

- L'activité physique et les expériences corporelles contribuent au développement moteur, sensoriel, affectif et intellectuel de l'enfant

- Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés

Cette fiche présente un module d'apprentissage

# Lancer pour atteindre une cible

Par l'équipe EPS 1 de la Sarthe

Cette fiche illustre les adaptations apportées à différents ateliers de lancer proposés aux 2-4 ans, selon les trois temps<sup>1</sup> de l'apprentissage.

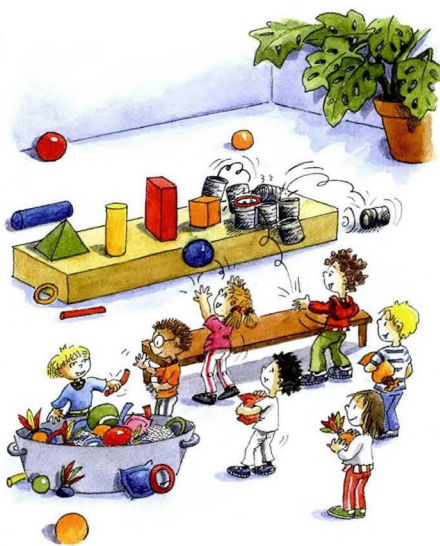
luation perceptive (délimitation des cibles, zones de couleur, etc.).

## Le chamboule-tout

### Phase de foisonnement

**Dispositif** : des blocs légers à faire tomber placés en plusieurs assemblages sur un socle surélevé (de 0,60 à 0,80 m) ; une ligne de lancer oblique (de 0,50 à 2 m) matérialisée par un banc.

### Phase de diversification



**Dispositif** : des sacs de graines, puis des balles, anneaux, bâtons souples, etc.

**Relances** : varier la hauteur du socle, la dispersion des cibles, les objets à lancer.

### Phase de structuration

**Dispositif** : 5 cibles alignées et espacées, 5 sacs de graines.

**Consignes** : se placer derrière la ligne, lancer un sac de graines pour renverser la cible et recommencer 5 fois.

## Les cibles

### Phase de foisonnement

**Dispositif** : des cibles de différentes formes, tracées, fixées au mur ou suspendues, à différentes hauteurs, sonores ou non, dispersées ou regroupées, etc. ;

une corde matérialisant la ligne de lancer oblique (0,50 m à 3 m).

### Phase de diversification



**Dispositif** : des balles en mousse.

**Relances** : varier la hauteur et la taille des cibles, des objets à lancer (ballons en mousse, sacs de graines, pétécas ou indiacas, comètes, etc.), la distance de la ligne de lancer, etc.

### Phase de structuration

**Dispositif** : 6 cibles fixes positionnées à 0,70, 1 et 1,30 m du sol ; une ligne de lancer matérialisée par des cerceaux en face et à 2 à 3 m de chaque cible.

**Consignes** : se placer dans le cerceau et atteindre les 6 cibles en 6 lancers.

## Les caisses

### Phase de foisonnement

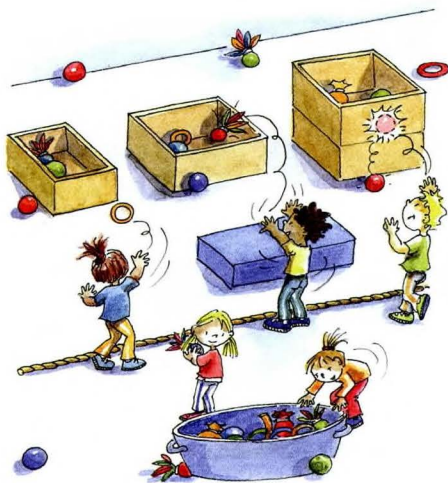
**Dispositif** : des caisses ouvertes posées au sol à différentes distances de la ligne de lancer (de 0,5 m à 3 m) ; matérialisée par une corde posée au sol.

1. Cf. article p. 13.

Illustrations : V. Sustrac



## Phase de diversification



**Dispositif :** la ligne de lancer à 2 ou 3 m des caisses.

**Relances :** proposer plusieurs lignes de lancer, surélever certaines caisses, varier les objets à lancer (ballons en mousse, balles molles, sacs de graines, anneaux, pétécas...), placer un obstacle bas entre la zone de lancer et les caisses.

## Phase de structuration

**Dispositif :** une caisse (50 x 40 x 30 cm) ; une zone de lancer matérialisée par un cerceau placé entre 2 et 3 m de la caisse ; 5 balles lestées.

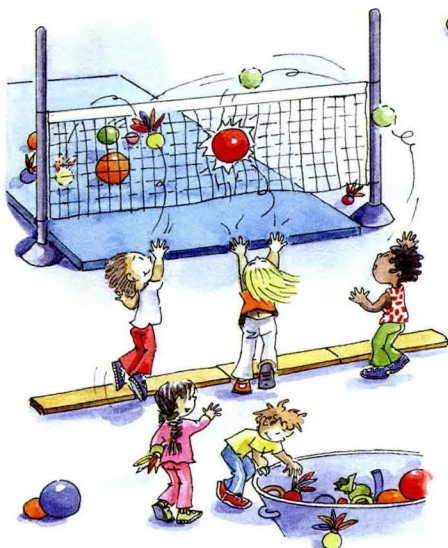
**Consigne :** se placer dans le cerceau pour lancer les 5 balles dans la caisse.

## Le filet

### Phase de foisonnement

**Dispositif :** un drap ou un filet tendu entre 2 poteaux (base à 0,2 m du sol, haut à 1,70 m) ; une ligne de lancer matérialisée par des lattes, parallèle au filet (0,50 à 3 m).

### Phase de diversification



**Dispositif :** un filet tendu entre 2 poteaux (base à 0,20 m du sol, haut du drap à 1,70 m maximum) ; une ligne de lancer (lattes parallèles à 2 à 3 m du filet) ; une zone de réception.

**Relances :** varier les objets (ballons légers de différentes tailles, frisbees, bâtons souples, fusées, indiacas, pétécas, balles, sacs de graines, anneaux...), les distances (hauteur du filet), les consignes (lancer par-dessus, lancer loin, etc.).

## Phase de structuration

**Dispositif :** le filet est tendu entre le sol et une hauteur de 1,3 m ; la zone de lancer est placée à 2 m du filet ; 6 aires de réception (blanche devant le filet, jaune de 0 à 1,50 m du filet, verte de 1,50 à 2 m, bleue de 2,50 à 3 m, noire au-delà de 3,50 m) ; 5 objets identiques non rebondissants (comètes, pétécas, sacs de graines, etc.).

**Consigne :** lancer les 5 objets le plus loin possible par-dessus le filet.

## La fenêtre

### Phase de foisonnement

**Dispositif :** une « fenêtre » matérialisée par 2 élastiques tendus entre 2 poteaux, l'un horizontal (40 cm du sol), l'autre oblique (ouverture minimale de 30 à 60 cm, ouverture maximale de 60 à 90 cm) ; une ligne de lancer située entre 0,50 et 3 m matérialisée par des cerceaux contigus.

### Phase de diversification



**Dispositif :** les disques à lancer (anneaux, assiettes, morceaux de moquette...) de taille et de masse différentes.

**Relances :** varier l'ouverture de la « fenêtre », l'éloignement de la ligne de lancer, imposer l'objet à lancer, etc.

## Phase de structuration

**Dispositif :** 6 lignes de lancer matérialisées par des repères de couleurs diffé-

rentes (blanc à 2 m, jaune à 2,50 m, vert à 3 m, bleu à 3,30 m, rouge à 3,60 m, noir à 4 m) ; 6 anneaux ou assiettes en carton.

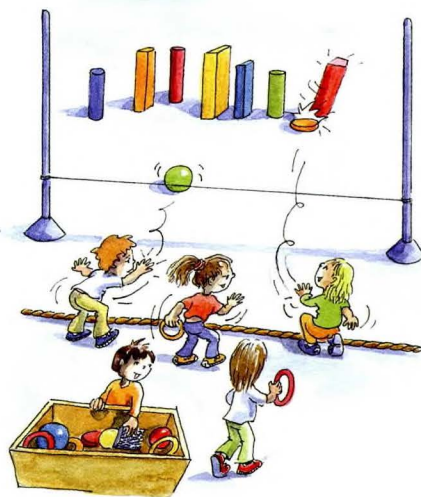
**Consigne :** lancer l'assiette par la fenêtre depuis la zone la plus éloignée possible (le premier essai s'effectue derrière la ligne blanche et on recule d'une ligne à chaque réussite).

## Les quilles

### Phase de foisonnement

**Dispositif :** des quilles (bouteilles lestées, culbutos, briques, cartons hauts...) dispersées et posées au sol ; une ligne de lancer oblique éloignée de 2 à 7 m et matérialisée par une corde.

### Phase de diversification



**Dispositif :** un élastique tendu parallèlement à 1 m de la ligne de lancer.

**Relances :** proposer des cibles plus ou moins faciles à renverser ; varier les objets à lancer (carrés de moquette, palets, anneaux...).

### Phase de structuration

**Dispositif :** des couloirs parallèles comportant 6 lignes de lancer matérialisées par des repères de couleurs et, à l'extrémité opposée, une quille (bouteille lestée).

**Consignes :** se placer dans la première zone, faire rouler son ballon pour renverser la quille, puis reculer d'une ligne à chaque réussite. ●

## Équipe EPS 1 de la Sarthe.



### Pour en savoir plus

Retrouvez sur [www.revue-eps.com](http://www.revue-eps.com), en complément à cette présentation, un exemple de fiche d'observation téléchargeable.