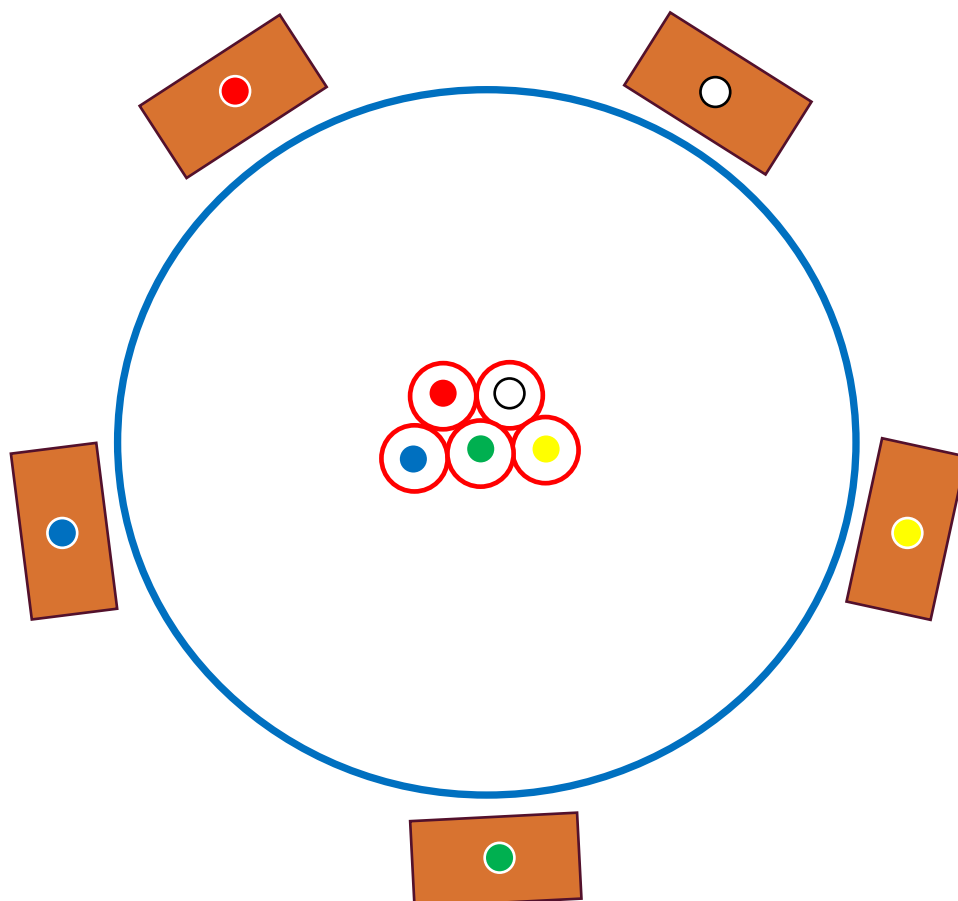


3-4P – Animation pédagogique EPS

Lancer de précision : adaptation du document de Swiss Olympic

5 Postes adaptés du document de Swiss Olympic :

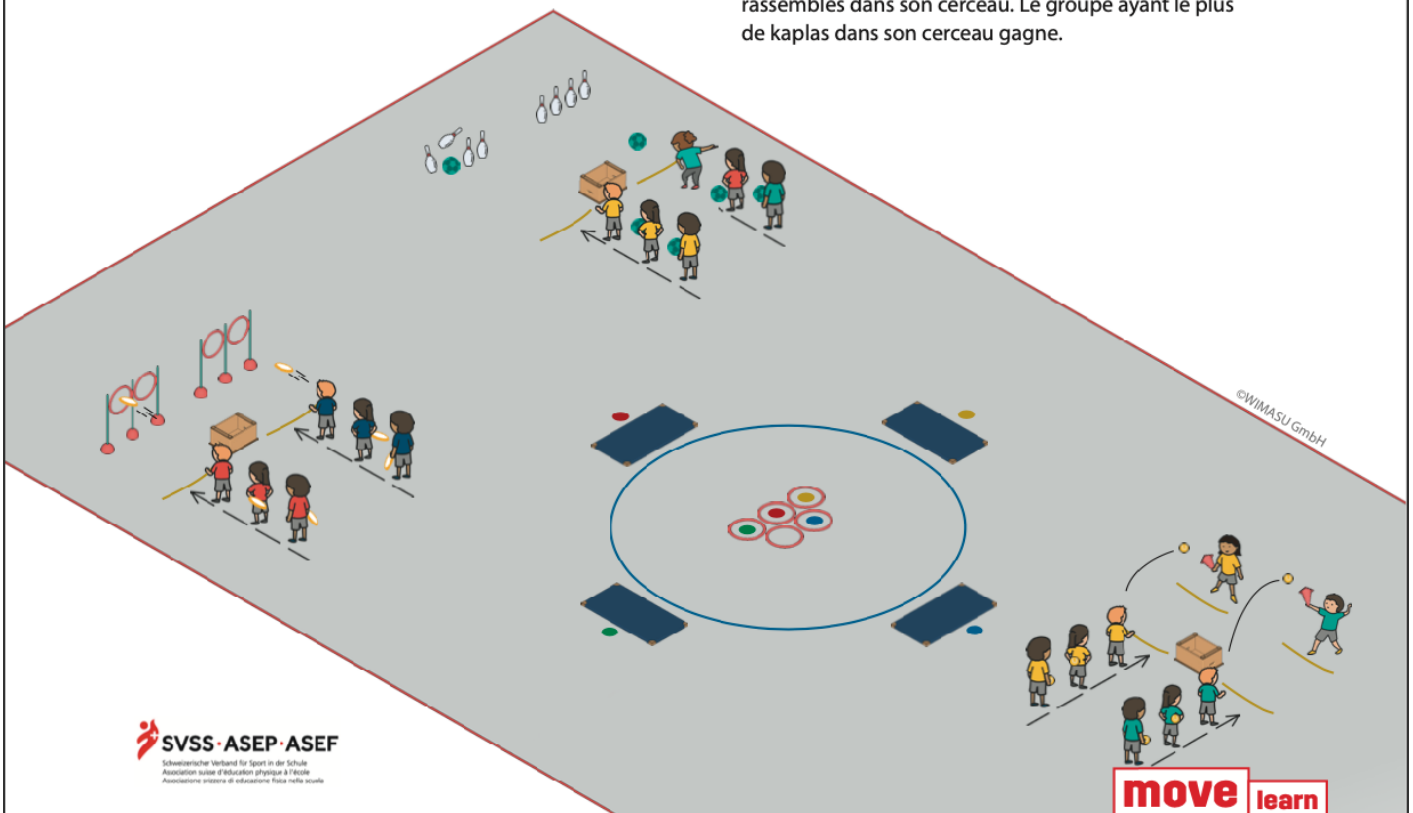
- Sac lesté lancé dans un haut de caisson
- Frisbee lancé dans un élément de caisson vertical
- Balle de tennis rattrapée dans un cône retourné et tenu par un partenaire
- Success ball lancé dans un cerceau
- Ballon de foot tiré (avec le pied) entre 2 bancs couchés (la balle ne doit pas toucher les bancs).



Jeu de lancer et de précision

En équipe, toucher des cibles à l'aide de différents objets.

Répartis sur trois postes différents, les groupes essaient de rassembler le plus de kaplas possible. A chaque poste, deux équipes peuvent prouver simultanément leur capacité de précision en lançant différents objets. Pour terminer, chaque groupe tente de lancer les kaplas rassemblés dans son cerceau. Le groupe ayant le plus de kaplas dans son cerceau gagne.



 **SVSS · ASEP · ASEF**
Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Associazione svizzera d'educazione sportiva di scuola
Associazione svizzera di educazione fisica nelle scuole

move learn

discover

Postes lancer-attraper

ZYKLUS

1 2 3

DURÉE

45 min

LIEU

Intérieur/extérieur

FORME SOCIALE

Groupes

INTENSITÉ

Moyenne

NB. D'ÉLÈVES

12-24

ÉVALUATION

Oui

NB. D'ENSEIGNANTS

1-3

Pd'E / LP21*

BS.1 / BS.4

RESPECT

FRIENDSHIP

EXCELLENCE



*plan d'études en vigueur dans les écoles suisses alémaniques

Matériel

6-12 balles de tennis

6-12 frisbees

6-12 ballons de handball

8 quilles

6 piquets

2 cônes

8 cordes pour signaler les lignes de lancer

4 petits matelas

8-10 disques de marquage ou sautoirs

9 cerceaux

200 kaplas répartis sur trois caisses

Organisation

Les trois postes sont installés suffisamment loin les uns des autres. Chaque poste comporte une ligne de lancer et une caisse remplie de kaplas. Les élèves forment six groupes de 3 à 4 personnes et se répartissent sur les postes (2 groupes par poste). La personne encadrante explique brièvement chaque poste. Au signal de départ, les groupes commencent à lancer. Les objets lancés sont récupérés après chaque tentative. Les élèves qui réussissent leur tir peuvent prendre un kapla dans la caisse. Ils se placent ensuite derrière les autres membres de leur groupe. Il convient de proposer plusieurs objets à lancer (un par élève) à chaque poste pour éviter des attentes trop longues.

Après 5 à 8 minutes (respecter le temps de rotation), l'enseignant ou l'enseignante interrompt les exercices et invite les groupes à changer de poste. Selon le temps disponible, les élèves effectuent une deuxième manche. Pour terminer, chaque groupe se voit attribuer un cerceau et une zone de lancer. Les kaplas sont répartis au sein du groupe. Chaque groupe essaie d'en envoyer le plus possible dans son cerceau. A la fin, le groupe qui totalise le plus de kaplas dans son cerceau gagne.

➤ Lancer les kaplas dans le cerceau entre les jambes écartées.

Postes adaptés dans le document « 3-4P_Animation_EPS Lancer_SwissOlympic_2021-2022_postes_Gisiger »

Attraper une balle de tennis à l'aide d'un cône

POSTE 1

Les élèves lancent une balle de tennis dans un cône tenu par une personne qui se tient derrière la ligne de marquage. La ligne de lancer et la distance qui la sépare du cône sont signalées à l'aide de cordes.

- **Variante simplifiée** ➤ **Variante plus compliquée**
- Utiliser une balle en mousse au lieu d'une balle de tennis
- La balle peut toucher une fois le sol
- Raccourcir la distance
- Utiliser des cônes plus grands
- Se tenir sur une jambe pour attraper la balle
- Allonger la distance
- Utiliser sa main faible pour lancer/attraper

Lancer un frisbee à travers un cerceau

POSTE 2

Les élèves tentent de lancer un frisbee à travers un cerceau accroché.

- A la place d'un cerceau, utiliser une corde à sauter par-dessus laquelle le frisbee doit passer
- Définir une zone plus grande à atteindre à la place du cerceau
- Toucher le cerceau compte
- Raccourcir la distance
- Allonger la distance
- Lancer avec sa main faible

Toucher des quilles avec un ballon de handball

POSTE 3

Les élèves font rouler les ballons de handball de sorte à renverser autant de quilles que possible.

- Disposer les quilles de manière décalée et sur deux à trois « niveaux » (lancer le ballon de handball)
- Réduire l'espace entre les quilles
- Raccourcir la distance
- Jouer avec sa main faible
- Espacer davantage les quilles
- Utiliser moins de quilles

Attention

Facile à mettre en place avec des groupes d'âges différents. Il est par exemple possible de définir deux lignes de lancer différentes pour un même poste : une ligne bleue plus proche pour les jeunes élèves et une ligne rouge plus éloignée pour les élèves plus âgés.

➔ **Un module adapté aux cycles 2+3 est disponible [ici](#)**

- Possibilité de faire 2 lignes de lancer pour avoir un lancer qui rapporte 1 kapela et 2 kapelas

Spirit of Sport

Objectifs en matière de valeurs

RESPECT

« Respecter ma propre personne, mon corps et les autres. Dans le sport, le respect est synonyme de fair-play ainsi que d'acceptation et d'observance des règles en vigueur. »

- Les élèves peuvent vivre le fair-play en tant que compétence clé. Par exemple respecter les règles du jeu et les adversaires, rester polis.
- Les élèves peuvent développer une compréhension des règles et de la compétition, et l'appliquer dans des situations de jeu.

FRIENDSHIP

« L'amitié fait la force, dans le sport également. Partager de la joie, du plaisir, des succès et des déceptions crée des liens sur le terrain et au-delà. »

- Au sein d'un groupe, les élèves peuvent se mettre d'accord sur des objectifs communs et tenter de les atteindre ensemble.

EXCELLENCE

« Donner le meilleur de moi-même en toute situation. Pour moi et pour mon équipe. Atteindre mes objectifs personnels, dans le sport comme au quotidien. »

- Les élèves sont capables de se servir de leurs succès comme de moteurs en vue de rechercher et d'affronter de nouveaux défis.

Renvoi au plan d'études / Lehrplan 21*

Courir, sauter, lancer (rubrique BS.1.C.1)

- Les élèves savent lancer des objets au loin et connaissent les caractéristiques déterminant les performances.

Jeux sportifs (rubrique BS.4.B.1)

- Les élèves savent appliquer des modèles d'action techniques et tactiques dans différents jeux sportifs.

*plan d'études en vigueur dans les écoles suisses alémaniques

Inclusion

Troubles auditifs

Matériel : utiliser du matériel spécial (par ex. balle à grelot)

Communication → Expliquer les exercices en parlant face aux élèves. Remplacer les signaux acoustiques par des signaux visuels. Utiliser des pictogrammes.

Troubles visuels

Matériel : améliorer la visibilité grâce à des objets et à des cibles de couleur vive.

Forme d'organisation et forme sociale → Instaurer une relation de confiance avec la personne voyante du binôme et rendre ainsi la participation possible.

Troubles cognitifs

Communication → Montrer les mouvements et introduire peu de variations à la fois. Donner des explications simples et claires. Utiliser des pictogrammes.

Forme d'organisation et forme sociale → Rassurer l'élève en conservant la même forme d'organisation et la même forme sociale.

Mobilité réduite

Matériel : selon le handicap, utiliser des balles spéciales ou du moins des balles faciles à attraper et à lancer (par ex. ballon o'ball)

Présentation des exercices : définir des adaptations individuelles en accord avec la personne concernée, selon ses possibilités et ses capacités de mouvements.

Troubles de la perception et du comportement

Matériel : tenir compte de certaines préférences (par ex. couleur/taille/surface) pour influencer positivement sur le comportement.

Forme d'organisation et forme sociale → Rassurer l'élève en conservant la même forme d'organisation et la même forme sociale.

Règles → Observer et faire respecter systématiquement les règles. Témoigner reconnaissance et estime pour les efforts fournis dans ce sens.

Vous trouverez de plus amples informations et offres sur le thème de l'inclusion dans le sport scolaire sur plusport@school.

Conseils en matière de sécurité

- Porter des chaussures de sport en salle avec un bon support latéral
- Enlever les montres, les colliers, les bagues et les boucles d'oreille avant le jeu
- Porter des lentilles de contact ou des lunettes de sport plutôt que des lunettes de vue



Ce module a été élaboré en collaboration avec l'ASEP.

L'illustration de la page 1 a été réalisée avec l'outil « Hallenplaner » avec l'autorisation de wimasu.de