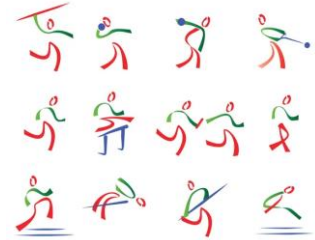


Activités Athlétiques : LES LANCERS



Logique interne :

Produire, entretenir, restituer et utiliser de façon optimale une vitesse pour la transmettre à des engins de formes, poids, volumes divers pour les envoyer le plus loin possible dans un espace normé.

Classification Parlebas :

Les activités athlétiques sont des activités :

- sans partenaire
- sans adversaire
- sans incertitude liée au milieu

Les activités athlétiques sont donc des activités psycho-motrices.

Les enjeux de formation des activités athlétiques :

❖ Sur le plan psychomoteur

- Développer les ressources physiologiques et des capacités physiques (vitesse, force et souplesse)
- Développer les habiletés motrices coordination, principes mécaniques liés à l'utilisation des segments libres, de l'équilibre.
- Intégration des rapports espace-temps

❖ Sur le plan cognitif

- Connaissance de ses possibilités d'action
- Apprendre à juger une performance et observer sa réalisation.
- Réactualisation et enrichissement des connaissances en relation avec l'activité

❖ Sur le plan socio-affectif

- Affirmation de sa personnalité
- Dépassement de soi
- Provoquer une activation émotionnelle dynamisante.

❖ Ressources informationnelles :

- Réagir à un signal, appréciation des distances, des vitesses, de l'équilibre, maîtrise du corps dans l'espace...

Les problèmes fondamentaux de l'activité « lancers » sont :

- Choisir l'action adaptée à l'objet.
- Lancer dans une zone.
- Produire et restituer l'énergie du corps en coordonnant des actions propulsives.

Inscriptions dans les I.O. :

ECOLE MATERNELLE : *Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets*

Peu à peu, parce qu'il est sollicité par l'enseignant pour constater les résultats de ses actions, l'enfant prend plaisir à s'investir plus longuement dans les situations d'apprentissage qui lui sont proposées. Il découvre la possibilité d'enchaîner des comportements moteurs pour assurer une continuité d'action (prendre une balle, puis courir pour franchir un obstacle, puis viser une cible pour la faire tomber, puis repartir au point de départ pour prendre un nouveau projectile...). En agissant sur et avec des objets de tailles, de formes ou de poids différents (balles, ballons, sacs de graines, anneaux...), l'enfant en expérimente les propriétés, découvre des utilisations possibles (lancer, attraper, faire rouler...), essaie de reproduire un effet qu'il a obtenu au hasard des tâtonnements. Il progresse dans la perception et l'anticipation de la trajectoire d'un objet dans l'espace qui sont, même après l'âge de cinq ans, encore difficiles.

Ce qui est attendu des enfants en fin d'école maternelle

- ➔ Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.
- ➔ Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.

ECOLE ELEMENTAIRE :

Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée

C2 : Quelle que soit l'activité athlétique, l'enjeu est de confronter les élèves à une performance qu'ils peuvent évaluer. Ils doivent, tout au long du cycle, en mobilisant toutes leurs ressources, agir sur des éléments de leur motricité spontanée pour en améliorer la performance.

C3 : Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir.

Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent.

Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.

Attendus de fin de cycle 2

- ➔ Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.
- ➔ Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.
- ➔ Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.
- ➔ Remplir quelques rôles spécifiques.

Attendus de fin de cycle 3

- ➔ Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.
- ➔ Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.
- ➔ Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.
- ➔ Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

Il existe trois types de lancer :

Le lancer « bras cassé » (type Javelot) : balles, sac de graines, vortex...

Départ de profil : L'engin est tenu en arrière du corps, bras légèrement fléchi de façon à augmenter le trajet de lancement de l'engin avant le lâcher.

Le lancer « en poussée » (type Poids) : gros carton, gros ballon, ... (objets volumineux et légers).

Départ de profil : L'engin est posé dans la main positionnée au niveau de l'épaule. Il est projeté vers l'avant par une poussée de l'ensemble du corps.

Le lancer « en rotation » (type Disque) : cerceaux, comètes, gros carton, gros ballon, objets volumineux.

Départ de profil : L'engin est tenu par la main, en arrière du corps. L'engin est projeté vers l'avant par une demi-rotation du haut du corps.

Connaissances	Attitudes
- Vocabulaire spécifique : zone d'élan, zone de performance, engin, vortex, balle, anneau, cerceau, comète, cible, pieds au sol (C3 : en rotation, par poussée, fouetté, à l'amble). - Règles de sécurité : codes de lancers collectifs, délimitation des zones, des circulations, des ordres de lancement, d'attente, de récupération. - Unités usuelles (longueur) ou empiriques (zones matérialisées).	- Intégrer les contraintes liées à l'activité (engin, aire de lancer), à la sécurité (vigilance vis-à-vis du lanceur et réciproquement). - Rôles nécessaires au fonctionnement de l'activité (observateur averti, marqueur). - Prendre ses repères (engin, aire de lancer : zone d'élan et sa limite, zone de réception).
Capacités	
- Avoir une prise en main adaptée à l'engin. - Utiliser le geste inhérent à l'engin. - Lancer avec tout son corps. - Accompagner du regard la trajectoire de l'engin. - Lancer dans une zone définie. - Lancer avec pied en avant opposé au bras lanceur. - Construire une trajectoire vers l'avant et en hauteur. - Comparer ses performances. - Coordonner élan et lancer (transmettre à l'engin la force et la vitesse acquises pendant l'élan). - Avoir un geste de lancer plus ample et plus accéléré pour tendre vers la trajectoire optimale (vers le haut et l'avant) suivant l'engin.	