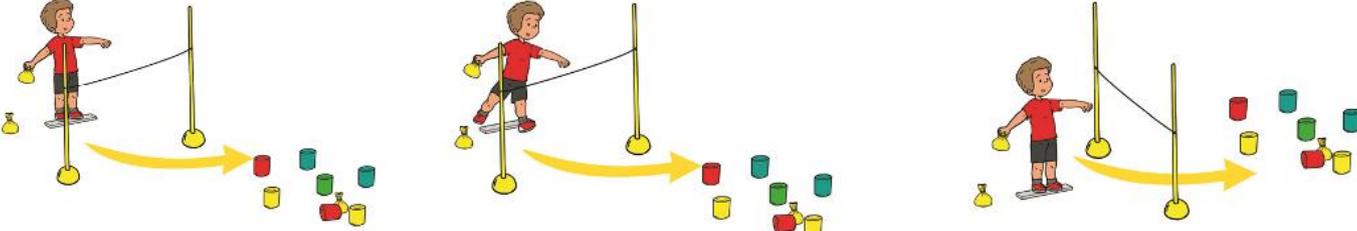
**Matériel :** des sacs de graines, une latte, des boîtes de conserves, une poutre, 2 tables

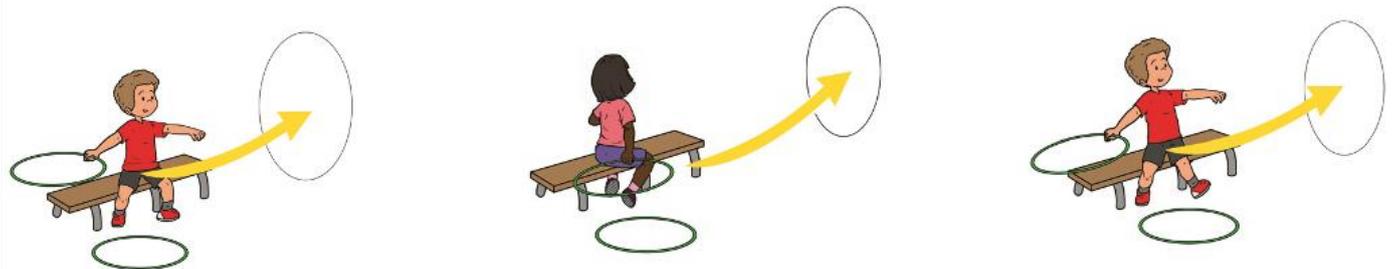
**Règles de sécurité :**

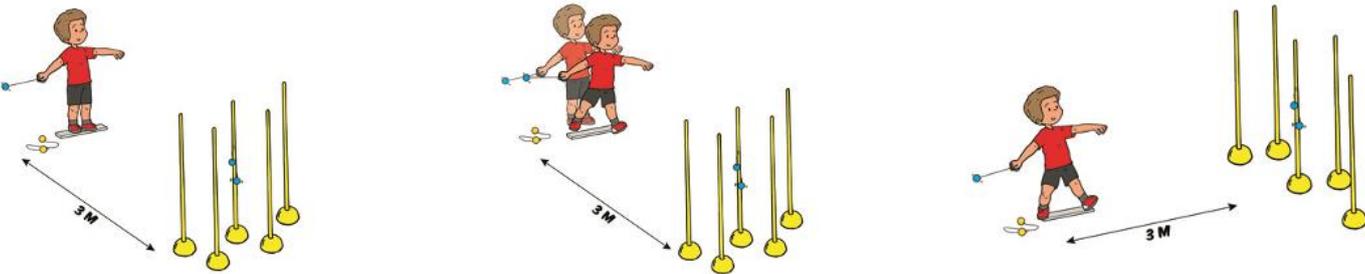
Durant les lancers, je respecte les espaces de lancer et de chute des sacs de graines.

Je ramasse les sacs de graines en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.

<p><b>ATHLETISME</b></p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Projeter</u></li> <li>• Se projeter</li> <li>• Se déplacer</li> </ul>	<p>Pousse-pousse trajectoire</p>
<p><b>Objectif(s)</b></p>	<p>Lancer de face en repoussée.</p>	
<p><b>But pour l'élève :</b> Je lance dans la zone cible.</p>		
<p><b>Dispositifs :</b></p>		
		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine.</p>	<p>Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Je lance quand je suis en l'air.</p>	<p>Le medecine-ball est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Mes talons sont en appui sur la latte. Je lance quand je suis en l'air.</p>
<p><b>Critères de réussite (par exemple 3 lancers réussis sur 5 tentés)</b></p>		
<p>Je lance au-dessus de la barrière et dans la zone-cible. Je reste debout sur le tapis.</p>	<p>Je lance au-dessus de la barrière et dans la zone-cible. Je lance quand je suis en l'air et je me réceptionne debout.</p>	<p>Je lance au-dessus de la barrière et dans la zone-cible. Je me réceptionne debout et je lance dès que je touche le sol.</p>
<p><b>Matériel :</b> ballons / medecine-ball, tapis (zone de lancer et zone-cible), barre à hauteur d'épaule de l'enfant.</p>		
<p><b>Règles de sécurité :</b>  Durant les lancers, je respecte les espaces de lancer et de chute des ballons.  Je ramasse les ballons en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.</p>		

<p><b>ATHLETISME</b></p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Projeter</u></li> <li>• Se projeter</li> <li>• Se déplacer</li> </ul>	<p><b>Glisse-sacs</b></p>
<p><b>Objectif(s)</b></p>	<p>Lancer en fronde.</p>	
<p><b>But pour l'élève :</b> Je lance pour renverser le plus de quilles possible.</p>		
<p><b>Dispositifs :</b></p>		
		
<p><b>Niveau 1</b></p>	<p><b>Niveau 2</b></p>	<p><b>Niveau 3</b></p>
<p>Mes 2 pieds côte à côte, je pose mes talons sur la latte. Je lance.</p>	<p>Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je lance.</p>	<p>De profil par rapport à la direction de lancer, je pose mes talons sur la latte. Je lance.</p>
<p><b>Critères de réussite (par exemple 3 lancers réussis sur 5 tentés)</b></p>		
<p>Je lance en-dessous de la barrière et je renverse le plus de quilles possible. Mes talons restent sur la latte.</p>	<p>Je lance en-dessous de la barrière et je renverse le plus de quilles possible. Je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.</p>	<p>Je lance en-dessous de la barrière et je renverse le plus de quilles possible. Mes talons restent sur la latte.</p>
<p><b>Matériel :</b> 2 poteaux, une barre à hauteur d'épaules de l'enfant, des sacs de graines, des quilles, une latte.</p>		
<p><b>Règles de sécurité :</b>  Durant les lancers, je respecte les espaces de lancer et de chute des sacs.  Je ramasse les sacs en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.</p>		

<p><b>ATHLETISME</b></p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Projeter</u></li> <li>• Se projeter</li> <li>• Se déplacer</li> </ul>	<p>Les anneaux de Saturne</p>
<p><b>Objectif(s)</b></p>	<p>Lancer en fronde.</p>	
<p><b>But pour l'élève :</b> Je lance dans la cible.</p>		
<p><b>Dispositifs :</b></p>		
		
<p><b>Niveau 1</b></p>	<p><b>Niveau 2</b></p>	<p><b>Niveau 3</b></p>
<p>Je suis assis sur le côté du banc. Dès la saisie du cerceau posé derrière moi, je lance.</p>	<p>Je suis assis à cheval sur le banc. Dès la saisie du cerceau posé derrière moi, je lance.</p>	<p>Je me tiens debout mes jambes appuyées contre le banc. Dès la saisie du cerceau posé derrière moi, je lance.</p>
<p><b>Critères de réussite (par exemple 3 lancers réussis sur 5 tentés)</b></p>		
<p>Le cerceau part à plat et je me rapproche du centre de la cible.</p>	<p>Le cerceau part à plat et je me rapproche du centre de la cible.</p>	<p>Le cerceau part à plat et je me rapproche du centre de la cible.</p>
<p><b>Matériel :</b> des cerceaux, une cible adaptée, un banc.</p>		
<p><b>Règles de sécurité :</b></p>		
<p>L'enseignant veillera aux rebonds éventuels des cerceaux.</p>		
<p>Durant les lancers, je respecte les espaces de lancer et de chute des cerceaux.</p>		
<p>Je ramasse les cerceaux en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.</p>		

<p><b>ATHLETISME</b></p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Projeter</u></li> <li>• Se projeter</li> <li>• Se déplacer</li> </ul>	<p>La forêt</p>
<p><b>Objectif(s)</b></p>	<p>Lancer en fronde.</p>	
<p><b>But pour l'élève :</b> Je lance pour accrocher le plus de bolas possible.</p>		
<p><b>Dispositifs :</b></p>		
		
<p><b>Niveau 1</b></p>	<p><b>Niveau 2</b></p>	<p><b>Niveau 3</b></p>
<p>Mes 2 pieds côte à côte, je pose mes talons sur la latte. Je prends les bolas par une des boules et je lance.</p>	<p>Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je prends les bolas par une des boules et je lance.</p>	<p>De profil par rapport à la direction de lancer, je pose mes talons sur la latte. Je prends les bolas par une des boules et je lance.</p>
<p><b>Critères de réussite (par exemple 3 lancers réussis sur 5 tentés)</b></p>		
<p>J'accroche les bolas autour des poteaux. Mes talons restent sur la latte.</p>	<p>J'accroche les bolas autour des poteaux. Je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.</p>	<p>J'accroche les bolas autour des poteaux. Mes talons restent sur la latte.</p>
<p><b>Matériel :</b> des bolas, une latte, 5 jalons, 5 socles.</p>		
<p><b>Règles de sécurité :</b></p>		
<p>Durant les lancers, je respecte les espaces de lancer et de chute des bolas. Je ramasse les bolas en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.</p>		