



LANCER

1

Le gagne-terrain



Matériel

- 12 sacs de graines, ou 12 boules ou avions en papier
- Une craie
- Un sifflet
- Un chronomètre



Préparation initiale

- Matérialiser le départ (zone de lancer) et l'arrivée (zone cible).
- Distance variable de 15 à 40 mètres.



Consignes

- Par binôme : un lanceur et un observateur. L'observateur veille au point de chute du sac et à la position assise du lanceur.
- Dans la position « assis en tailleur », le lanceur lance le sac de graines, va se placer au point de chute, et s'assoit pour réaliser un autre lancer, jusqu'à atteindre l'extrémité du terrain ou la zone d'arrivée.



Évolutions / Variables

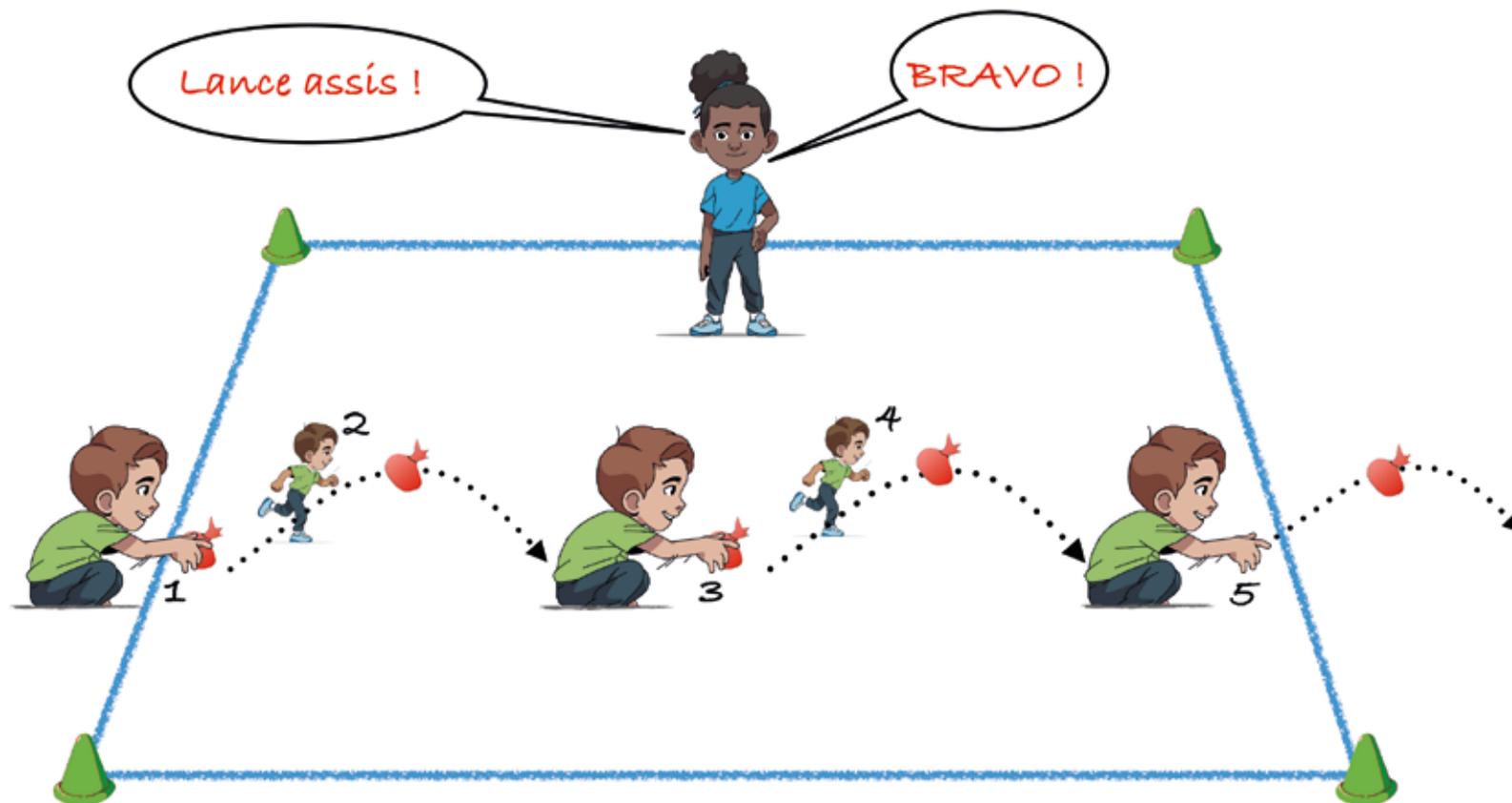
- Inverser les rôles.
- Position debout du lanceur.
- Compter le nombre de fois que vous lancez pour traverser le terrain (25 m à 50 m) en effectuant le moins de lancers possible.
- Faire un ou plusieurs allers-retours dans la cour.
- Lancer avec précision en suivant au plus près un tracé au sol (sur une ligne ou dans un couloir de course).
- Lancer des boules de papier.
- Lancer des avions en papier.



LANCER

1

Le gagne-terrain





LANCER
2

Le défi-lancer



Matériel

- 12 sacs de graines, ou 12 boules ou avions en papier
- Une craie
- Un sifflet
- Un chronomètre



Préparation initiale

- Organiser des groupes de 4 élèves qui vont se défier sur un parcours.
- Matérialiser le départ (zone de lancer) et l'arrivée (zone cible) à l'aide d'une craie, de cerceaux ou de lattes.
- Distance de 20 à 50 mètres à adapter.



Consignes

- Dans la position « assis en tailleur », lancer le sac de graines et aller se placer au point de chute du sac pour réaliser un autre lancer.
- Chaque groupe de 4 doit atteindre la cible avant les autres groupes.



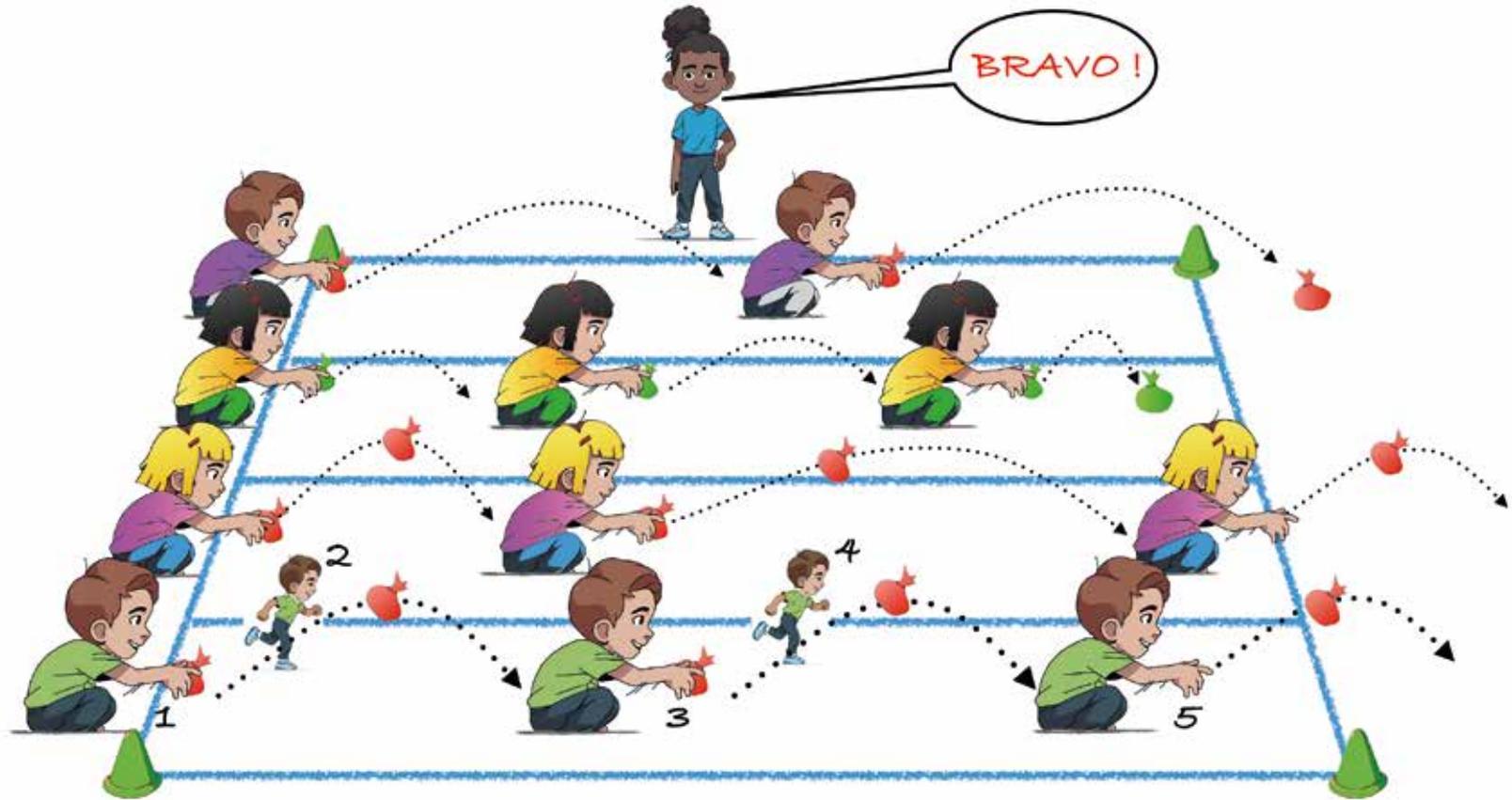
Évolutions / Variables

- Changer d'objet (boules en papier, avions en papier).
- Compter le nombre de lancers.
- Augmenter / diminuer la distance.



LANCER
2

Le défi-lancer





LANCER

3

Le chamboule-tout



Matériel

- Cibles : bouteilles plastiques, petit plot, quille, boîtes
- 12 sacs de graines, petites balles de tennis, anneaux
- Une craie
- Un sifflet
- Un chronomètre



Consignes

- Lancer les sacs de graines sur les objets pour les faire tomber.
- Lancer 3 fois et aller ramasser les objets.



Évolutions / Variables

- Changer d'objet pour lancer.
- Reculer en cas de réussite.
- Compter le nombre de cibles tombées.
- Changer de bancs ou de supports.

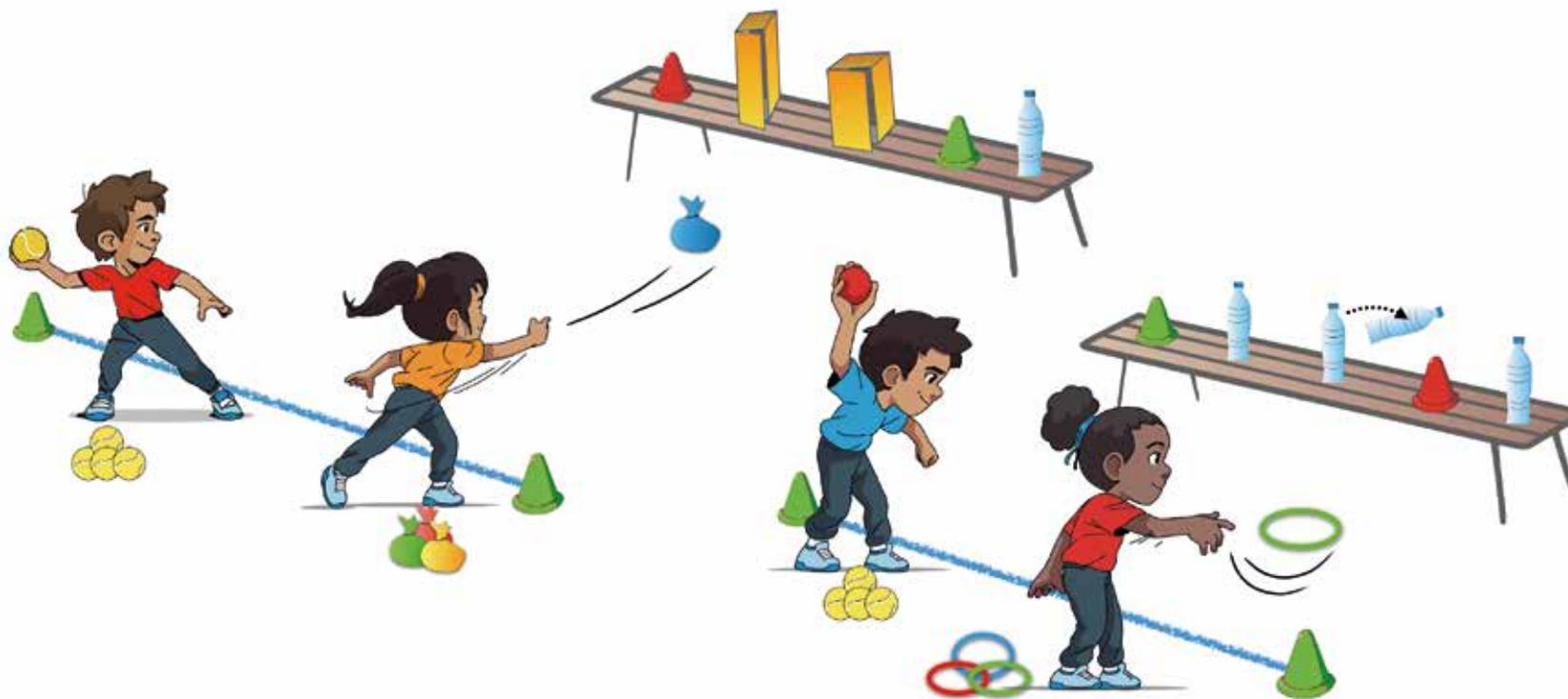


Préparation initiale

- Placer un nombre de cibles suffisant sur les bancs de la cour
- Matérialiser la zone de lancer (craie, corde, latte, cerceau...).



Le chamboule-tout





LANCER

4

Le mur visé



Matériel

- Carrés de moquette, cerceaux ou lattes
- 12 sacs de graines, petites balles de tennis, anneaux
- Une craie
- Un sifflet
- Un chronomètre



Consignes

- À partir de la zone 1, lancer l'objet pour qu'il atteigne le mur.
- Si le mur est atteint 2 fois sur 3, reculer d'une zone.



Évolutions / Variables

- Varier la position du lanceur : assise, debout.
- Tracer une zone interdite au mur.



Préparation initiale

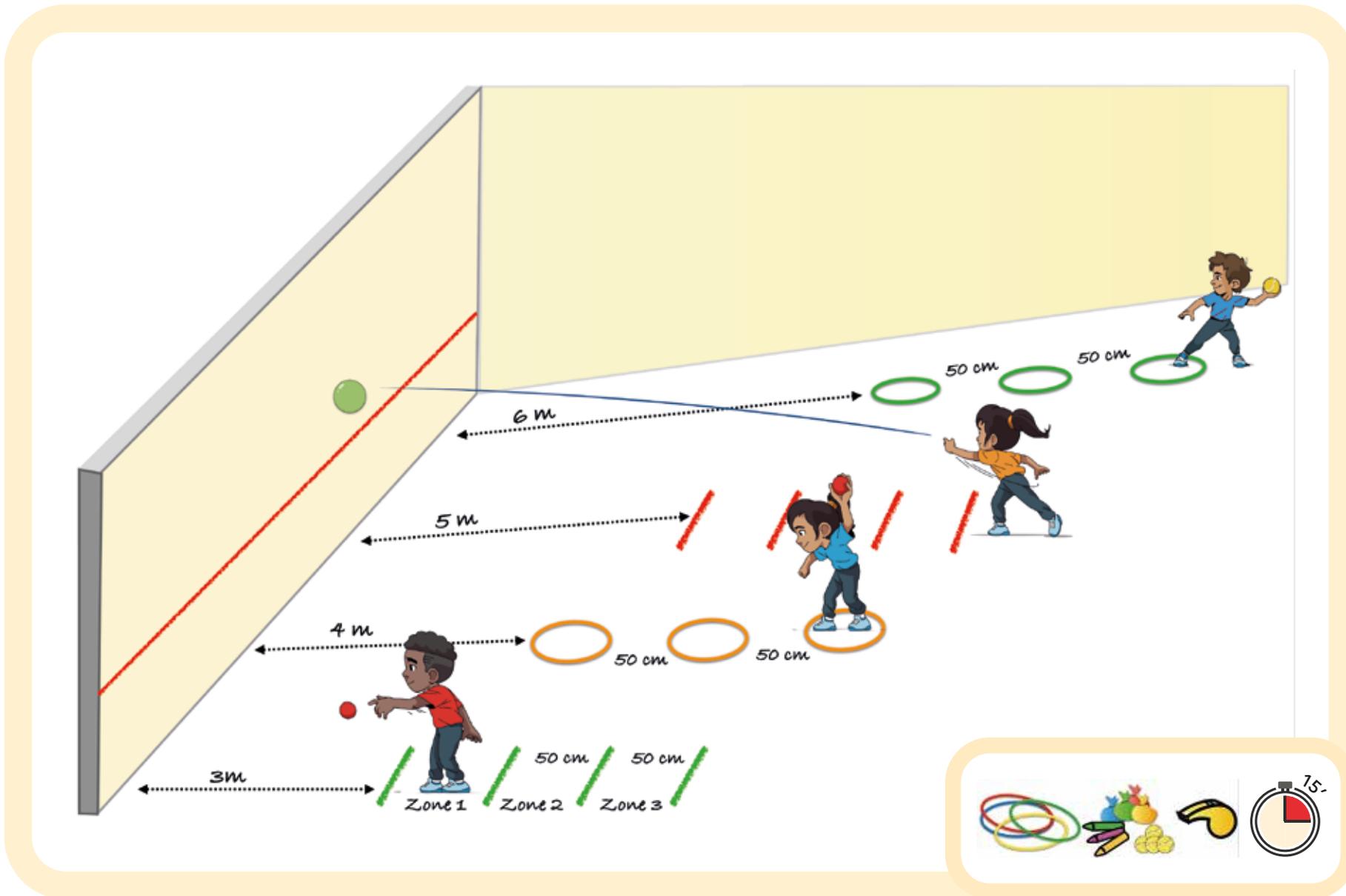
- Matérialiser les zones de lancer (carrés de moquettes, craie, latte, cerceaux).
- Les zones doivent être espacées de 50 cm pour augmenter ou diminuer la difficulté.



LANCER

4

Le mur visé





LANCER

5

Le parcours cible



Matériel

- Sacs de graines, balles, ballons, anneaux
- Une craie
- Un sifflet
- Un chronomètre



Préparation initiale

- Identifier les cibles possibles de la cour.
- Chaque binôme décide d'une zone de lancer.



Consignes

- Par 2, à tour de rôle, choisir une cible dans la cour (arbre, panneau de basket-ball, poteau, banc, mur, un numéro de marelle...) et se placer à distance de lancer (de 3 à 5 pas par exemple).
- Dès que la cible est touchée par les 2 élèves, en choisir une autre.



Évolutions / Variables

- Compter le nombre de cibles touchées.
- Compter le nombre de cibles touchées en temps limité.
- Changer d'objet à chaque lancer.
- Un objet de lancer identique pour tous les élèves.
- Défi par 4.



LANCER

5

Le parcours cible





LANCER

6

Le cerceau cible



Matériel

- Cerceaux
- Boules de papier, balles en mousse, ballons paille, sacs de graines
- Une craie
- Un sifflet
- Un chronomètre



Préparation initiale

- Un cerceau pour 2 ou 3 élèves
- Un lanceur et 1 ou 2 porteur(s) de cerceau-cible.
- Zone de lancer à définir en reculant de 3 à 5 pas.



Consignes

- Lancer l'objet à travers le cerceau tenu par 1 ou 2 camarade(s).
- Lancer 3 objets chacun et inverser les rôles.



Évolutions / Variables

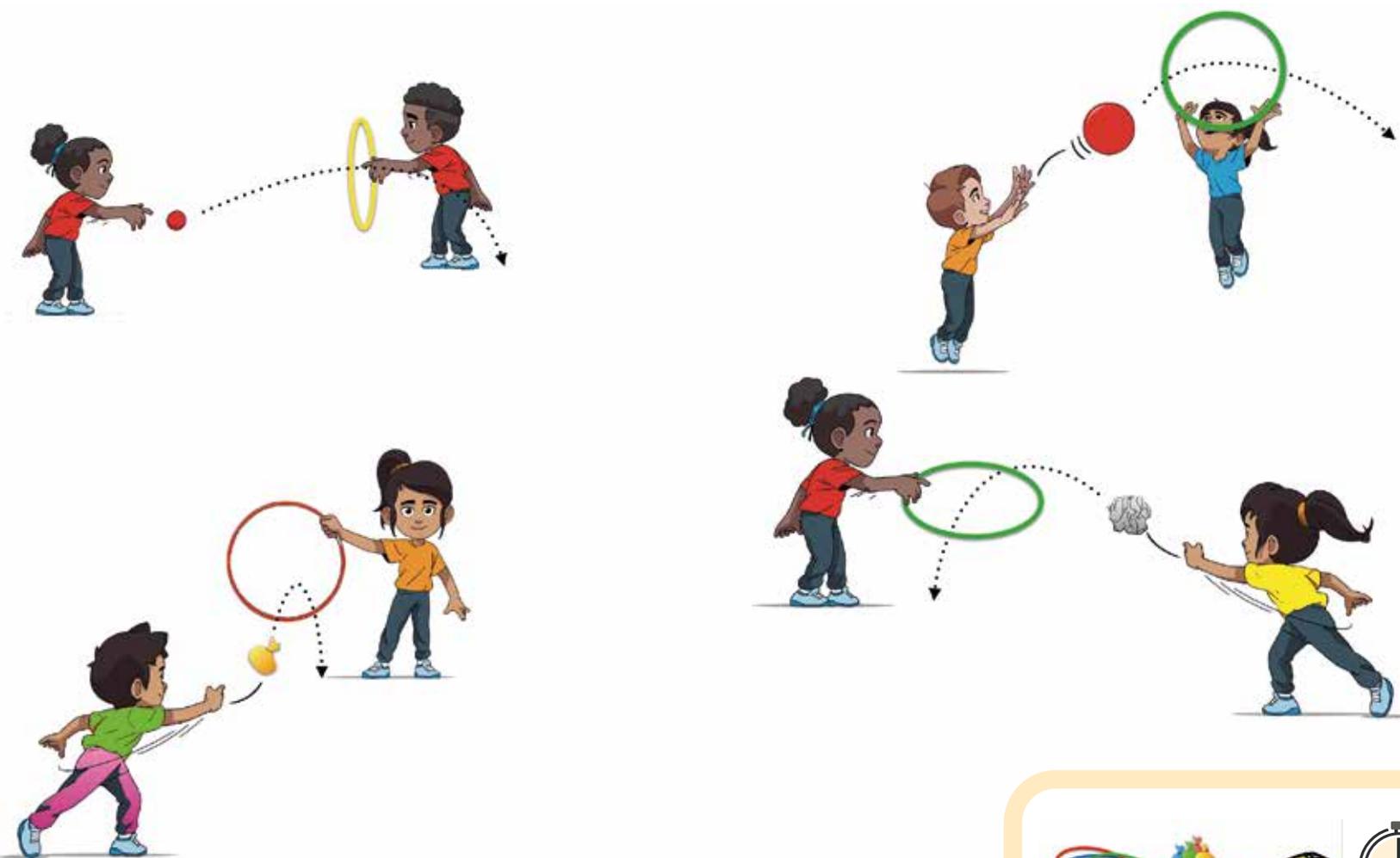
- Position verticale du cerceau à hauteur de hanche.
- Position verticale du cerceau, les bras levés au-dessus de la tête.
- Position horizontale du cerceau.
- Bouger le cerceau de bas en haut et inversement ; ou tenir le cerceau devant soi, bras tendus, et se déplacer en pas chassés de droite à gauche et inversement.
- Varier le type d'objets lancés.



LANCER

6

Le cerceau cible





LANCER
7

Le lancer-pétanque



Matériel

- Au choix : sacs de graines, palets, anneaux, balles lestées
- Une craie
- 8 grands plots (cibles)
- Un sifflet
- Un chronomètre
- Des chouchous



Consignes

- Par groupe de 2 ou 3 élèves, prendre 2 objets et se placer à une distance de 5 mètres du grand plot.
- À tour de rôle, lancer un objet le plus près possible du plot.
- Le gagnant est celui qui s'approche le plus près de la cible ; il reçoit un chouchou qu'il enfile au poignet.



Évolutions / Variables

- Un objet semblable pour tous.
- Augmenter ou diminuer la distance de lance.
- Autour d'un grand cercle, avec un cône au centre, 2 équipes s'affrontent .



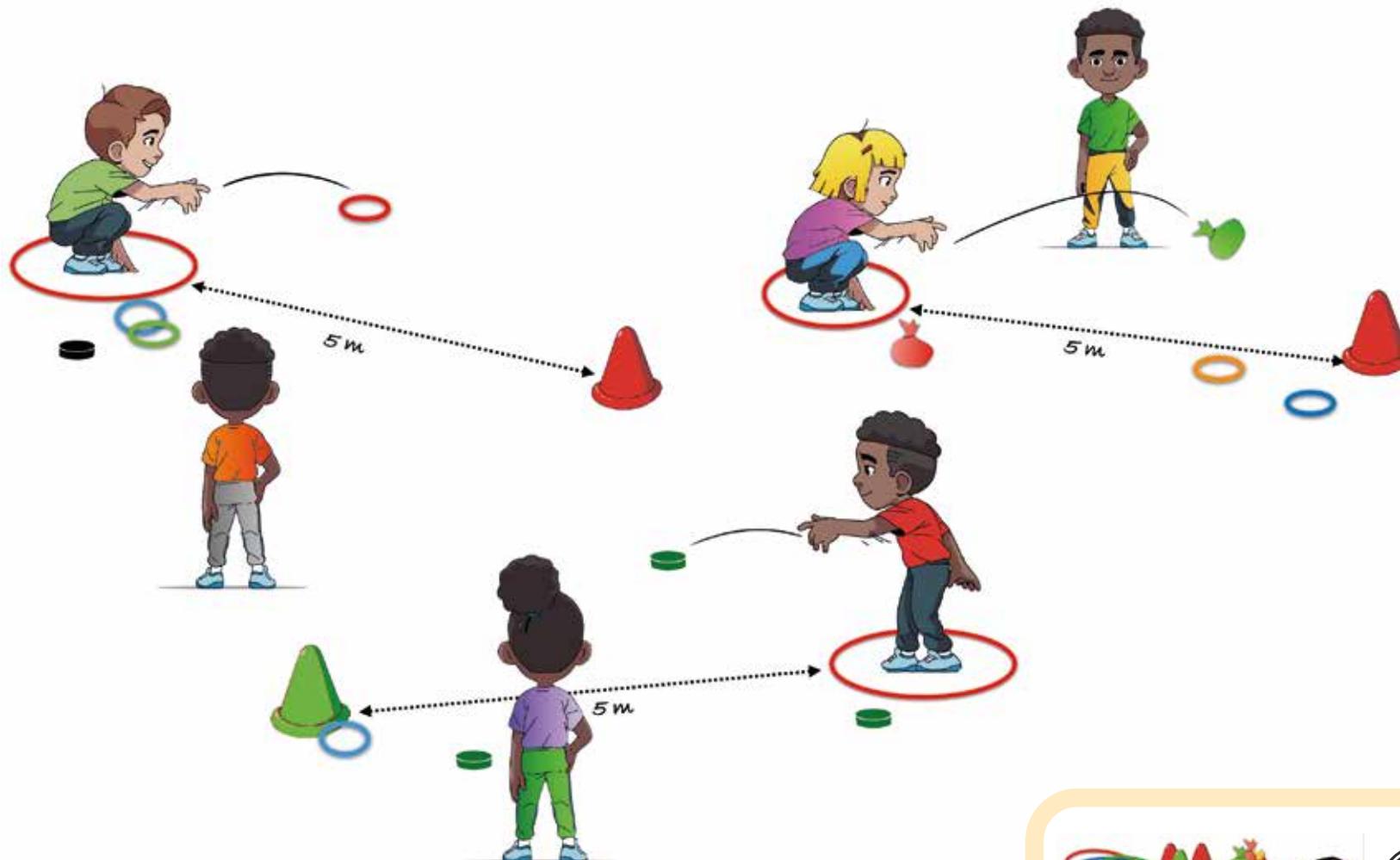
Préparation initiale

- Plusieurs terrains de 10 mètres x 3 mètres.



LANCER
7

Le lancer-pétanque





LANCER

8

Le lancer par-dessus



Matériel

- Rubalise
- Objets : balles, sacs de graines, avions en papier...
- Une craie
- Un sifflet
- Un chronomètre



Consignes

- À partir d'une zone, lancer 3 fois l'objet par-dessus l'obstacle.
- Reculer en cas de réussite.



Évolutions / Variables

- Utiliser 2 rubalises pour lancer entre les 2.
- Lancer avec ou sans élan.
- Varier les objets à lancer.
- Choisir son objet à lancer.



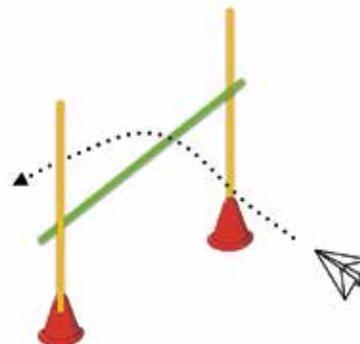
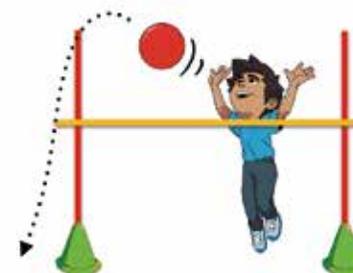
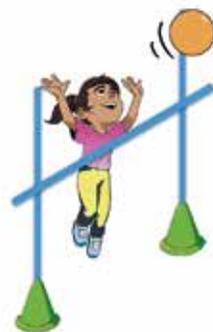
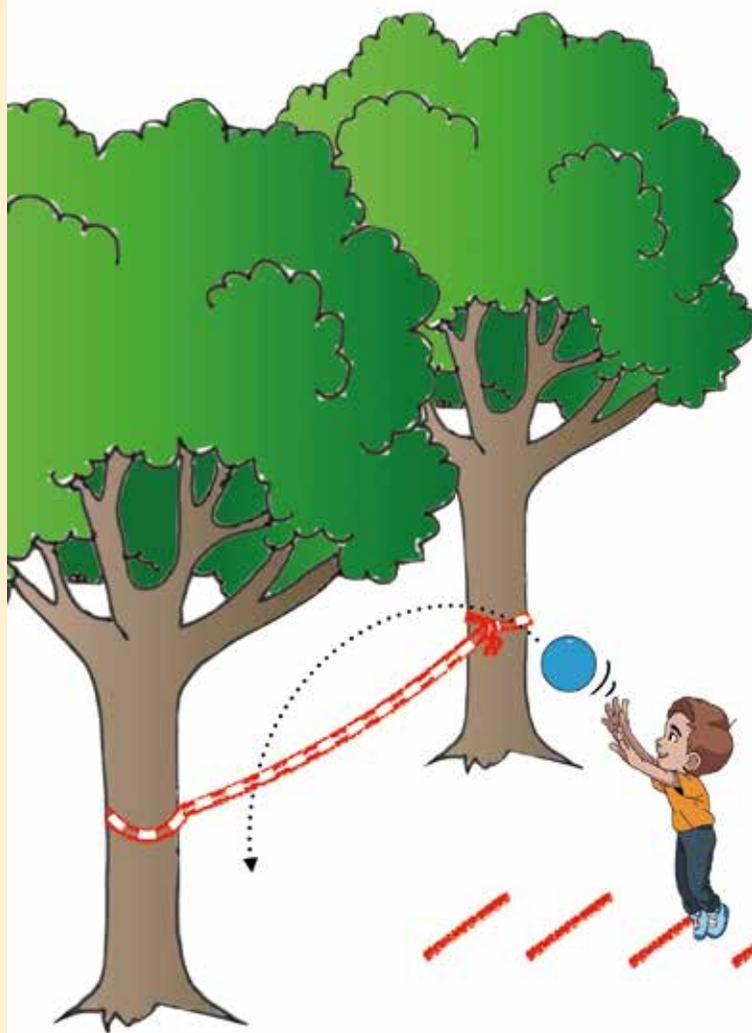
Préparation initiale

- Matérialiser des obstacles à l'aide d'une rubalise attachée à des troncs d'arbres ou à des poteaux.
- Matérialiser 3 zones de lancer de "facile" à "difficile" (à la craie, avec des lattes en caoutchouc ou des coupelles).



LANCER
8

Le lancer par-dessus





LANCER

9

La balle-au-mur



Matériel

- Un mur large
- 12 balles de tennis, 12 ballons de basket-ball
- Une craie
- Un sifflet
- Un chronomètre



Préparation initiale

- En binôme : un lanceur et un observateur.



Consignes

- Lancer la balle contre le mur pour qu'elle rebondisse le plus loin possible.

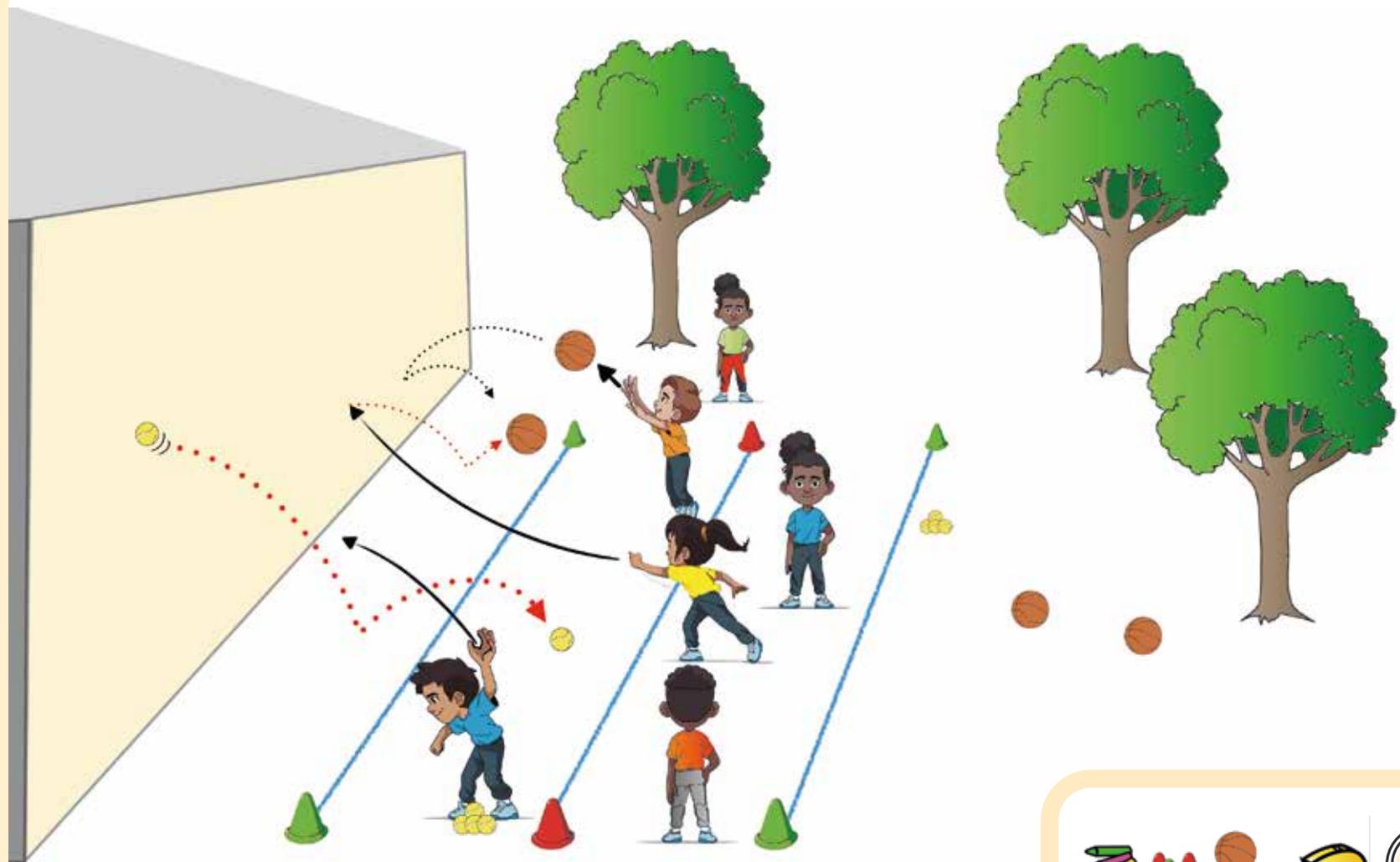


Évolutions / Variables

- Lancer avec ou sans élan.
- Varier les objets à lancer.
- Choisir son objet à lancer.
- L'un derrière l'autre, le 1^{er} élève lance la balle contre le mur et le 2^d élève essaie de la rattraper après le rebond.
- Atteindre une zone ou cible tracée sur le mur.
- Atteindre une zone ou cible tracée sur le sol.
- Faire varier la largeur de la zone cible sur le mur ou au sol.
- Pour le lanceur, varier la position de départ : pieds serrés, pieds décalés.
- Inverser les rôles.
- Défi par 4.



La balle-au-mur





LANCER
10

Le super rebond



Matériel

- 12 balles
- Une craie
- Un sifflet
- Un chronomètre



Préparation initiale

- En binôme : un lanceur et un observateur.
- Une balle pour 2.



Consignes

- Faire suffisamment rebondir la balle contre le sol pour se laisser le temps de réaliser une action énoncée par l'élève observateur.



Évolutions / Variables

- Faire rebondir la balle et frapper 1 fois, 2 fois, 3 fois dans ses mains avant de la rattraper.
- Faire rebondir la balle et la rattraper avant qu'elle ne touche le sol.
- Faire rebondir la balle et tourner sur soi-même avant de la rattraper.
- Faire rebondir la balle et toucher le sol avec la main avant de la rattraper.
- Inverser les rôles.



LANCER
10

Le super rebond

Fais rebondir la balle et frappe 2 fois dans tes mains avant de la rattraper...

Tourne sur toi-même avant de rattraper la balle...

Touche le sol avec la main avant de rattraper la balle...

BRAVO !

1

2

3



LANCER

11

Le rebond-ballon



Matériel

- 12 ballons
- Un sifflet
- Un chronomètre



Consignes

- Face à face, lancer et réceptionner le ballon après un seul rebond.



Évolutions / Variables

- Augmenter ou diminuer la distance entre les 2 élèves.
- Lancer à 2 mains.
- Lancer à une main.



Préparation initiale

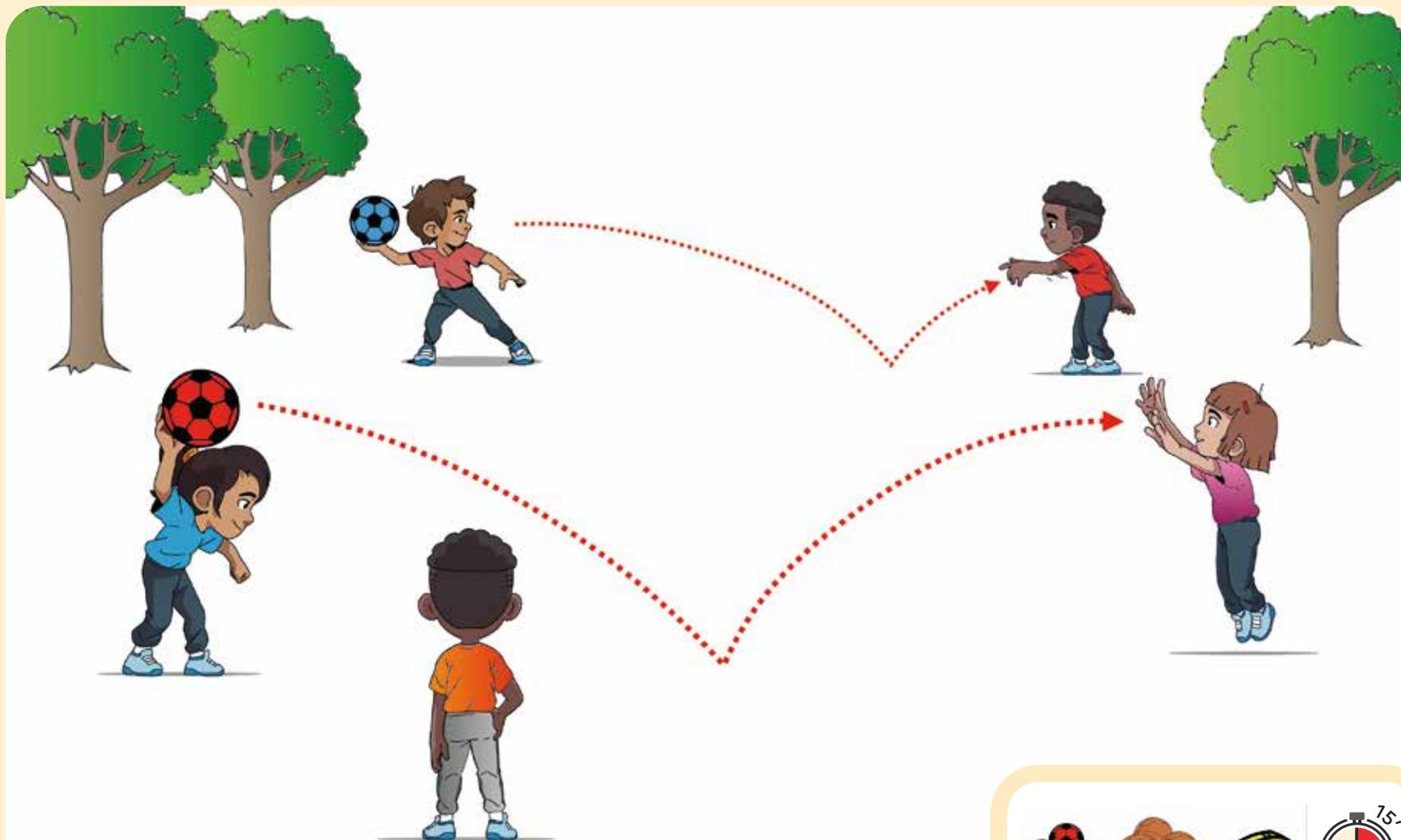
- En binôme : un ballon pour 2.



LANCER

11

Le rebond-ballon





LANCER
12

Le couloir



Matériel

- Des ballons
- Une craie ou des coupelles
- Un sifflet
- Un chronomètre



Préparation initiale

- Délimiter des couloirs de 1 mètre de large sur une longueur de 10 mètres, avec une zone centrale de 1,50 mètre.
- De part et d'autre de la zone centrale, délimiter des zones de 1 mètre (3 zones).
- En binôme : un ballon pour 2.



Consignes

- À tour de rôle, lancer la balle pour atteindre la zone centrale en partant de la zone la plus proche.

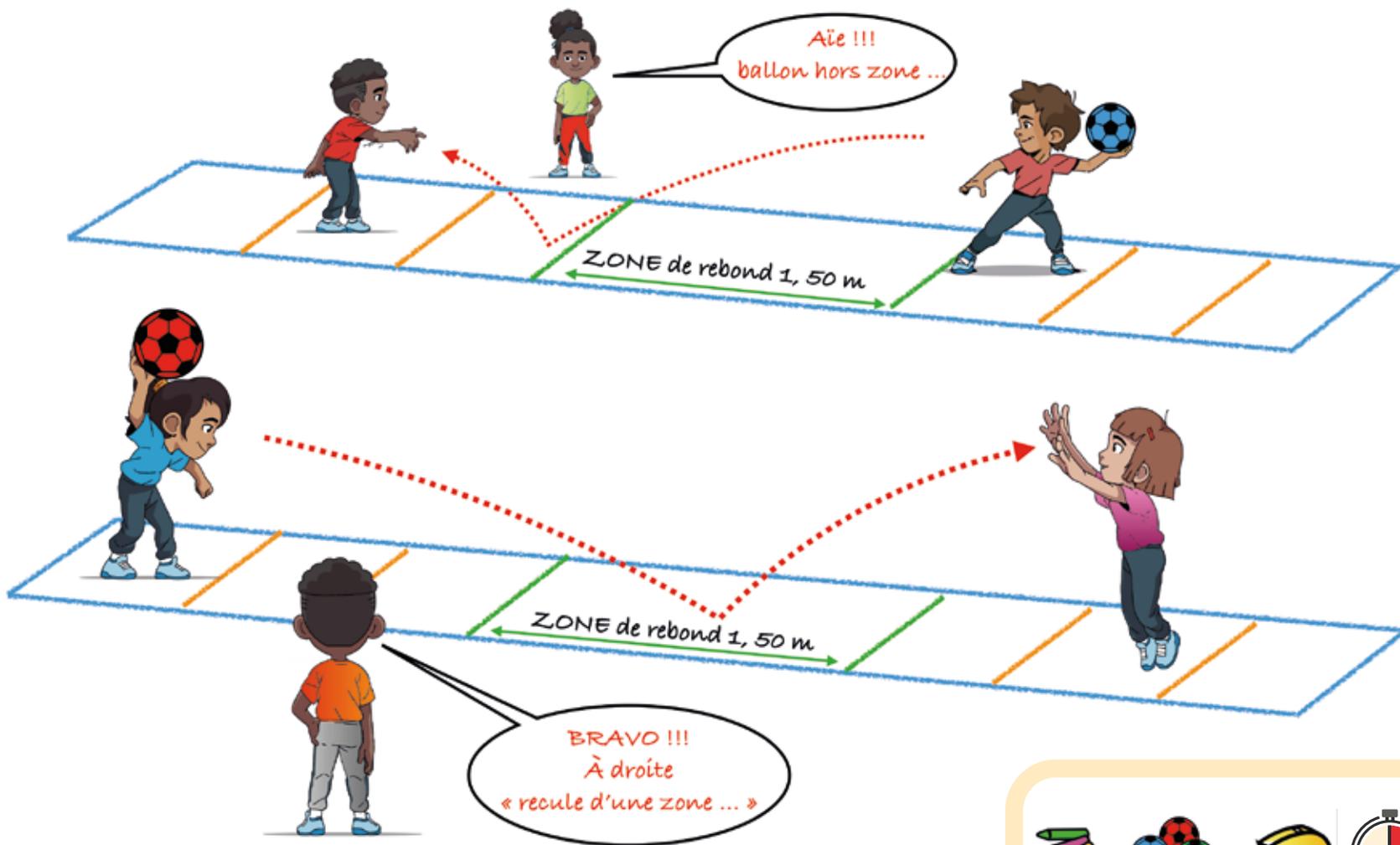


Évolutions / Variables

- Reculer d'une zone si la cible centrale est atteinte.
- Avancer d'une zone si la cible n'est pas atteinte.
- Réaliser la situation en temps limité ; au coup de sifflet final, l'élève qui se trouve dans la zone la plus éloignée a gagné la manche.



Le couloir





LANCER

13

Enfiler les anneaux



Matériel

- Une craie
- 4 ou 5 grands cônes
- Un jeu de cerceaux de 2 couleurs et de tailles différentes
- Un sifflet
- Un chronomètre



Consignes

- 2 équipes de 6 joueurs s'affrontent autour du cercle.
- Lancer le cerceau autour du cône.
- Identifier l'équipe gagnante en comptant le nombre de cerceaux autour de chaque cône.



Évolutions / Variables

- Ajouter des cônes.
- Augmenter ou diminuer la taille du cercle.
- Jouer en temps limité.



Préparation initiale

- Partager la classe en 4 groupes.
- Tracer 2 grands cercles au centre desquels se trouve un grand plot.



LANCER

14

Le repousse-ballon



Matériel

- Ballons en mousse ou de type hand-ball
- Les cibles : boîtes en carton, petites bouteilles lestées (avec sable ou graines), petits plots, pots de yaourt
- Une craie
- Un sifflet
- Un chronomètre



Consignes

- Face à face, 2 équipes de 6 à 7 élèves visent les différentes cibles de la zone centrale pour les repousser dans le camp adverse.
- L'équipe gagnante est celle qui aura repoussé le plus grand nombre de cibles dans le camp adverse.



Évolutions / Variables

- Augmenter / diminuer le nombre de cibles.
- Augmenter / diminuer l'espace entre les zones.
- Changer de ballons (type basket-ball).
- Faire 3 manches.

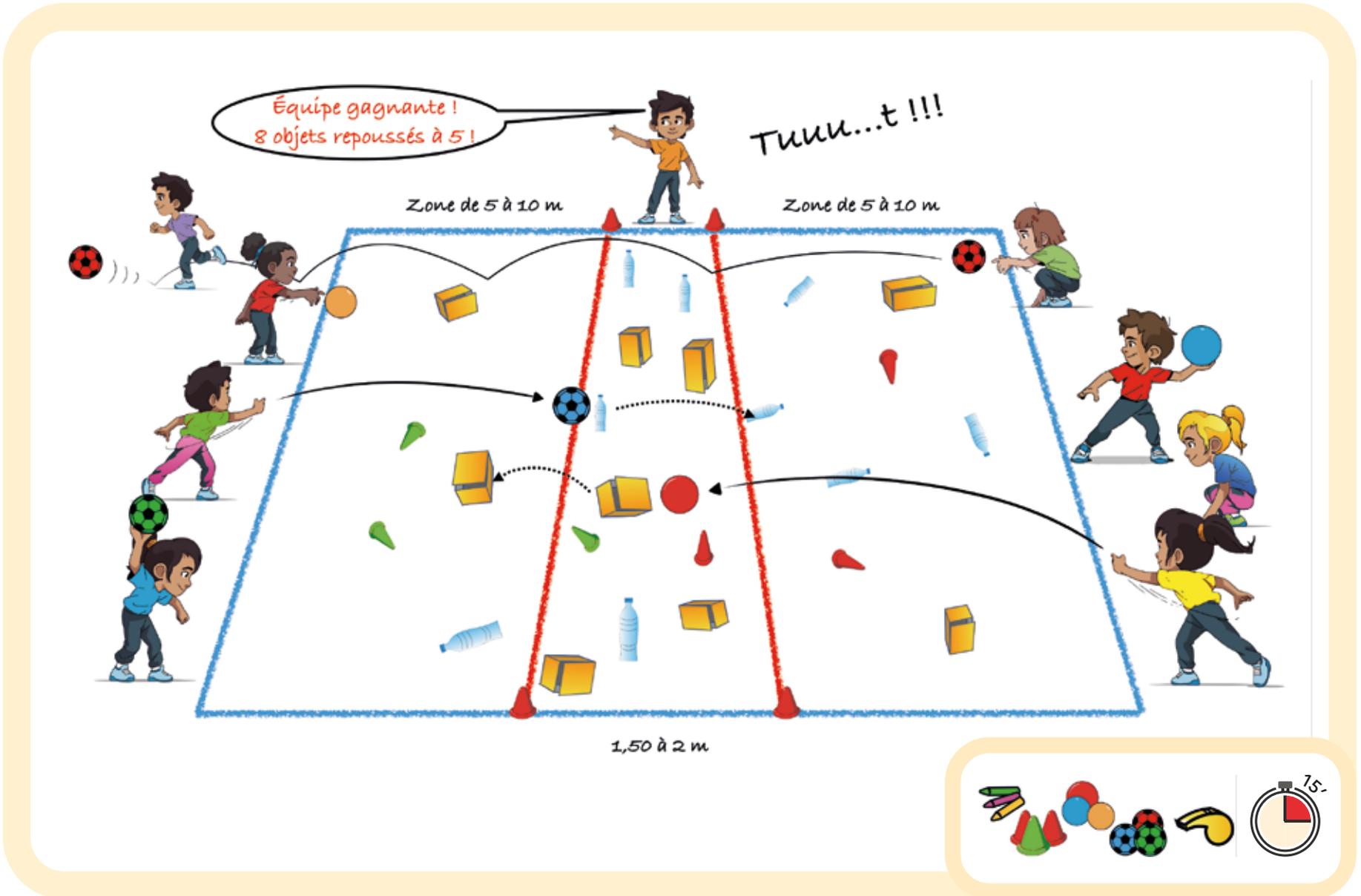


Préparation initiale

- Pour un terrain, tracer 2 zones distantes de 10 mètres avec une zone centrale pour y déposer les objets cibles.



Le repousse-ballon





LANCER
15

Le touche-ballon



Matériel

- Une craie ou des coupelles
- Balles en mousse
- Un sifflet
- Un chronomètre



Préparation initiale

- Tracer un ou plusieurs cercles de 10 à 20 mètres de diamètre.
- Constituer des équipes de 6 à 7 joueurs.
- 2 rôles : lanceurs et coureurs.



Consignes

- 2 équipes s'affrontent, les lanceurs, qui se situent à l'extérieur du cercle, cherchent à toucher avec une balle les élèves situés à l'intérieur du cercle.
- Les joueurs touchés s'assoient.



Évolutions / Variables

- Inverser les rôles.
- Augmenter ou diminuer la taille du cercle.
- Jouer en temps limité.
- Compter le nombre de joueurs touchés.



Le touche-ballon

