ph zbinden (philos@fsglelocle.ch) - cours ANEPS – 29 & 30 mai 2021 – zuchwil

LANCERS DANS LES JEUX.

Objectifs de l'atelier : *lancer est, pour moi, une des principales activités dite « naturelle » avec courir. Il y a aussi sauter, nager, grimper, … mais lancer est quelque chose de particulier que l'homme fait depuis la nuit des temps. De plus, de nombreux jeux font appel à des balles de toutes formes, tous poids et toutes tailles. Il y a aussi beaucoup de façon de lancer différentes, en fronde, en rotation, à deux mains, par le bas, par le haut, par le côté, … Le sujet est vaste.*

Forme de l'atelier *: Il y a souvent, celui qui lance et celui qui attrape. Mais on peut aussi lancer seul, contre un mur, dans un pré, … Le travail par 2 me semble plus stimulant dans le cadre scolaire car il permet l'observation et la correction, mais surtout, il crée un lien entre les protagonistes. On va donc lancer beaucoup, du lourd, du léger, seul, à deux ou en équipe.*

Public cible *: Les attentes sont sans doute très différentes selon qu'on enseigne au niveau 1, 2, 3 ou au secondaire 2. Certaines activités seront ciblées « débutants », d'autres « champions » mais l'idée est que chacun ressorte du cours avec des activités « clés en mains » et des activités à adapter à vos élèves.*

Vocabulaire*: Il y a de nombreuses formes de lancers. On distinguera :*

- *les lancers en ligne : javelot, balle 200g, base-ball, …*
- *les lancers en fronde = lancer en rotation : balle à lanière, disque, …*
- *les lancers en extension : handball,*

Il ne faut pas confondre les lancers et les jets (jet du poids, de la pierre, …). Même si cela n'a pas une grande importance.

Références *:*

- *Athlétisme, 100 jeux d'éveil et de découverte, Eric Marinier, éditions amphora 2004*
- *Burner games 1 à 5, voir sur www.burnermotion.ch*
- *www.ressources-eps-vd.ch*
- *www.mobilesport.ch*
- *www.jeuxetcompagnie.fr/dodgeball-jeu-regle-variantes*

ATTENTION *: lancer = danger. Il faut veiller à respecter les distances entre chacun, ne jamais tirer dans le but de blesser, éviter les balles qui roulent dans un jeu avec des participants qui courent.*

PARTIE 1 : l'échauffement

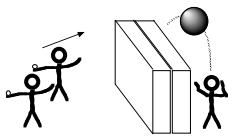
But *: mise en condition, lien social.*
Forme *: différents lancers et courses sous formes variées.*
Matériel *: 2 balles légères différentes, 2 balles « heavymed » 2kg.*
Jeux – activités *: « estafettes » - « carré tchèque » - « balle assise revisitée » - …*
Durée *: environ 20 minutes.*

1) Balle pas assise	*Comme pour balle assise, les participants doivent toucher les autres.* *Une fois touché, le participant ne va pas s'assoir et attendre mais au contraire rester actif en faisant un petit gage. Chaque balle (donne un gage différent)* *Idées de gages : 1 tour complet de la halle en pas chassés, 10 sauts en montant les genoux à la poitrine, 1 aller-retour (en large) sur un jambe, 20 abdos, tenir l'écrasement écart durant 10 secondes, gainage, …*
2) Carré tchèque	*Un grand classique un peu oublié… A faire avec un ballon un peu plus lourd*
3) Estafettes	*Petites estafettes par équipes. La moitié de chaque équipe se met en colonne face à l'autre moitié. A1 lance la balle à son équipier qui lui fait face. Il suit alors sa balle est va se placer derrière la colonne en face.* *On varie les lancers : simples, puis en touche de foot, puis en arrière,* *On varie les balles.*
4) Passe à 10	*L'équipe qui a la balle doit réussir à se faire 10 passes de suite (passe-passe interdit) sans faire tomber la balle (qui change alors d'équipe) et sans se la faire intercepter par l'équipe adverse. On repart à zéro chaque fois que la balle change d'équipe.*

REMARQUES, IDEES, NOTES PERSONNELLES :

PARTIE 2 :lancer en ligne pour débutants

But *: lancer et rattraper une balle n'est pas si facile. Durant cette partie, nous allons donc tous lancer de la mauvaise main. (Idéalement, glisser la bonne mains à l'intérieur du t-shirt)*
Forme *: par deux puis par équipe et finalement individuellement.*
Matériel *: 1-2 balle de tennis (ou similaire) par personne, 1 cerceau pour 2, 20 petits cônes. 1 swiss-ball*
Durée *: environ 30 minutes.*

1) On tire sur tout ce qui ne bouge pas !	*De manière libre, les participants lancent leur balle sans consigne sur différents endroits de la halle (panneaux de basket, perches, porte, mur, ...). Attention aux autres participants.*
2) Passe à deux	*a) Les participants se mettent 2 par 2, face à face sur chaque côté (longueur) de la halle. Ils se font librement quelques passes. Quel couple réussit à faire le plus de passes en rattrapant la balle de l'autre ?* *b) Idem mais en ayant apporté quelques corrections : pied opposé en avant, lancer par le haut obligatoire.*
3) Effet miroir	*Les consignes précédents restent valable mais cette fois, la passe se fait par un rebond dans un cerceau placé entre les 2 participants. On peut commencer proche l'un de l'autre puis s'éloigner.*
4) De plus en plus loin	*On place des cônes de couleurs en colonne (espacés d'environ 1,5 m) face à un panneau de basket. Le participant doit simplement lancer sa balle par le haut et toucher le panneau de basket. S'il le touche, il recommence depuis le cône suivant.* *Variante : Si le participant manque le panneau, il doit avancer d'un cône.*
5) Pas chez nous !	*Les deux équipes sont aux bouts de la halle, une swiss-ball est placé au milieu de la halle. En lançant les balles de tennis, ils doivent faire aller la swiss-ball dans le camp adverse. Les participants peuvent aller rechercher les balles partout dans la salle mais ne peuvent lancer que depuis leur territoire.*
6) Tir au pigeon	*Une personne, cachée derrière le chariot du grand tapis (par exemple), lance une swissball vers le haut. Les participants doivent viser le swissball avec des balles de tennis.* 

REMARQUES, IDEES, NOTES PERSONNELLES :

PARTIE 3 :circuit de lancers

But *: découvrir et pratiquer différentes formes da lancers. On joue parfois avec le partenaire, parfois contre lui.*
Forme *: petit circuit 2 par 2, environ 10 postes (2 tours avec 1'30 par poste et 30" pour changer). Idées de postes en annexe. Stimuli supplémentaire : attribuer et compter des points à chaque défi*
Matériel *: dépend des postes organisés.*
Durée *: environ 45 minutes.*

REMARQUES, IDEES, NOTES PERSONNELLES :

PARTIE 4 : et maintenant jouons

Forme *: formes variées selon les jeux proposés. Chaque participant tire une carte (voir en annexe) pour faire les équipes.*
Organisation *: la salle est vide, les balles sont dans un bac.*
Matériel *: Balles lentes, balles soft, …*
Choix *: L'univers des jeux et des sports avec des lancers de balles sont très nombreux. J'ai choisi de ne pas utiliser les sports tels que le handball, le basket, le tchouk.*

1) Balle à 2 camps « speed fishing »	*Le plus connu des jeux de balles. Toujours apprécié et avec des variantes très nombreuses : le fou et le roi, les chevaliers, balle-camp à l'envers, les 3 tours, …* *Ici, chaque équipe reçoit 2 « aquariums » (cerceaux) et 8 « poissons » (sautoirs, balles de jonglage, …). Il placent leurs aquariums où ils veulent dans leur camp et répartissent les poissons comme ils veulent dans les 2 aquariums.* *La partie se déroule de manière traditionnelle avec les provis en bout de salle (pas en « U »). Le participant touché rejoint son provi. Pour retourner dans son camp, il peut soit toucher un adversaire, soit aller voler un poisson et le rapporter dans son camp. S'il se fait toucher (par une balle ou par un adversaire), il retourne à son provi et peut retenter sa chance.* *La partie s'arrête lorsqu'une équipe n'a plus de participants dans le camp ou n'a plus de poissons dans ses aquariums.*
2) Dodge-ball « handball »	*Là encore, de nombreuses variantes existent. Ici, on fait au plus simple.* *Au départ, les 2 équipes touchent le mur du fond, les ballons (environ 1 pour 2 participants) sont alignés sur la ligne centrale. Au top départ, le jeu commence.* *Celui qui est touché, vient s'asseoir sur le banc. Si un adversaire rattrape une balle, il sauve un de ses équipiers (avec le principe du premier sur le banc, premier sauvé).* *Si un joueur marque un goal (T16 contre le mur), il libère tous les joueurs assis de son équipe.*
3) Putzfrau	*On place des banc suédois au milieu de la salle pour marquer les 2 camps.* *On place le même nombres d'objets dans chaque camp (2-3 objets par participant). toutes les balles et objets à lancer dans les 2 camps. Au top départ, chaque équipe doit vider son camp de tous les objets.*
4) Balle assise siamoise	*Les participants forment des couples. Un participant peut se déplacer avec la balle mais ne peut pas toucher les autres. L'autre participant n'a pas le droit de se déplacer mais peut toucher les autres.* *Si l'un ou l'autre est touché, les 2 doivent alors s'asseoir ou aller faire un gage.*
5) Invasion d'araignées	*Les araignées se placent dans la zone de départ où se trouve un bac contenant 2 fois plus d'œufs (balles de jonglage) que d'araignée. Les humains se rassemblent dans la zone d'arrivée avec un ballon par personne, 3-4 humains restent dans le terrain pour renvoyer les balles. Les humains qui sont dans le terrain ne peuvent pas toucher les araignées.* *Les araignées doivent aller déposer (SANS LANCER) leurs œufs dans le nid sans se faire toucher par une balle lancée par un humain. Elles peuvent se protéger derrière les 4 - 5 cachettes (caissons, tapis sur chariot, …). L'araignée touchée doit simplement recommencer depuis sa zone de départ* *Elles ont 3 minutes pour déposer leurs œufs dans le nid. Si elles y parviennent, le territoire est envahi et elles gagnent, sinon, ce sont les humains qui ont gagné.* *Variante : les araignées se déplacent à 4 pattes.*
6) Snipers vs paras	*On installe 3 lignes d'obstacles avec des mini-trampoline, barres parallèles, caissons en escaliers, tapis, bancs, anneaux, …* *On fait 3 équipes A (snipers), B et C (paras). On place un sniper par cerceau. Les cerceaux (environ 4) sont déposés près du mur (long) de la salle. Les autres snipers sont dans la zone de combat pour renvoyer les balles à leurs équipiers.* *Les paras doivent choisir un chemin d'obstacle pour aller chercher un sautoir dans la zone d'arrivée sans se faire attraper. Le para qui se fait toucher par un ballon repart de sa zone de départ et essaie à nouveau. Celui qui a réussi revient au départ et dépose le sautoir dans le coffre de son équipe.* *Après 5 minutes, on change les rôles, les A deviennent des paras avec les B et les C des snipers. Après 3 parties, l'équipe qui a le plus de sautoirs dans son coffre a gagné.*

REMARQUES, IDEES, NOTES PERSONNELLES :