

*La connaissance préalable de la présentation des unités d'apprentissage est nécessaire à leur utilisation*

Pour choisir l'UA adaptée aux élèves, partir de leurs pratiques antérieures **ou** du cycle indiqué  
L'exemple d'UA de 6 séances proposé peut se dérouler différemment voire durer plus longtemps

**Exemple d'Unité d'Apprentissage / Séances de 35 '**

A titre indicatif, chaque situation est représentée proportionnellement à sa durée

**Séance n° 1**

Situation 6 : prise de performances	Situation 1 et évolution 1, 2 et 3
-------------------------------------	------------------------------------

**Séance n° 2**

Evolution 3 de la situation 1	Situation 2
-------------------------------	-------------

**Séance n° 3**

Situation 6 : mesurer les progrès	Situation 3
-----------------------------------	-------------

**Séance n° 4**

Situation 4 et évolution 1	
----------------------------	--

**Séance n° 5**

Evolution 1 de la situation 4	Situation 5 et évolution 1
-------------------------------	----------------------------

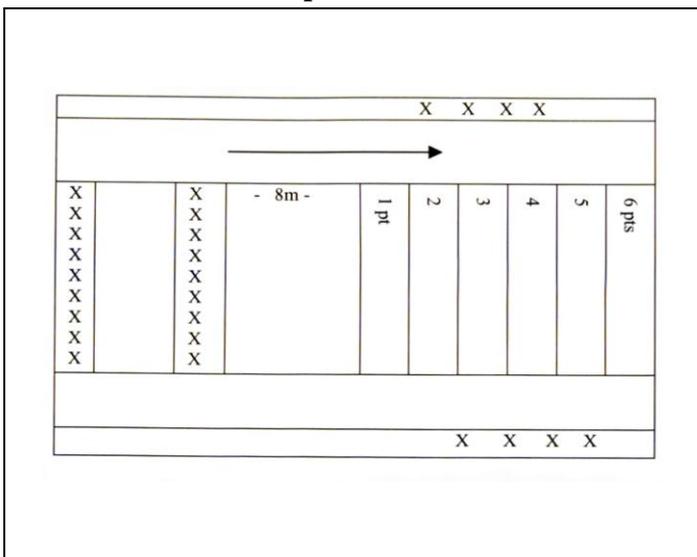
**Séance n° 6**

Evolution 1 de la situation 5	Situation 6 : mesurer les progrès
-------------------------------	-----------------------------------

**6 situations pour réaliser 6 séances**

**Situation 1 Les pieds décalés**

**Lancer en opposant main lanceuse et pied avant**



**But:** - Atteindre avec la balle une zone cible éloignée, sans élan

**Organisation :** - 3 équipes par dispositif, 1 lance, 1 attend, 1 juge  
- 1<sup>ère</sup> aire de lancer matérialisée  
- 1<sup>ère</sup> zone de **8m** puis les autres placées **tous les 2 m**  
- 5 lancers consécutifs par élève

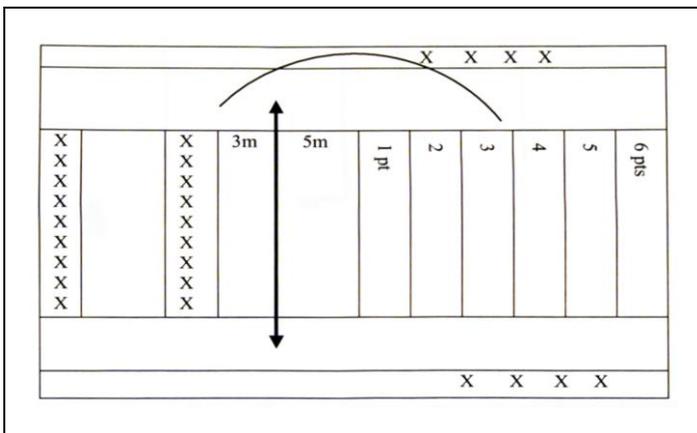
**Critères de réussite:**  
- Marquer le maximum de points en 5 lancers  
- Franchir la distance minimum (8m)

**Modalité d'exécution :** (à construire progressivement)  
- Lancer les pieds décalés, pied avant opposé au bras lanceur

**Evolutions :**  
1 - Lancer pieds décalés avec le pied gauche devant  
2 - Lancer pieds décalés avec le pied droit devant  
3 - Lancer dans sa position optimale

**Situation 2 Par-dessus**

**Lancer haut pour lancer loin**

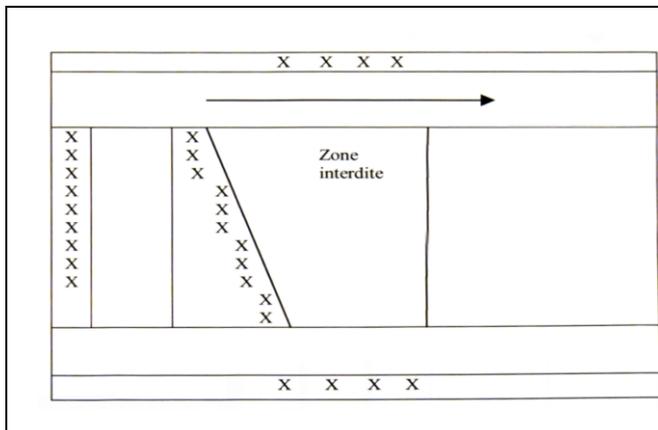


**B :** Atteindre une zone cible en lançant par-dessus l'obstacle sans élan

**OR :** - 3 équipes par dispositif, 1 lance, 1 attend, 1 juge  
- Une corde placée à 3m des lanceurs et à 2m de hauteur  
- Si 2 dispositifs, des hauteurs de cordes différentes  
- Une aire de lancer matérialisée  
- 1<sup>ère</sup> zone de réception à 8m puis les autres placées tous les 2 m  
- 5 lancers consécutifs par élève

**CR :** Marquer le maximum de points en 5 lancers

**ME :** - Départ de profil  
- Finir le lancer vers l'avant

**Situation 3****Monter / descendre****Lancer de profil avec le bras le plus en arrière**

**B :** - Lancer la balle derrière la zone interdite, sans élan

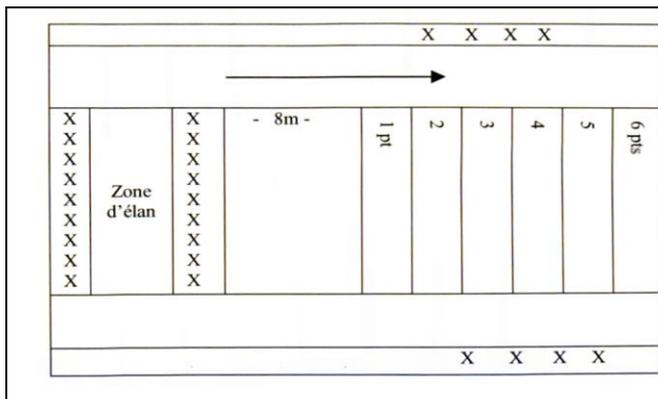
**OR :** - 3 équipes par dispositif, 1 lance, 1 attend, 1 juge

- Une aire de lancer matérialisée avec des places numérotées en fonction de la longueur de la zone interdite
- Elèves placés en fonction de leur performance.
- 5 lancers consécutifs par élève.

**R :** - A chaque essai, chaque élève change de place en fonction du fait qu'il a franchi ou non la zone. Place plus facile ou plus difficile

**CR :** Lancer 3 fois au-delà de la zone interdite (sur 5 lancers).

**ME :** Lancer en reculant la main le plus loin possible de l'épaule tout en conservant le lancer en bras cassé.

**Situation 4****Avec un élan****Enchaîner pas chassé et lancer**

**B :** - Lancer le plus loin possible avec un seul pas chassé d'élan

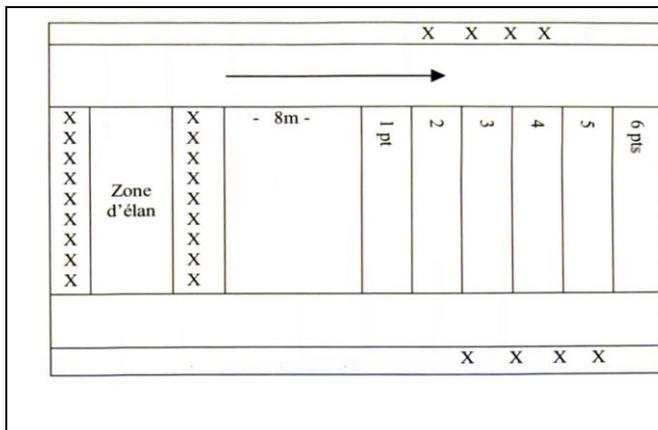
**OR :** - 3 équipes par dispositif, 1 lance, 1 attend, 1 juge

- Une zone de prise d'élan, des zones de réception numérotées tous les 2 m
- 5 lancers consécutifs par élève

**CR :** Améliorer le premier lancer.

**ME :** - Enchaîner le pas chassé et le lancer sans s'arrêter  
- Conserver au départ le bras lanceur loin derrière

**EV : 1** - Avec la corde à franchir (à 3m des lanceurs)

**Situation 5****Le meilleur élan****Enchaîner l'élan et lancer à bras cassé**

**B :** - Lancer le plus loin possible la balle en trouvant la prise d'élan la plus adaptée (nombre de pas chassés)

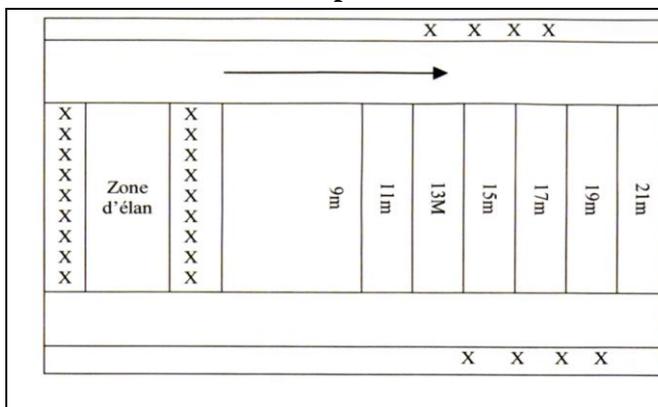
**OR :** - 3 équipes par dispositif, 1 lance, 1 attend, 1 juge

- Distances d'élan variables (de 1 à 5 pas chassés)
- Des zones de réception numérotées

**CR :** - Améliorer le premier lancer  
- Déterminer la prise d'élan la plus efficace

**ME :** - 2 à 3 pas chassés  
- Finir le lancer vers l'avant

**EV : 1** - Lancer 5 fois en utilisant son élan optimal

**Situation 6****Prise de performance****Réaliser une performance mesurée en distance**

**B :** Lancer le plus loin possible

**OR :** - 3 équipes par dispositif, 1 lance, 1 attend, 1 juge

- Une zone de prise d'élan, **des zones de réception indiquant des distances tous les 2 m.**
- 5 lancers consécutifs par élève.

**CR :** Lancer le plus loin possible en améliorant sa performance

**ME :** Retrouver progressivement les modalités d'exécution acquises

Pour la séance 3 : prévoir une corde (obstacle)

**A L'ISSUE DE L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE, LA MAJORITÉ DES ÉLÈVES EST CAPABLE DE**

- **Lancer une balle légère au-delà de 13 mètres au moins trois fois**