

SPORT-BOULES



Niveau 1

Thème :

Lancers en navette

Collège
Pré-Bénit

BOURGOIN

JALLIEU

(ISERE)

Année Scolaire 2018-2019
de référence

SPORT-BOULES

EPS 2018 à ... – Thème « Lancer en Navette » pour Niveau 1

Présentation de l'activité

Le Sport Boules se déroule dans un milieu stable, sans contrainte physique directe (*opposition d'un joueur*). Aussi, l'environnement est prévisible, le besoin de contrôle est virtuellement seul, en ce sens qu'il cesse dès que l'élève a analysé les caractéristiques spatiales initiales (*distance de la cible par exemple*).



L'activité technique se résume par trois types de lancers : « Le tir », « le point » et « le point et/ou le tir en navette ».

En ce qui concerne l'élève en activité de tir, celui-ci réalise une tâche motrice demandant un transport du corps (*trajet*) avec mobilisations de segments (*jambes/tronc, tronc/bras*) et manipulation d'engin (*boule*). Pour l'activité de point, le schéma moteur se réalise lors d'une action moins dynamique que pour le tir ... le trajet du joueur se résume à un déséquilibre avant dans un mouvement de marche.

**Le thème de travail choisi pour ce cycle est « Lancer en navette ».
Il associe le point et le tir dans une activité de course continue, définie dans le temps.**

Dans ce contexte, nous pouvons parler de réponse auto mesurée, dans la mesure où le sujet détermine, en toute liberté, la vitesse, le rythme et le déroulement temporel du mouvement, sur la base d'un patron moteur fixe.

Les exercices de tir et de point au sport boules peuvent être définis comme des habilités fermées.

Ce cycle constitue la découverte d'un mode de lancer en mouvement visant la précision, donc en relation directe avec la maîtrise de sa coordination motrice. Aussi, l'activité préconise des mouvements de flexion/extension entre membres inférieurs et supérieurs, loin des ruptures de vitesse et des rotations (*lancer de disque, de poids ...*) ou encore de vitesse d'exécution (*handball ...*).

Il permet à l'élève de ressentir et de gérer :

- sa capacité physique à tenir une durée d'épreuve définie.
- le rapport vitesse de course et la précision du lancer dans une contrainte de performance.

Enfin, ce document sert de base de travail pour le lancement de l'activité au sein du collège et peut (et doit) être modifié par l'équipe pédagogique. Il est considéré comme un tremplin à la réalisation d'autres cycles futurs.

SPORT-BOULES

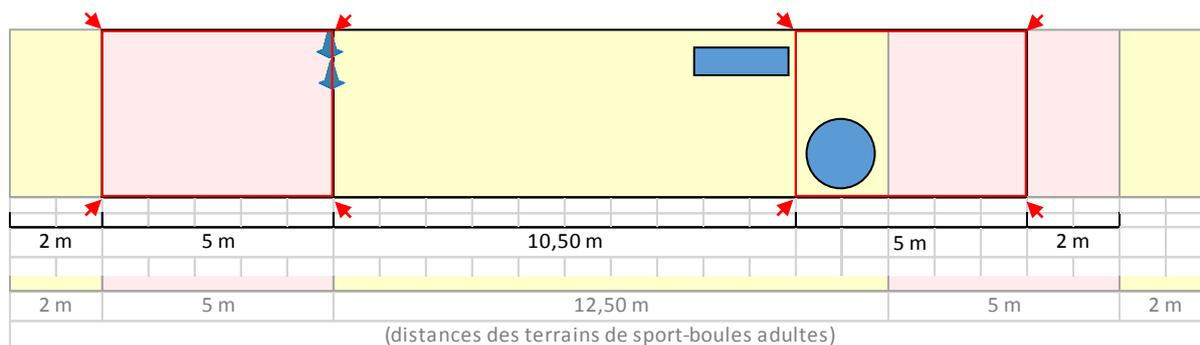
EPS 2018 à ... – Thème « Lancer en Navette » pour Niveau 1

QUELQUES DEFINITIONS AVANT DE COMMENCER ...

Lors des leçons de ce cycle, il sera utilisé des termes comme « zone des 5 mètres », « cible », « méthode de lancers » ... Eclaircissons, ici, ces expressions.

● a) La « zone des 5 mètres »

Elle représente un rectangle de chaque côté du terrain, d'une longueur de 5 mètres et de la largeur du terrain. Elle permet l'élan des élèves au tir, et la validation de certaines boules au point.



● b) La donnée

Uniquement présente lors de l'action de point.

Elle représente l'endroit où la boule lancée tombe pour, ensuite, rouler vers la cible.

● c) La cible au Point

Elle est représentée par un cercle de 70 cm de diamètre lors de l'épreuve « Navette Point et Tir ». 

Pour l'épreuve « Navette Point », une deuxième cible est présente et est représentée par un rectangle de 2 mètres de longueur pour 1 mètre de largeur. 

Elle peut servir de "Zone de données*" lors de certains exercices (*zone où l'élève doit faire tomber sa boule).

● d) Les méthodes de lancers

Elles sont au nombre de trois et définissent le lancer et le parcours des élèves.

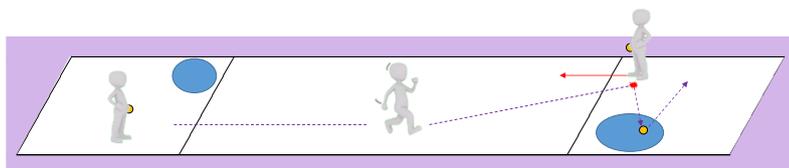
- « Lancer + course » :

L'élève lance sa boule et court pour aller la rechercher, puis revient pour la transmettre à l'élève suivant qui lance à son tour ...



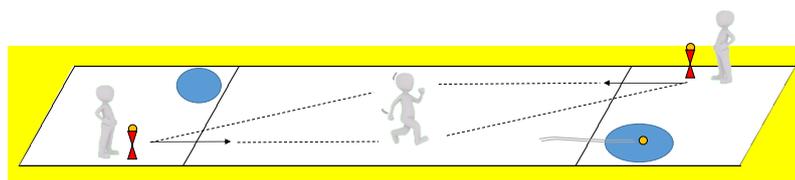
« Lancer Relais » :

L'élève lance sa boule et court vers l'élève situé en face de lui pour lui transmettre un relais afin qu'il puisse lancer à son tour, et ainsi de suite...



- « Lancer Navette » :

L'élève lance sa boule et court pour prendre une boule de l'autre côté du terrain et lancer de nouveau, et ainsi de suite pendant un temps délimité (temps, nombre d'essais, nombre de points à atteindre ...)



SPORT-BOULES

EPS 2018 à ... – Thème « Lancer en Navette » pour Niveau 1

LES COMPETENCES PROPRES

Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée.

Réaliser et stabiliser une performance mesurée dans le temps ou l'espace, à une échéance donnée, en utilisant au mieux son potentiel, dans un milieu terrestre ou aquatique, standardisé ou normé, en sachant s'investir et persévérer quelque soit le type d'effort.

LES COMPETENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES

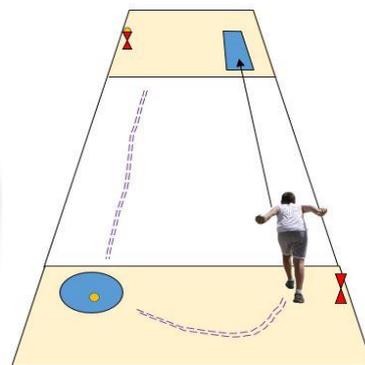
- ❑ **Agir dans le respect** de soi, des autres, et de l'environnement par l'appropriation de règles.
- ❑ **Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités** par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages : installer, utiliser, ranger le matériel, recueillir les informations, travailler en équipe, et s'entraider.
- ❑ **Se mettre en projet** par l'identification, individuelle ou collective des conditions d'actions, de sa réussite ou de son échec pour élaborer un projet d'action et le mettre en œuvre, raisonner avec logique et rigueur, apprécier l'efficacité de ses actions, développer sa persévérance.
- ❑ **Se connaître, se préparer, se préserver** par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant s'échauffer, récupérer d'un effort, identifier les facteurs à risque, prendre en compte ses possibilités, prendre des décisions adaptées, maîtriser ses émotions, apprécier les effets de l'activité physique sur le corps humain, s'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie.

LES COMPETENCES ATTENDUES DANS L'A.P.S.A. EN FIN DE CYCLE

Dans une épreuve en navette, assimiler les actions de lancer du Sport-Boules (Pointer et/ou Tirer) et les mouvements de supination ou de pronation, en adaptant la vitesse et la coordination motrice en vue d'optimiser la précision tout en augmentant le nombre d'essais. Le temps est imparti.

LES SITUATIONS DE REFERENCE

- ❑ 1 épreuve de Point Cadencé d'une durée de 2 minutes.
- ❑ 1 épreuve de Point et Tir Cadencés d'une durée de 2 minutes.



AMENAGEMENT DU MILIEU / SECURITE

Se référer aux fiches "Fiche Savoir Navette", la Fiche "Sécurité et feuilles "Mise en place des terrains" présentée pour chaque séance.

SPORT-BOULES

EPS 2018 à ... – Thème « Lancer en Navette » pour Niveau 1

LES THEMES DES LECONS

SECURITE	TRAJET DE L'ELEVE	TRAJECTOIRE DE BOULE	REGLEMENT
Comment être un élève responsable de son engin et de sa conduite pour la sécurité de tous ?	Comment prendre conscience des différentes zones de lancer (statiques et dynamiques) et comment relier ces zones ?	Comment transmettre une trajectoire à l'engin pour être précis au Point et au Tir.	Comment expliquer techniquement les épreuves et comment valider les actions Pointer et Tirer ?

LE SAVOIR DES ELEVES

Ce que l'élève doit retenir (connaissances, capacités, attitudes)

SECURITE :

Comment être un élève responsable de son engin et de sa conduite pour la sécurité de tous ?

- Je connais les règles de sécurité. [Vu la 1ère fois - Leçon n°](#)
- Je connais les deux actions motrices nécessaires au Point et au Tir. [Vu la 1ère fois - Leçon n°](#)
- Je sais réguler ma vitesse de course selon ma fatigue et/ou ma réussite. [Vu la 1ère fois - Leçon n°](#)
- Je suis attentif aux autres élèves. [Vu la 1ère fois - Leçon n°](#)
- Je suis attentif aux consignes. [Vu la 1ère fois - Leçon n°](#)

TRAJET DE L'ELEVE :

Comment prendre conscience des différentes zones de lancer (statiques et dynamiques) et comment relier ces zones ?

- Je sais ralentir ma course pour marquer un arrêt avant de pointer. [Vu la 1ère fois - Leçon n°](#)
- Je sais accélérer ma course pour tirer. [Vu la 1ère fois - Leçon n°](#)
- Je sais garder une course étalonnée pendant une transition entre deux actions. [Vu la 1ère fois - Leçon n°](#)

TRAJECTOIRE DE BOULE :

Comment transmettre une trajectoire à l'engin pour être précis au Point et au Tir ?

- Je sais lancer en pronation en gérant la direction et la distance. [Vu la 1ère fois - Leçon n°](#)
- Je sais lancer en supination en gérant la direction et la distance. [Vu la 1ère fois - Leçon n°](#)
- Je visualise la donnée lors du lancer au point. [Vu la 1ère fois - Leçon n°](#)
- Je visualise la hauteur de la trajectoire lors du lancer au tir. [Vu la 1ère fois - Leçon n°](#)
- J'utilise la force de mes jambes pour lancer en distance. [Vu la 1ère fois - Leçon n°](#)
- J'utilise la coordination de mes bras pour le lancer en direction. [Vu la 1ère fois - Leçon n°](#)

REGLEMENT :

Comment expliquer techniquement les épreuves et comment valider les actions Pointer et Tirer ?

- Je connais le règlement des épreuves d'évaluation. [Vu la 1ère fois - Leçon n°](#)
- Je sais noter la fiche d'évaluation. [Vu la 1ère fois - Leçon n°](#)
- Je sais expliquer les actions de pointer et tirer. [Vu la 1ère fois - Leçon n°](#)
- Je sais différencier les méthodes de lancer (Lancer+course, relais, navette) [Vu la 1ère fois - Leçon n°](#)

SPORT-BOULES

EPS 2018 à ... – Thème « Lancer en Navette » pour Niveau 1

L'EVALUATION

Combiner des actions: courir / marcher - lancer, lancer - courir

Au tir : Comment gérer à chaque lancer la précision et la puissance pour atteindre la cible ?

Course arrêtée au moment du Tir. Lancer au ras du sol.	0	Course freinée au moment du tir. Trajectoire montante du lancer	1	Course continue au moment du tir. Trajectoire montante du lancer	2	Course accélérée au moment du tir. Trajectoire montante du lancer	3
--	---	---	---	--	---	---	---

Au point : Comment gérer à chaque lancer la précision et la puissance pour atteindre la cible ?

Pas de mouvement d'un élan de marche. Données de boule aléatoires	0	Position haute de l'élève. Données de boule trop près ou trop loin du pied d'appui.	1	Appui en position de marche, membres inférieurs statiques. Données de boules correctes.	2	Mouvement dans un élan de marche avec coordination et données de boule correctes.	3
---	---	---	---	---	---	---	---

Mobiliser ses sources pour réaliser la meilleure performance possible :

Comment gérer ses ressources pour enchaîner les lancer en navette, pendant 2mn, afin de marquer le plus de points ?

Boules qui marquent / Boules lancées = < 20%	0	Boules qui marquent / Boules lancées = < 30%	1	Boules qui marquent / Boules lancées = < 45%	2	Boules qui marquent / Boules lancées = ≥ 45%	3
--	---	--	---	--	---	--	---

Boules qui marquent + Boules lancées = < 18	0	Boules qui marquent + Boules lancées = < 20	1	Boules qui marquent + Boules lancées = < 22	2	Boules qui marquent + Boules lancées = ≥ 24	3
---	---	---	---	---	---	---	---

Meilleure performance entre le "Navette Point et Tir" et le "Navette au point"

Meilleure Performance < 15	0	Meilleure Performance < 20	1	Meilleure Performance < 25	2	Meilleure Performance ≥ 30	3
----------------------------	---	----------------------------	---	----------------------------	---	----------------------------	---

Respecter les règles de sécurité

- N° 1 = Rester sur son terrain.
- N° 2 = Donner la boule de la main à la main.
- N° 3 = Toujours regarder le porteur de boule.
- N° 4 = Lancer uniquement lorsqu'il n'y a personne devant soi.

0 à 2 règles respectées	0
3 règles respectées	1
4 règles respectées	2

S'impliquer dans un travail collectif

- Actif mais est souvent inattentif voir perturbateur. - Totalement inactif.	0	Actif mais ne connaît pas vraiment le règlement. Quelques erreurs de comptage de points ou d'arbitrage.	1	Actif, connaît le règlement	2	Actif, connaît le règlement et fait preuve d'aide et de conseils pendant les séances	3
---	---	---	---	-----------------------------	---	--	---

SPORT-BOULES

EPS 2018 à ... – Thème « Lancer en Navette » pour Niveau 1

Pourquoi l'épreuve de l'épreuve « Navette Point et Tir » au Niveau 1 ?

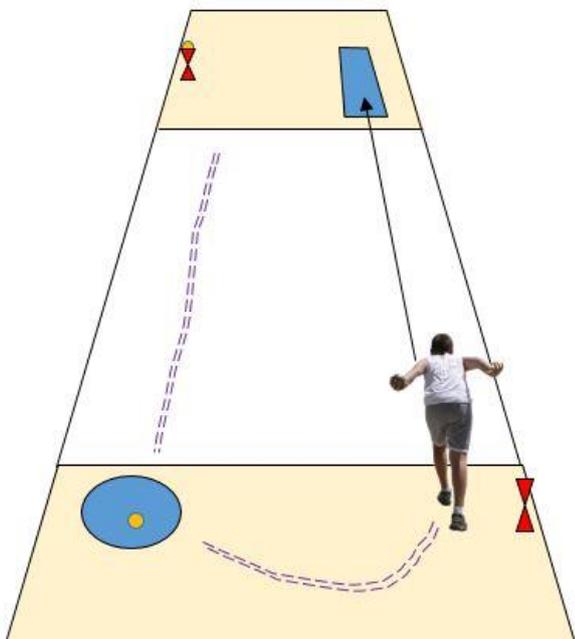


Cette épreuve semble particulièrement intéressante pour une pratique scolaire en collège.

Elle permet entre autre :

- Une meilleure compréhension des modes de lancer du sport boules : Pointer / Tirer / Lancer « en navette ».
- Une utilisation efficace de sa coordination motrice, de son choix d'action (cognition) et de son adaptation selon la réussite et l'échec.
- Une gestion du rapport vitesse, vitesse d'exécution et réussite dans une épreuve qui associe condition physique et précision.
- Une gestion du choix stratégique, puis tactique, qui tend à permettre la réussite des élèves en difficultés dans d'autres activités sportives : « dois-je privilégier la vitesse ? », « Dois-je m'appliquer plus au point ou plus au tir ? », « Comment gérer mon placement sur la ligne de lancer pour atteindre régulièrement la cible de point ? » etc. ...
- Une motivation accrue du fait qu'il peut exister un nombre important de situations visant la progression de l'élève.
- Une gestion de la sécurité et de l'utilisation de l'espace.

Pourquoi l'épreuve « Navette Point » en Niveau 1 ?



Pour les mêmes raisons exprimées plus haut, à la différence qu'un seul type de lancer est représenté.

- Cette épreuve permet d'accroître la confiance des élèves en difficultés dans le tir.
- Elle accentue la relation entre concentration, application et gestuelle : Le lancer au point est relativement statique par rapport au tir.

SPORT-BOULES

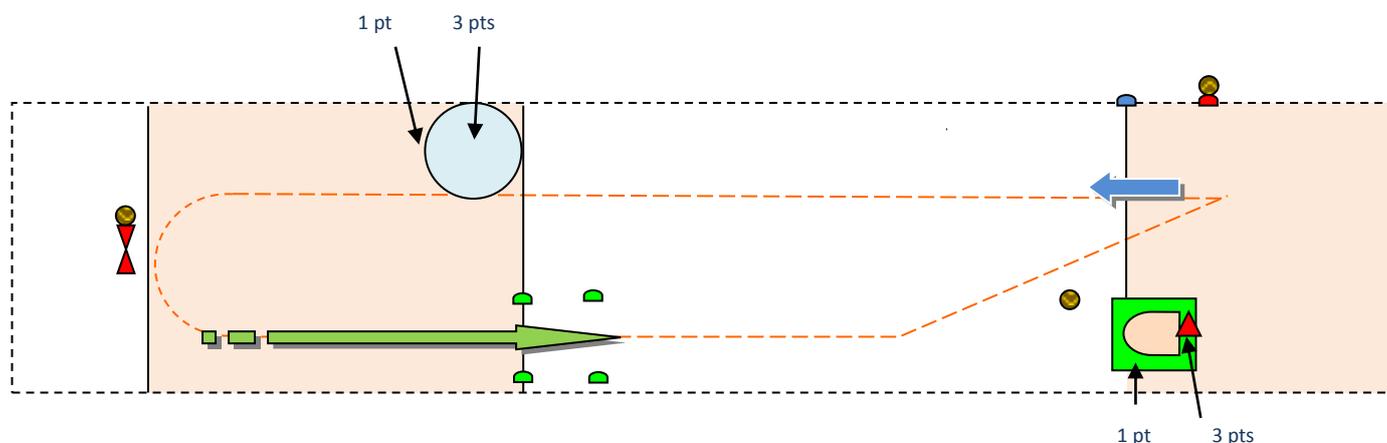
EPS 2018 à ... – Thème « Lancer en Navette » pour Niveau 1

EVALUATION GENERALE :

- 1. Combiner des actions: courir / marcher - lancer, lancer –**
 - Au tir : Comment gérer à chaque lancer la précision et la puissance pour atteindre la cible ?
 - Au point : Comment gérer à chaque lancer la précision et la puissance pour atteindre la cible ?
- 2. Mobiliser ses sources pour réaliser la meilleure performance possible :**
 - Comment gérer ses ressources pour enchaîner les lancer en navette, pendant 2mn, afin de marquer le plus de points ?
- 3. Mobiliser**
 - Comment gérer ses ressources pour enchaîner les lancer en navette, pendant 2mn, afin de marquer le plus de points ?
 - Meilleure performance entre le "Navette Point et Tir" et le "Navette au point".
- 4. Respecter les règles de sécurité**
- 5. S'impliquer dans un travail collectif**

EVALUATION : Les épreuves de référence

A) Navette Point et Tir



« Le but de l'exercice est de courir, pour pointer des boules afin qu'elles s'immobilisent dans la cible (dans un sens) et pour tirer des boules afin qu'elles touchent réglementairement une cible (dans l'autre sens).

Ainsi, l'élève prend la boule, placée sur le porte boule par un camarade.

Il se dirige vers la ligne et lance la boule, au point.

Il continue à courir pour aller chercher la boule de l'autre côté du terrain.

Il récupère une deuxième boule, prend son élan et tire pour toucher le cône...

L'élève continue sa course vers la boule suivante, et ainsi de suite pendant deux minutes trente.

Si les zones de lancer ne sont pas respectées, les points réalisés ne peuvent pas être validés ! »

Evaluation de la performance, pour chaque essai :

AU TIR	- La boule lancée touche directement le tapis sans toucher le cône	=	1 point
	- La boule lancée touche directement le tapis et touche le cône	=	3 points
	- La boule lancée touche directement le cône		

AU POINT	- La boule lancée s'immobilise dans la « zone des 5 mètres » après un contact avec la cible	=	1 point
	- La boule lancée s'immobilise au contact de la cible ou dans la cible	=	3 points

SPORT-BOULES

EPS 2018 à ... – Thème « Lancer en Navette » pour Niveau 1

LIRE LES FICHES LEÇON :

Titre de chapitre Intitulé de l'exercice Définition de l'action de lancer Définition de la méthode de lancer Temps effectif de l'exercice (Pratique)
Estimation / nb d'élèves

II. Echauffement spécifique

Pour les deux exercices d'échauffement
Dans un sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()
Courir pour passer le relais à son camarade qui attend de l'autre côté du terrain
Dans l'autre sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()
Courir pour passer le relais à son camarade qui attend de l'autre côté du terrain
Etc...

1) Pointer - Pronation

Action : **Pointer** Méthode : **Lancer Relais** Durée : **6'**



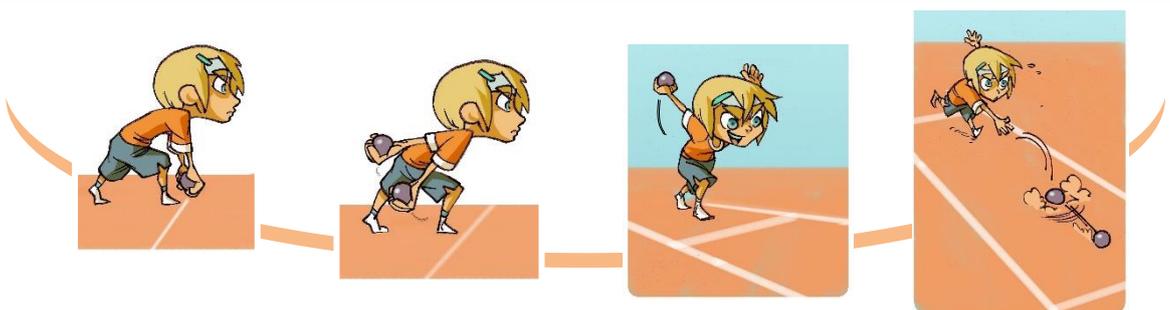
Consigne Technique :
Lancer en pronation



Visuel Consigne technique prioritaire !

VISUEL DE L'ACTION POINTER :

Pointer, c'est lancer la boule en la faisant rouler pour qu'elle s'arrête le plus près d'un objectif.



VISUEL DE L'ACTION TIRER :

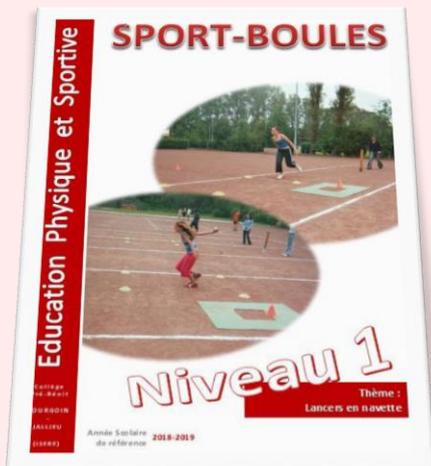
Tirer, c'est lancer dans une course d'élan, une boule, avec une trajectoire aérienne, pour qu'elle touche une cible directement ou indirectement à moins de 50 cm.



SPORT-BOULES

EPS 2018 à ... – Thème « Lancer en Navette » pour Niveau 1

Les Leçons

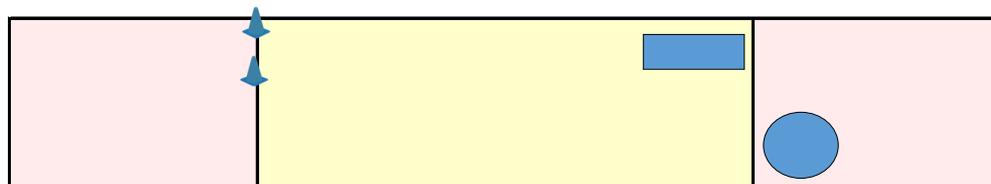


Déroulement de la séance

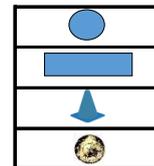
- I. Echauffement Général
- II. Echauffement Spécifique
 - 1. Pointer Direction
 - 2. Pointer Distance
- III. Exercice n°1 : Relais au point - Pronation
- IV. Exercice n°2 : Match par équipe
- V. Exercice n°3 : Relais au point - Supination
- VI. Exercice n°4 : Match par équipe
- VII. Exercice n°5 : Match de Navette par équipe
- VII. Retour au calme et bilan

Matériel

pour une séance se déroulant sur 6 terrains



- 6 X Moquette en forme de cercle : **Cible** (r = 70 cm)
- 6 X Moquette en forme de rectangle : **Donnée** (100 cm X 200 cm)
- 12 X cône EPS (h = 20cm)
- 18 X boules (diamètre 80 mm à 88 mm)



Les savoirs

- Les règles de sécurité
- L'action de pointer
 - o Lancer en pronation
 - o Lancer en supination
- Méthodes de lancer :
 - Lancer + Course
 - Lancer Relais
 - Lancer Navette

Notes du professeur :

I. Echauffement général

A l'appréciation du professeur

Durée :

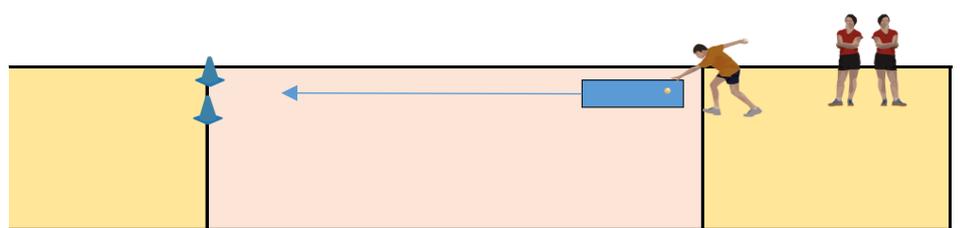
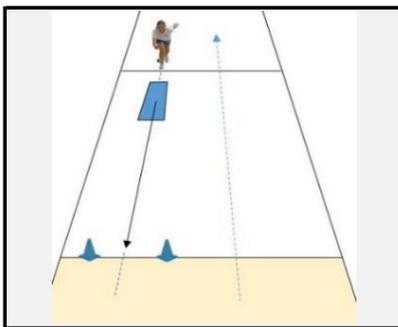
II. Echauffement spécifique

1) Pointer - Direction

Action :

Méthode :

Durée :



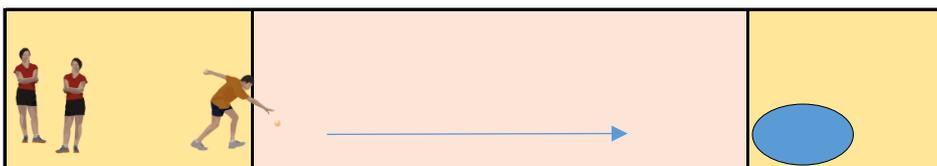
Lancer une boule dans une zone pour qu'elle roule entre deux plots.
Récupérer sa boule et courir la transmettre à son camarade.

2) Pointer - Distance

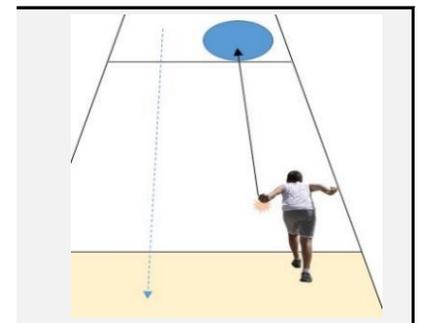
Action :

Méthode :

Durée :



Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone
Récupérer sa boule et courir la transmettre à son camarade.

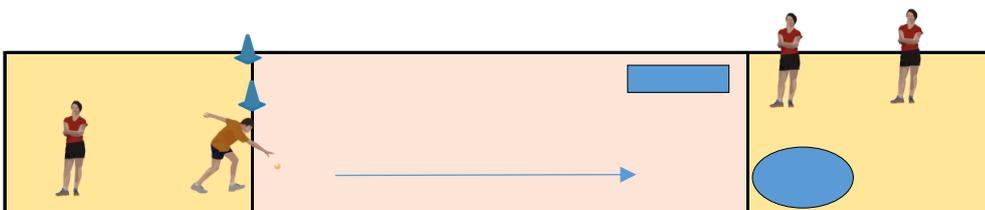


III. Exercice n°1 : Relais au point - Pronation

Action :

Méthode :

Durée :



Consigne Technique :
Lancer en pronation



Dans un sens : Lancer une boule dans une zone pour qu'elle roule entre deux plots.
Courir pour passer le relais à son camarade qui attend de l'autre côté du terrain
Dans l'autre sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone
Courir pour passer le relais à son camarade qui attend de l'autre côté du terrain
Etc....

IV. Exercice n°2 : Match par équipe

Action : Pointer

Méthode : Lancer Relais

Durée : 6'

Même fonctionnement que l'exercice n°1.

Les points	- Boule tombe dans la zone et passe entre les plots sans les toucher :	3 points
	- Boule tombe dans la zone et touche un plot :	1 point
	- Boule qui s'immobilise dans le cercle ou à son contact :	3 points
	- Boule roule sur la zone et s'immobilise dans la zone des 5 mètres :	1 point

V. Exercice n°3 : Relais au point - Supination

Action : Pointer

Méthode : Lancer Relais

Durée : 6'



Dans un sens : Lancer une boule dans une zone pour qu'elle roule entre deux plots.
Courir pour passer le relais à son camarade qui attend de l'autre côté du terrain
Dans l'autre sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone
Courir pour passer le relais à son camarade qui attend de l'autre côté du terrain
Etc...

VI. Exercice n°4 : Match par équipe

Action : Pointer

Méthode : Lancer Relais

Durée : 6'

Même fonctionnement que l'exercice n°3.

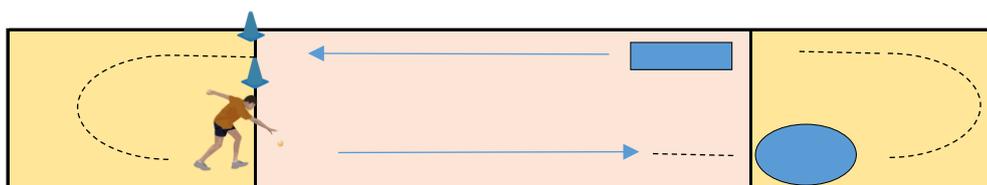
Les points sont identiques que pour l'exercice n° 2.

VII. Exercice n°5 : Match de Navette par équipe

Action : Pointer

Méthode : Lancer Navette

Durée : 10'



Durée de jeu par élève est de 2'

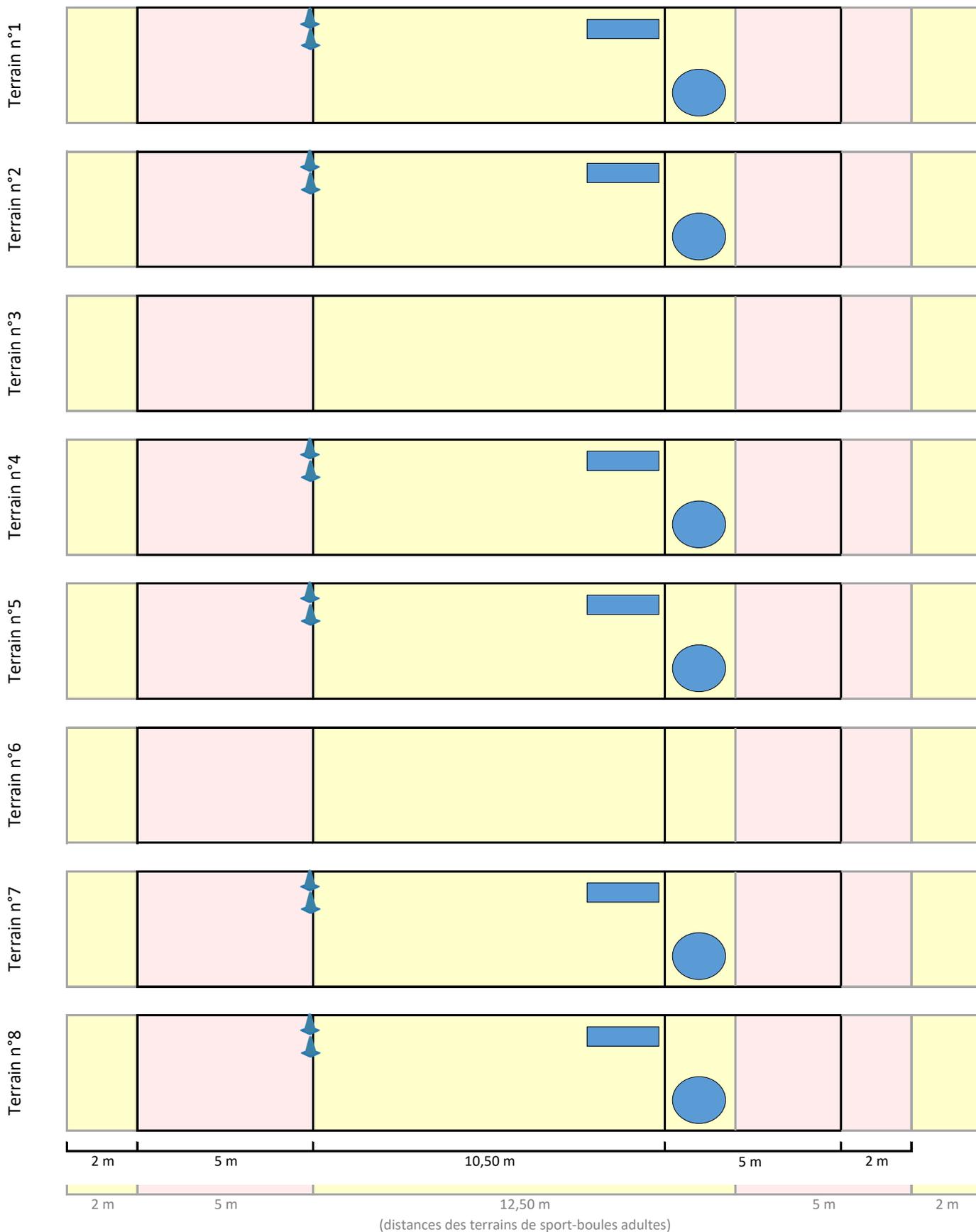
Dans un sens : Lancer une boule dans une zone pour qu'elle roule entre deux plots.
L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.
Dans l'autre sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone
L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.
Au bout de 2', un autre élève prend la suite... etc.

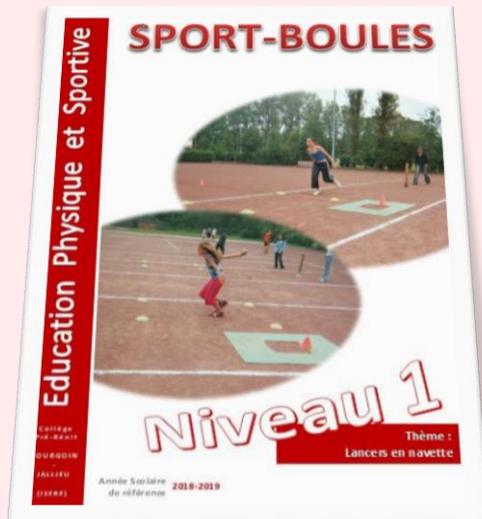
Pour chaque lancer, l'élève choisit de lancer en pronation ou en supination

Remarque : se référer à la Fiche Savoir Navette, pour voir le rôle de chaque élève.

Mise en place des terrains

(pour 6 groupes de 4 à 5 élèves)



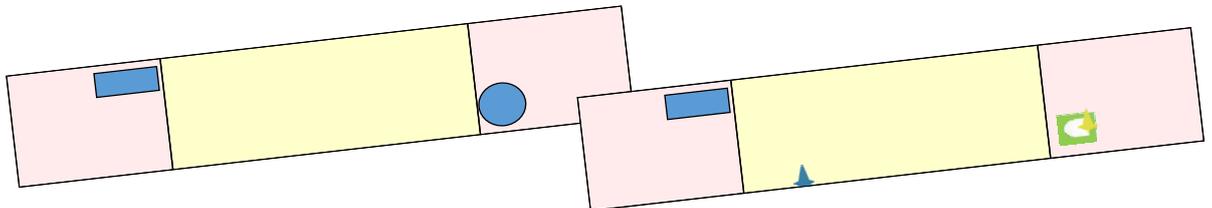


Déroulement de la séance

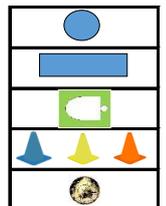
- I. Echauffement Général
- II. Echauffement Spécifique
 1. Pointer en pronation
 2. Pointer en supination
- III. Exercice n°1 : Navette Point
- IV. Exercice n°2 : Tirer en pronation
- V. Exercice n°3 : Tirer en supination
- VI. Exercice n°4 : Match de Navette Point & au tir
- VII. Retour au calme et bilan

Matériel

pour une séance
se déroulant
sur 6 terrains



- | | | |
|-----------|----------|---|
| 6 | X | Moquette en forme de cercle : Cible (r = 70 cm) |
| 6 | X | Moquette en forme de rectangle : Donnée (100 cm X 200 cm) |
| 6 | X | Tapis de Tir + Protection |
| 12 | X | cône EPS (h = 20cm) |
| 18 | X | boules (diamètre 80 mm à 88 mm) |



Les savoirs

- Les règles de sécurité

- Méthodes de lancer :	Lancer + Course	Lancer Relais	Lancer Navette
- L'action de pointer	○ Lancer en pronation		○ Lancer en supination
- L'action de tirer	○ Lancer en pronation		○ Lancer en supination

Notes du professeur :

I. Echauffement général

A l'appréciation du professeur

Durée :

II. Echauffement spécifique

Pour les deux exercices d'échauffement

Dans un sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()

Courir pour passer le relais à son camarade qui attend de l'autre côté du terrain

Dans l'autre sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()

Courir pour passer le relais à son camarade qui attend de l'autre côté du terrain

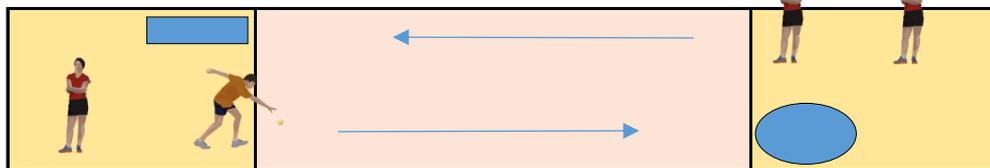
Etc....

1) Pointer - Pronation

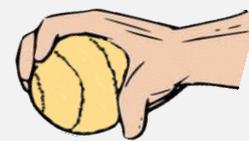
Action :

Méthode :

Durée :



Consigne Technique :
Lancer en pronation

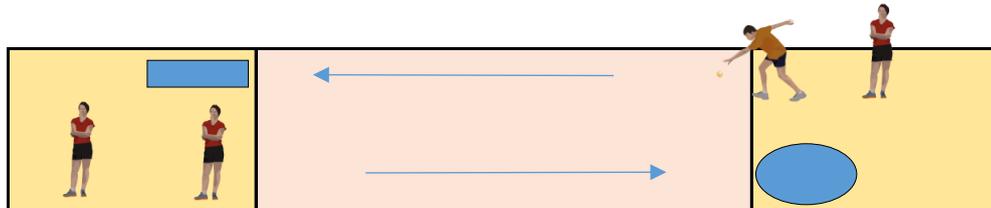


2) Pointer - Supination

Action :

Méthode :

Durée :

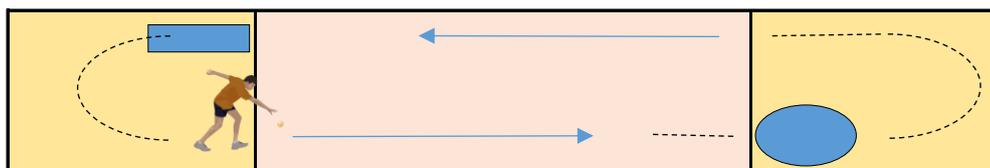


III. Exercice n°1 : Navette Point

Action :

Méthode :

Durée :



Durée de jeu par élève est de 2'

Dans un sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()

L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Dans l'autre sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()

L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Au bout de 3', un autre élève prend la suite... etc.

Pour chaque lancer, l'élève choisit de lancer en pronation ou en supination

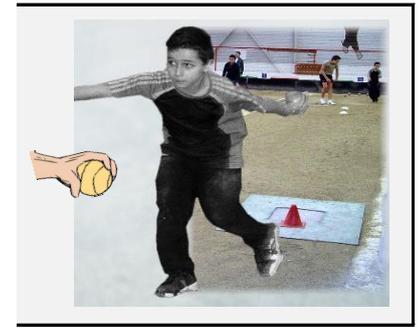
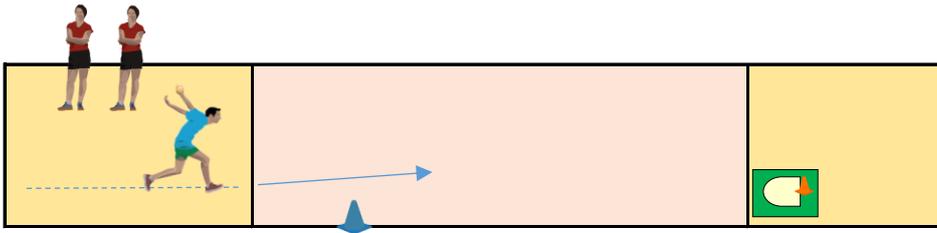
Remarque : se référer à la Fiche Savoir Navette, pour voir le rôle de chaque élève.

IV. Exercice n°2 : Tirer en pronation

Action : Tirer

Méthode : Lancer + Course

Durée : 10'



Courir et lancer une boule pour qu'elle touche une cible.
Récupérer sa boule et courir la transmettre à son camarade.
Possibilité pour l'élève de lancer sa boule au niveau du plot.

Remarque : possibilité de tirer à la "Rafle" en continuant à courir, pour ajuster au fur et à mesure des essais

V. Exercice n°3 : Tirer en supination

Action : Tirer

Méthode : Lancer + Course

Durée : 10'

Idem exercice n°2 mais les lancers se réalisent en supination



VI. Exercice n°4 : Match de Navette Point & au tir

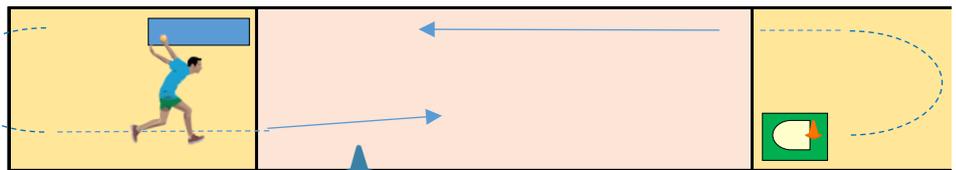
Action : Pointer Tirer

Méthode : Lancer Navette

Durée : 15'



Durée de jeu par élève est de 3'



([])

Dans un sens : L'élève pointe.

Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone.
L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Dans l'autre sens : L'élève tire.

Courir et lancer une boule pour qu'elle touche une cible.
L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.



Remarque : se référer à la note Navette, pour voir le rôle de chaque élève.

Les points au tir

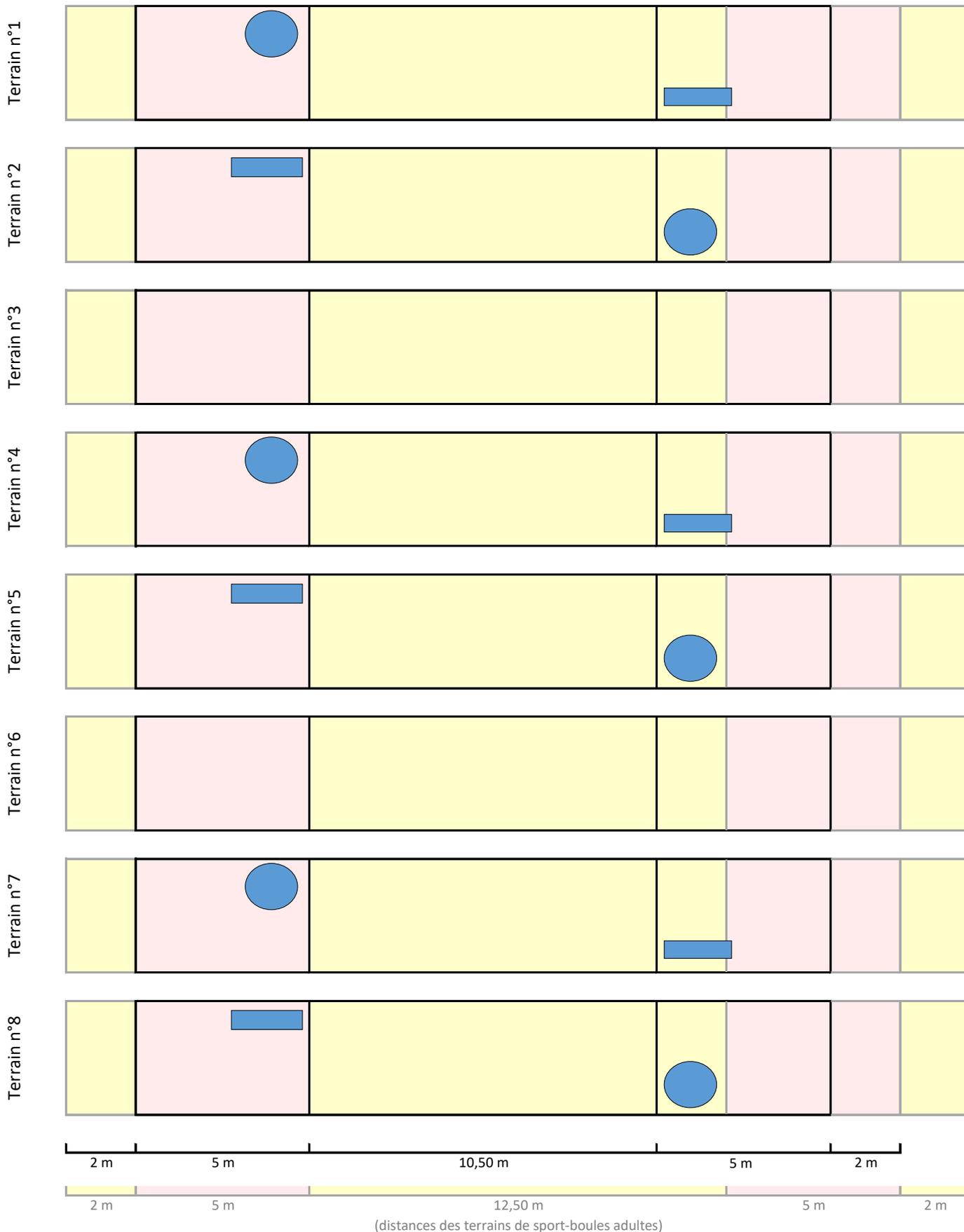
- La boule touche directement le cône ou touche directement "le tapis + le cône" = 5 points
- La boule touche directement le tapis sans le cône = 3 points
- La boule touche le cône (à la rafle) = 1 point

Les points au tir

- La boule s'immobilise dans la zone = 5 points
- La boule s'immobilise contre la zone = 3 points
- La boule roule sur la zone et s'immobilise dans la zone des 5 mètres = 1 point

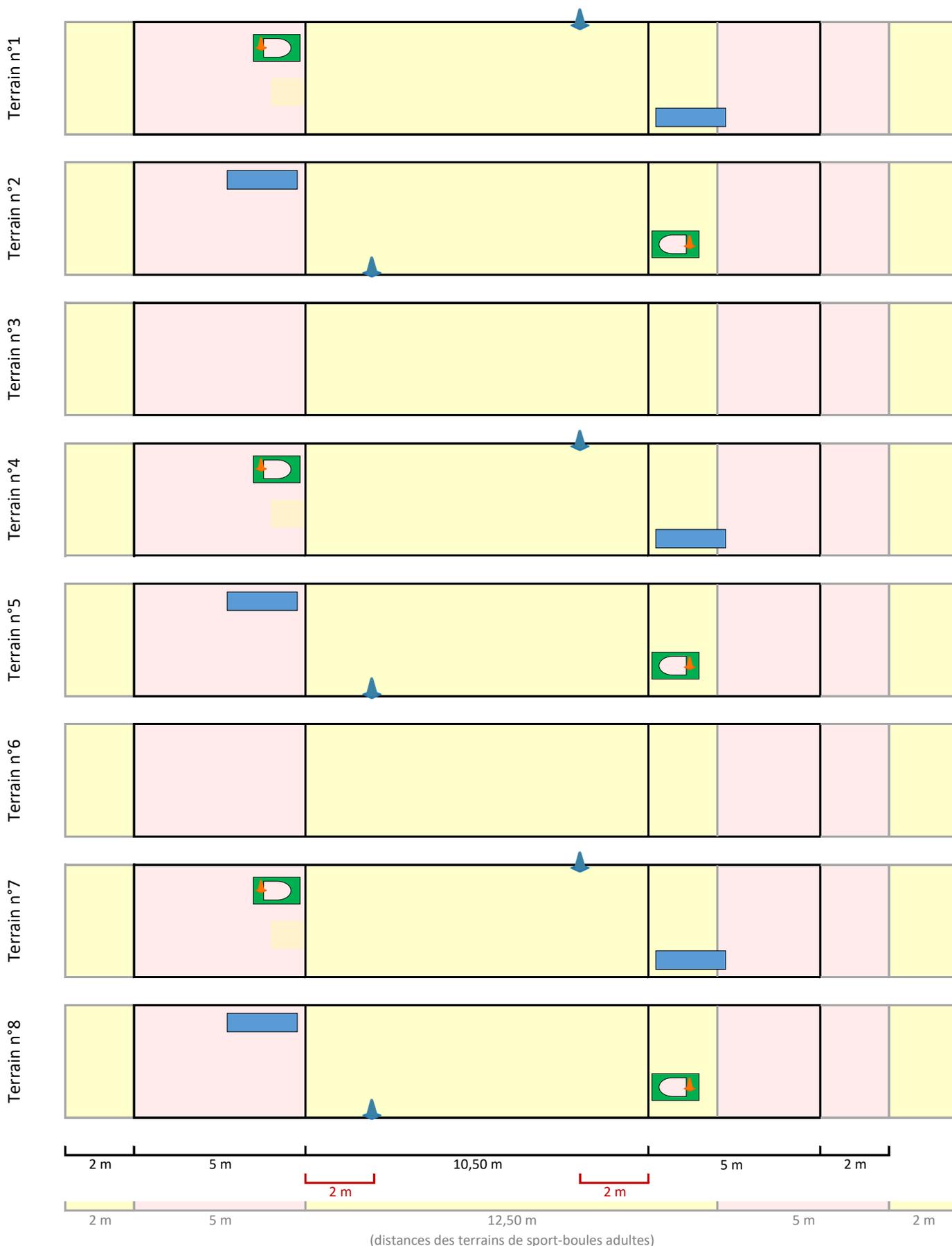
Mise en place des terrains (pour 6 groupes de 4 à 5 élèves)

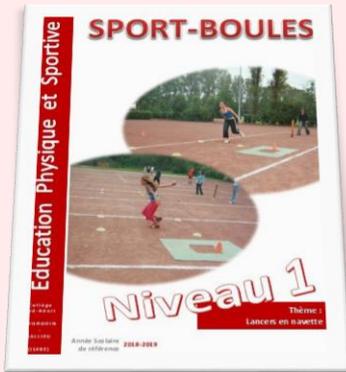
PARTIE 1



Mise en place des terrains (pour 6 groupes de 4 à 5 élèves)

PARTIE 2



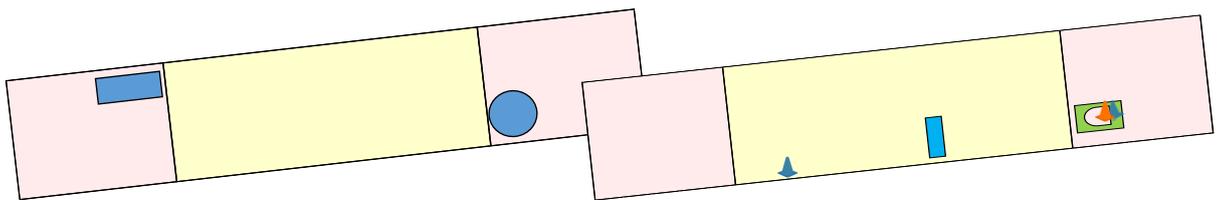


Déroulement de la séance

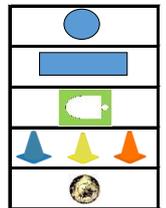
- I. Echauffement Général
- II. Echauffement Spécifique : Relais au point
- III. Evaluation : Définir les fonctions et les tâches de chacun
- IV. Exercice n°1 : Evaluation - Navette Point
- V. Exercice n°2 : Tirer en pronation
- VI. Exercice n°3 : Tirer en supination
- VII. Exercice n°4 : Match de tir

Matériel

pour une séance se déroulant sur 6 terrains



- 6 X Moquette en forme de cercle : **Cible** (r = 70 cm)
- 6 X Moquette en forme de rectangle : **Donnée** (100 cm X 200 cm)
- 6 X Tapis de Tir + Protection
- 12 X cône EPS (h = 20cm)
- 18 X boules (diamètre 80 mm à 88 mm)



Les savoirs

- Les règles de sécurité

- Jeune officiel

- Méthodes de lancer :

Lancer + Course

Lancer Relais

Lancer Navette

- L'action de pointer

o Lancer en pronation

o Lancer en supination

- L'action de tirer

o Lancer en pronation

o Lancer en supination

Notes du professeur :

I. Echauffement général

A l'appréciation du professeur

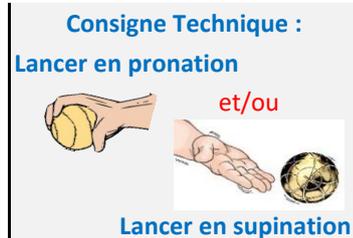
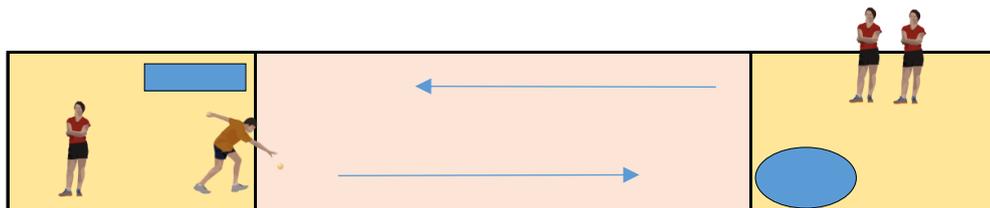
Durée :

II. Echauffement spécifique : Relais au point

Action :

Méthode :

Durée :



Dans un sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()

Courir pour passer le relais à son camarade qui attend de l'autre côté du terrain

Dans l'autre sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()

III. TEST : Définir les fonctions et les tâches de chacun

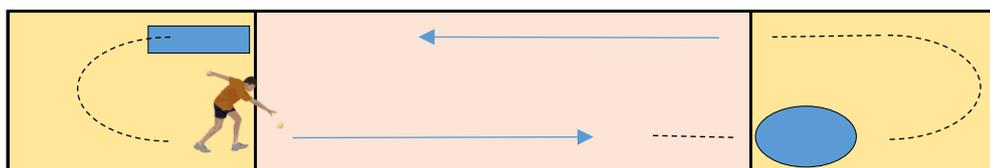
- o L'élève qui passe le test : Durée :
Vérification des actions, des façons de lancer, des objectifs, des points et du règlement.
- o Les élèves qui ramassent les boules et qui les transmettent : (X 2)
La sécurité, les priorités d'actions , la zone de remise de boules
- o L'élève "officiel" :
Gestion de la feuille de match, comment remplir, règlementation et points de l'épreuve
- o L'élève "arbitre" : (si il n'y a que 4 élèves par groupe, l'élève "officiel" est aussi "arbitre")
Validité des lancer, respect de la zone de lancer, annonce les points à l'élève "officiel"

IV. Exercice n°1 : Evaluation - Navette Point

Action :

Méthode :

Durée :



Echauffement :
1 minute
Test :
2 minutes

Pour chaque élève : 1mn d'échauffement et 2mn de test.

Dans un sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()
L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Dans l'autre sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()
L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Pour chaque lancer, l'élève choisit de lancer en pronation ou en supination

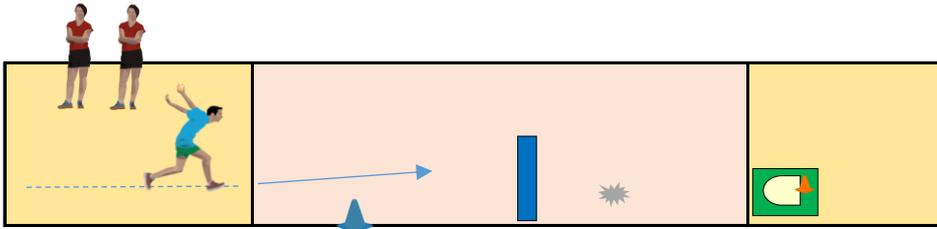
- LES POINTS :
- La boule s'immobilise dans la zone = 3 points
 - La boule s'immobilise contre la zone = 3 points
 - La boule roule sur la zone sans sortir de la zone des 5 mètres = 1 point

V. Exercice n°2 : Tirer en pronation

Action : Tirer

Méthode : Lancer + Course

Durée : 3'



Courir et lancer une boule pour qu'elle touche une cible.

Récupérer sa boule et courir la transmettre à son camarade.

Possibilité pour l'élève de lancer sa boule au niveau du plot.

Remarque : point de chute de la boule lancée doit se situer derrière la bande (bleue sur le schéma)

VI. Exercice n°3 : Tirer en supination

Action : Tirer

Méthode : Lancer + Course

Durée : 3'

Idem exercice n°2 mais les lancers se réalisent en supination



VII. Exercice n°4 : Match de tir

Action : Tirer

Méthode : Lancer + Course

Durée : 4'

Idem exercice n°2 et l'élève choisit sa façon de lancer :



ou



Les points :

La boule touche directement le cône ou touche directement "le tapis + le cône" = 3 points

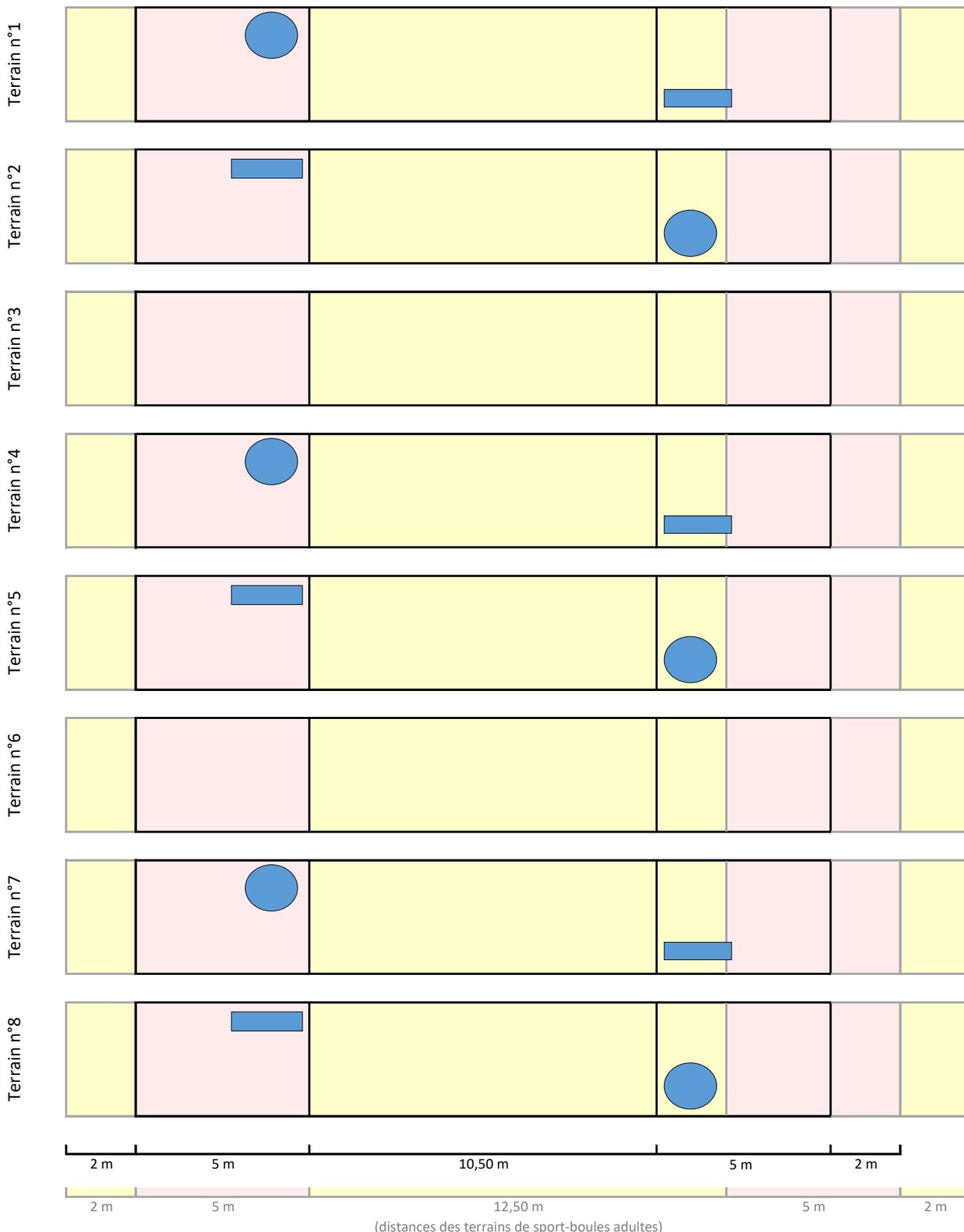
La boule touche directement le tapis sans le cône = 1 point

La boule tombe derrière la zone rectangulaire et touche le cône (à la rafle) = 1 point



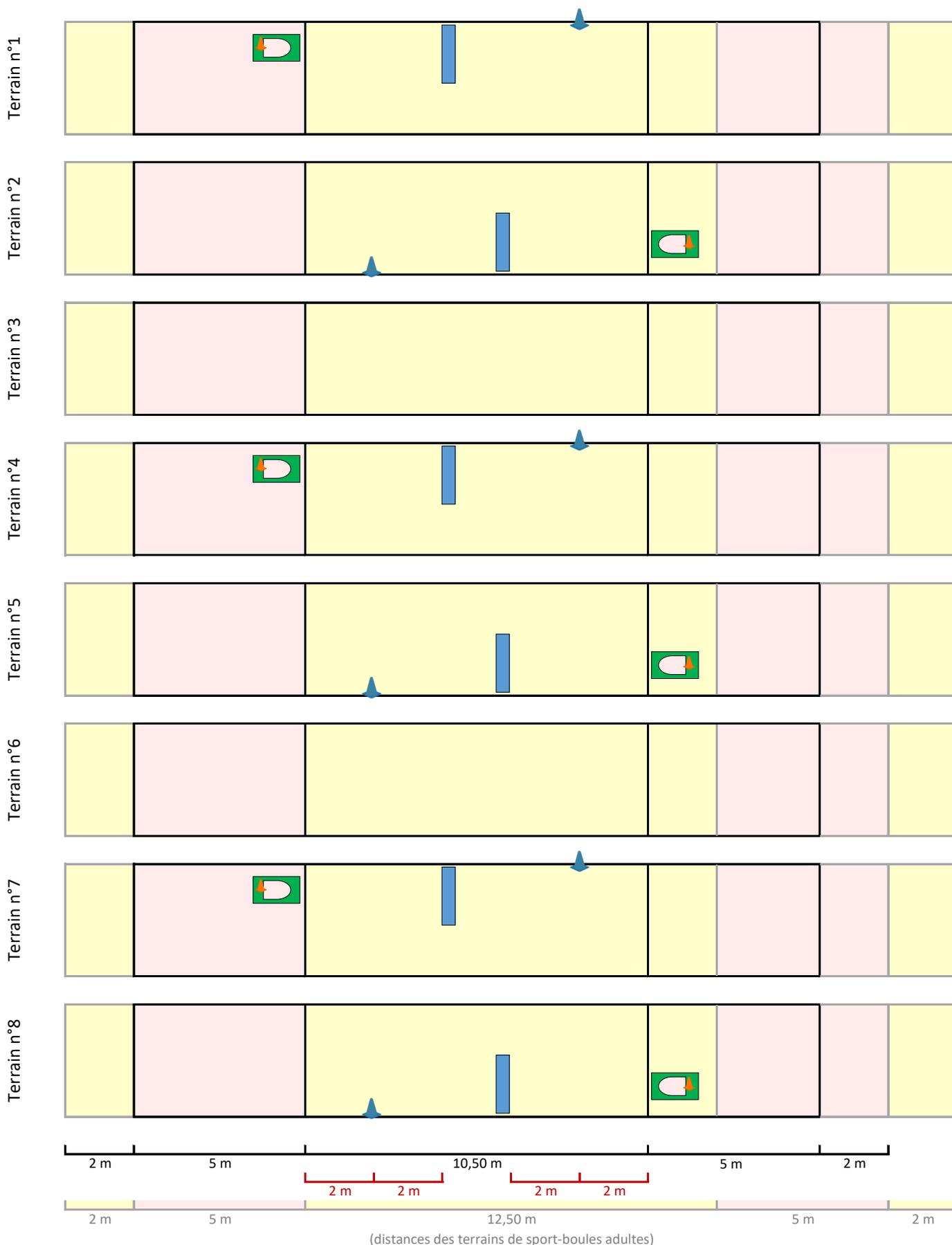
Mise en place des terrains (pour 6 groupes de 4 à 5 élèves)

PARTIE 1

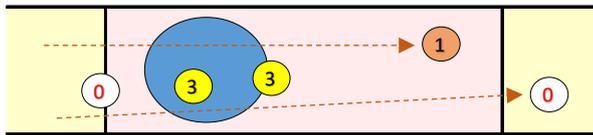


Mise en place des terrains (pour 6 groupes de 4 à 5 élèves)

PARTIE 2



Date :



CLASSE

Evaluation - Navette Point

Elève :												Officiel :											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total <input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

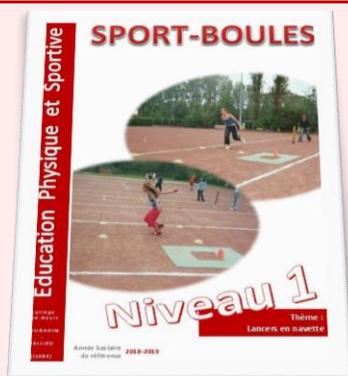
Elève :												Officiel :											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total <input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

Elève :												Officiel :											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total <input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

Elève :												Officiel :											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total <input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

Elève :												Officiel :											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total <input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

Elève :												Officiel :											
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Total <input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

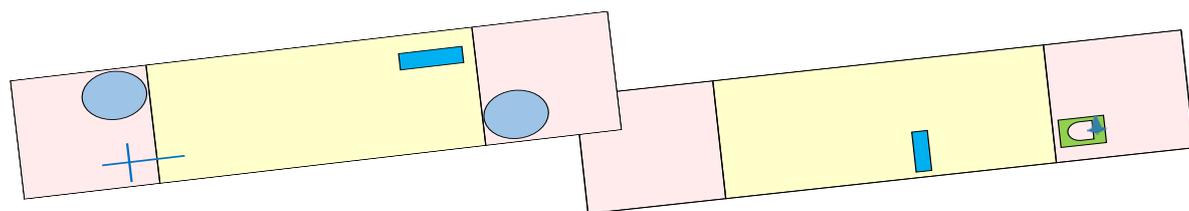


Déroulement de la séance

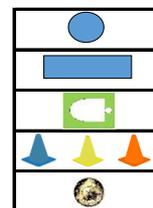
- I. Echauffement Général
- II. Echauffement Spécifique :
Relais au point et Relais au point & tir
- III. Matchs de Relais Point contre Relais Point & tir
- IV. Evaluation Navette Point
Evaluation Navette Point et Tir
- V. Retour au calme et bilan

Matériel

pour une séance se déroulant sur 6 terrains



- 9 X Moquette en forme de cercle (r = 70 cm)
- 6 X Moquette en forme de rectangle (100 cm X 200 cm)
- 3 X Tapis de Tir rapide + Protection
- 6 X cône EPS (h = 20cm)
- 18 X boules (diamètre 80 mm à 88 mm)



Les savoirs

- Les règles de sécurité

- Jeune officiel

- Consignes techniques

- Méthodes de lancer :

Lancer Relais

Lancer Navette

- L'action de pointer

o Lancer en pronation

o Lancer en supination

- L'action de tirer

o Lancer en pronation

o Lancer en supination

Notes du professeur :

I. Echauffement général

A l'appréciation du professeur

Durée :

II. Echauffement spécifique : Relais Point

et Relais Point et Tir

Action :

Méthode :

Durée :



Consigne Technique :
Lancer en pronation

 puis

Lancer en supination

Dans un sens : Lancer une boule pour qu'elle tombe dans la zone (puis roule et s'immobilise dans une zone (●)

Courir pour passer le relais à son camarade qui attend de l'autre côté du terrain

Dans l'autre sens : Se positionner un pied de chaque côté de la croix marquée au sol.

Référence : Les savoirs - Motricités.

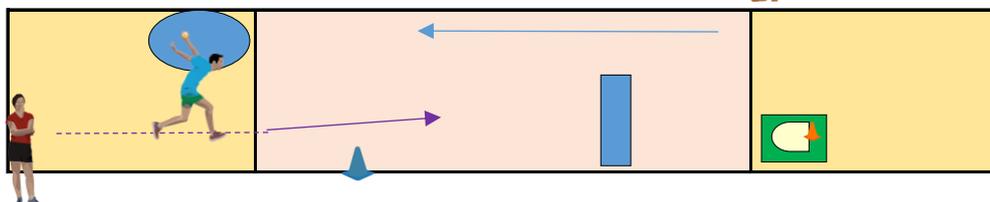
Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone (●)

Faire 3 minutes en pronation et 3 minutes en supination

Action :

Méthode :

Durée :



Consigne Technique :
Lancer en pronation

 puis

Lancer en supination

Dans un sens : L'élève tire.

Courir et lancer une boule pour qu'elle touche une cible.

L'élève court vers l'autre côté du terrain pour passer le relais à un camarade.

Consigne technique : Accélérer progressivement jusqu'à la zone rectangulaire

Dans l'autre sens : L'élève pointe.

Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone (●)

Faire 3 minutes en pronation et 3 minutes en supination



III. Matchs de Relais Point contre Relais Point & Tir

Action : Pointer Tirer

Méthode : Lancer Relais

Durée : 2 X 4'

L'équipe A qui a réalisé l'échauffement spécifique au Relais Point (3mn en pronation et 3mn en supination) effectue le match en Relais Point contre

L'équipe B qui a réalisé l'échauffement spécifique au Relais Point et Tir (en pronation puis en supination) et qui effectue le match en Relais Point et Tir

Pour effectuer le second match, les deux équipes repartent sur un échauffement spécifique de l'épreuve qu'elles vont réaliser (l'équipe A vers le Relais Point et Tir et l'équipe B vers le Relais Point)

Au point :

- La boule s'immobilise dans la zone = 3 points
- La boule s'immobilise contre la zone = 3 points
- La boule roule sur la zone sans sortir de la zone des 5 mètres = 1 point

Au tir :

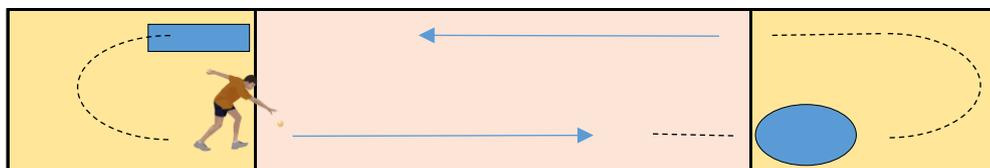
- La boule touche directement le cône ou touche directement "le tapis + le cône" = 3 points
- La boule touche directement le tapis sans le cône = 1 point
- La boule tombe derrière la zone rectangulaire et touche le cône (à la rafle) = 1 point

IV. Evaluation - Navette Point et Navette Point et Tir

Action : Pointer

Méthode : Lancer Navette

Durée : 20'



Echauffement :
1 minute
Test :
2 minutes

Pour chaque élève : 1mn d'échauffement et 2mn de test.

Dans un sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()
L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Dans l'autre sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()
L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Pour chaque lancer, l'élève choisit de lancer en pronation ou en supination

Action :

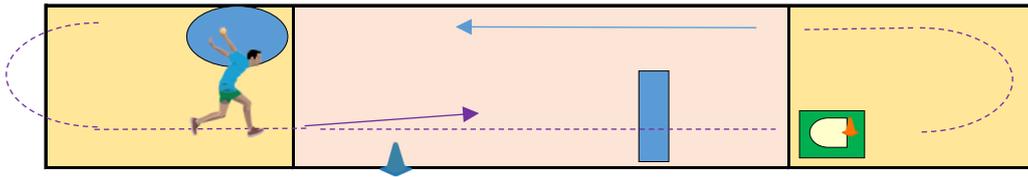
Pointer	Tirer
---------	-------

Méthode :

Lancer Navette

Durée :

20'



Echauffement :
1 minute
Test :
2 minutes

Dans un sens : L'élève tire.

Courir et lancer une boule pour qu'elle touche une cible.



L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Consigne technique : Accélérer progressivement jusqu'à la zone rectangulaire

Dans l'autre sens : L'élève pointe.

Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone



Pour chaque lancer, l'élève choisit de lancer en pronation ou en supination

au Point

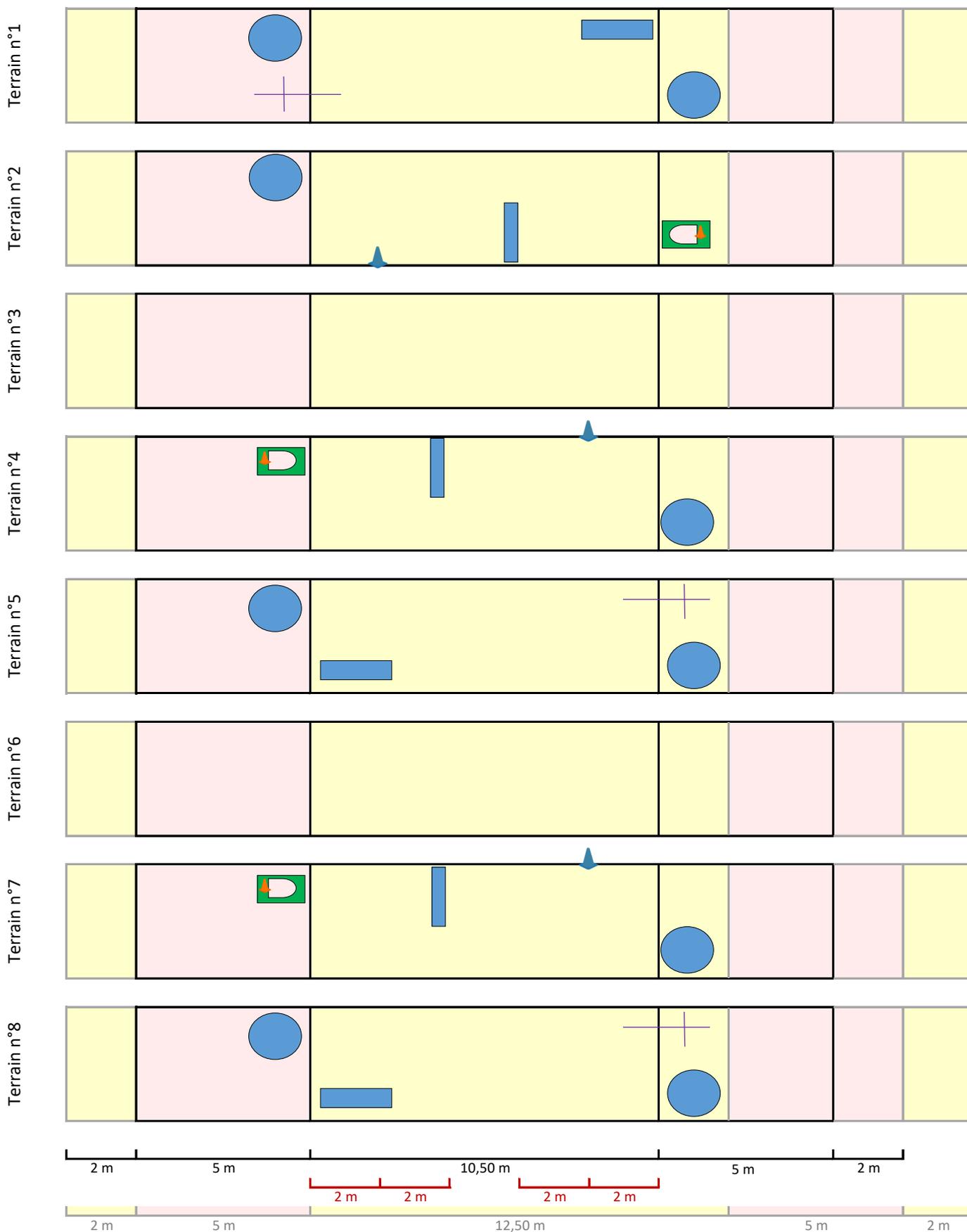
- | | |
|--|------------|
| La boule s'immobilise dans la zone | = 3 points |
| La boule s'immobilise contre la zone | = 3 points |
| La boule roule sur la zone sans sortir de la zone des 5 mètres | = 1 point |

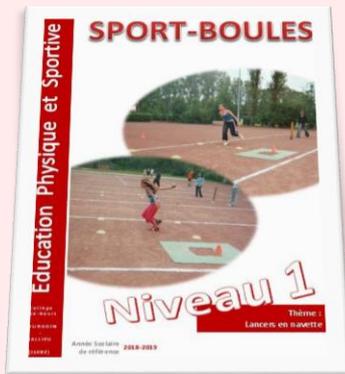
au Tir

- | | |
|--|------------|
| La boule touche directement le cône ou touche directement "le tapis + le cône" | = 3 points |
| La boule touche directement le tapis sans le cône | = 1 point |
| La boule tombe derrière la zone rectangulaire et touche le cône (à la rafle) | = 1 point |

Mise en place des terrains

(pour 6 groupes de 4 à 5 élèves)



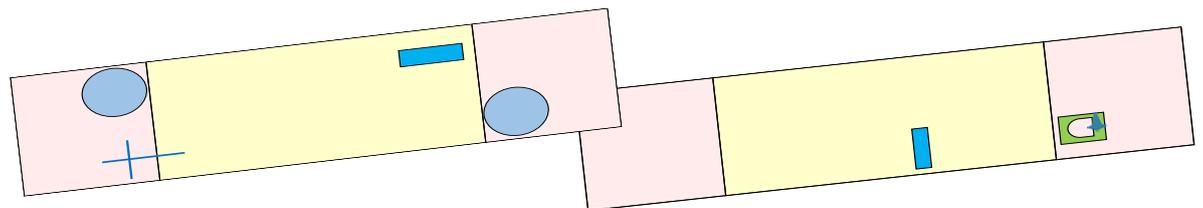


Déroulement de la séance

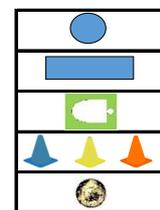
- I. Echauffement Général
- II. Echauffement Spécifique :
Relais au point et Relais au point & tir
- III. Travail Technique : Le virage
- IV. Coopération : Navette
Point / Point et Tir
- V. Retour au calme et bilan

Matériel

pour une séance se déroulant sur 6 terrains



- 9 X Moquette en forme de cercle (r = 70 cm)
- 6 X Moquette en forme de rectangle (100 cm X 200 cm)
- 3 X Tapis de Tir rapide + Protection
- 21 X cône EPS (h = 20cm)
- 18 X boules (diamètre 80 mm à 88 mm)



Les savoirs

- Les règles de sécurité

- Jeune officiel

- Consignes techniques

- Méthodes de lancer :

Lancer Relais

Lancer Navette

- L'action de pointer

o Lancer en pronation

et/ou

Lancer en supination

- L'action de tirer

o Lancer en pronation

et/ou

Lancer en supination

Notes du professeur :

I. Echauffement général

A l'appréciation du professeur

Durée :

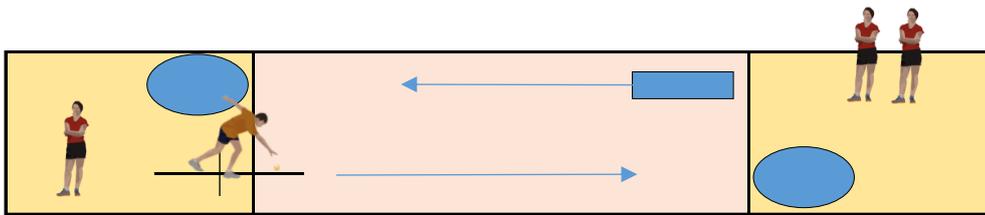
II. Echauffement spécifique : Relais Point

et Relais Point et Tir

Action :

Méthode :

Durée :



Consigne Technique :
Lancer en pronation
 et / ou
Lancer en supination

Dans un sens : Lancer une boule pour qu'elle tombe dans la zone () puis roule et s'immobilise dans une zone ()

Courir pour passer le relais à son camarade qui attend de l'autre côté du terrain

Dans l'autre sens : Se positionner un pied de chaque côté de la croix marquée au sol.

Référence : Les savoirs - Motricités.

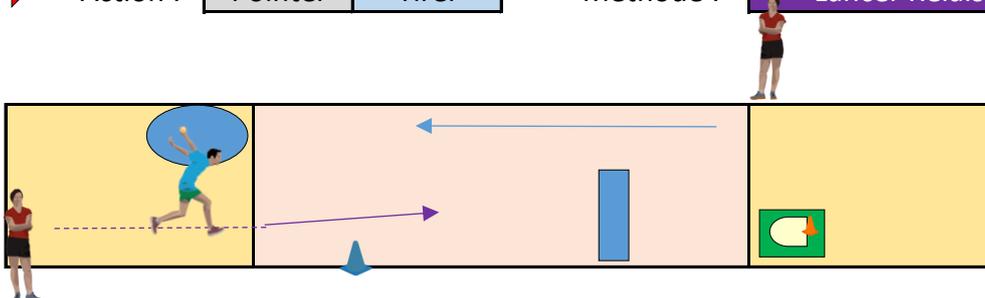
Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()

Faire 4 minutes en variant pronation et supination si nécessaire.

Action :

Méthode :

Durée :



Consigne Technique :
Lancer en pronation
 et / ou
Lancer en supination

Dans un sens : L'élève tire.

Courir et lancer une boule pour qu'elle touche une cible.

L'élève court vers l'autre côté du terrain pour passer le relais à un camarade.

Consigne technique : Accélérer progressivement jusqu'à la zone rectangulaire

Dans l'autre sens : L'élève pointe.

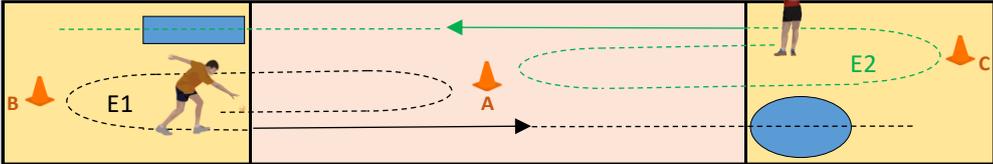
Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()

Faire 4 minutes en variant pronation et supination si nécessaire.

Remarque : il est possible de rentrer directement par des matchs de la leçon 4.

III. Travail Technique : Le virage

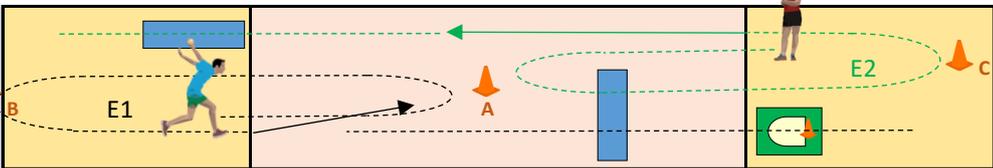
↻ Action : Pointer Méthode : Lancer Relais Durée : 2 X 4'



1 boule par terrain
Elle est transmise au niveau des cônes B et C.

L'élève E1 court vers le cône central (A) et effectue un virage pour se rendre vers le cône B. Il prend la boule et se place vers la zone de lancer pour pointer ... Il court vers l'élève E2 en face de lui pour lui passer le relais.
L'élève E2 court vers le cône central (A) et effectue un virage pour se rendre vers le cône C. Il prend la boule et se place vers la zone de lancer pour pointer ... Il court vers l'élève E3 en face de lui pour lui passer le relais. Etc...

↻ Action : Pointer Tirer Méthode : Lancer Relais Durée : 2 X 4'



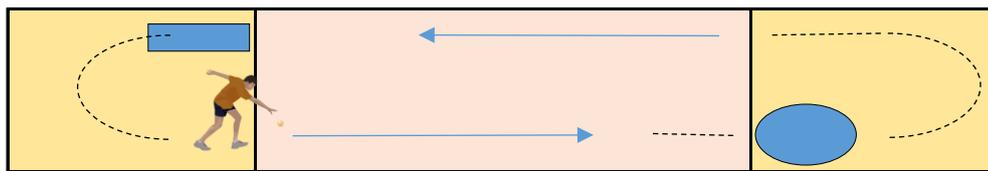
1 boule par terrain
Elle est transmise au niveau des cônes B et C.

L'élève E1 court vers le cône central (A) et effectue un virage pour se rendre vers le cône B. Il prend la boule et court pour lancer sa boule au tir ... Il court vers l'élève E2 en face de lui pour lui passer le relais.
L'élève E2 court vers le cône central (A) et effectue un virage pour se rendre vers le cône C. Il prend la boule et se place vers la zone de lancer pour pointer ... Il court vers l'élève E3 en face de lui pour lui passer le relais. Etc...

- Dans un premier temps, la situation est mimée, sans lancer de boule (environ 4').
- Dans un second temps, les élèves lancer la boule (environ 4').



Action : Pointer Méthode : Lancer Navette Durée : 12'



Le chrono ne s'arrête pas
Les élèves s'organisent en groupe pour définir les rôles et les temps de passage de chacun.

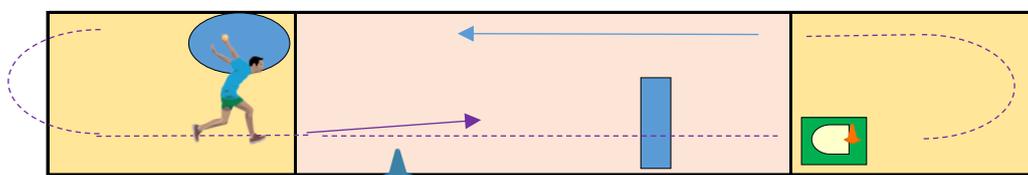
Pour chaque groupe : 12 mn non stop et 2' minimum par élève.

Dans un sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()
L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Dans l'autre sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()
L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Pour chaque lancer, l'élève choisit de lancer en pronation ou en supination

Action : Pointer Tirer Méthode : Lancer Navette Durée : 20'



Le chrono ne s'arrête pas
Les élèves s'organisent en groupe pour définir les rôles et les temps de passage de chacun.

Pour chaque groupe : 12 mn non stop et 2' minimum par élève.

Dans un sens : L'élève tire. ()
Courir et lancer une boule pour qu'elle touche une cible.
L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Consigne technique : Accélérer progressivement jusqu'à la zone rectangulaire

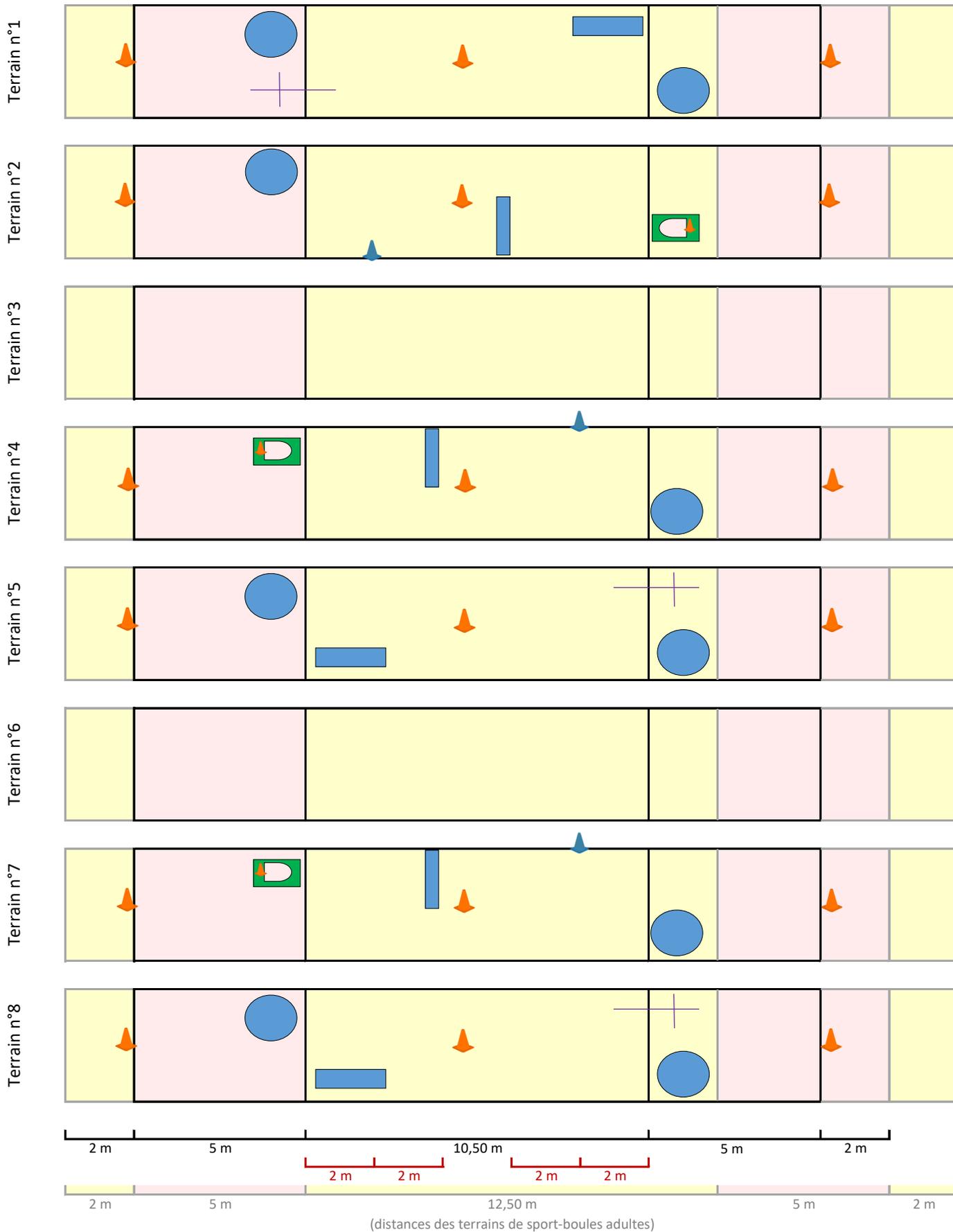
Dans l'autre sens : L'élève pointe. ()
Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone

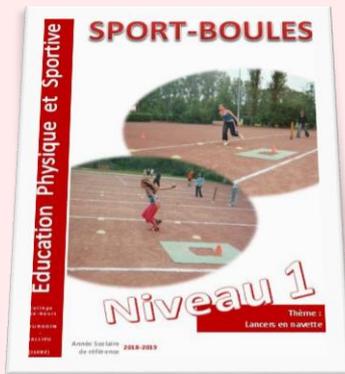
au Point	La boule s'immobilise dans la zone	= 3 points
	La boule s'immobilise contre la zone	= 3 points
	La boule roule sur la zone sans sortir de la zone des 5 mètres	= 1 point
au Tir	La boule touche directement le cône ou touche directement "le tapis + le cône"	= 3 points
	La boule touche directement le tapis sans le cône	= 1 point
	La boule tombe derrière la zone rectangulaire et touche le cône (à la rafle)	= 1 point

- Nous additionnons les scores de toutes les équipes lors du premier passage.
- Idem pour le second passage, après échange des épreuves.

Buts de l'exercice : Réaliser le même score général. Réaliser un score élevé.

Mise en place des terrains (pour 6 groupes de 4 à 5 élèves)



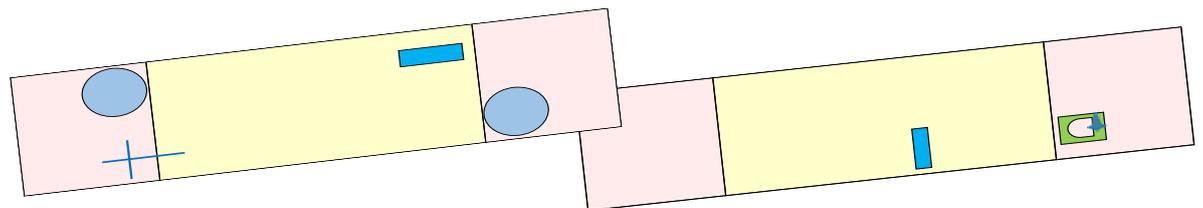


Déroulement de la séance

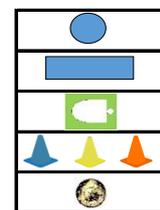
- I. Echauffement Général
- II. Echauffement Spécifique : Le virage
- III. Match Point et match Tir
- IV. Coopération : Navette
Point / Point et Tir
- V. Retour au calme et bilan

Matériel

pour une séance se déroulant sur 6 terrains



- 9 X Moquette en forme de cercle (r = 70 cm)
- 6 X Moquette en forme de rectangle (100 cm X 200 cm)
- 3 X Tapis de Tir rapide + Protection
- 6 X cône EPS (h = 20cm)
- 18 X boules (diamètre 80 mm à 88 mm)



Les savoirs

- Les règles de sécurité

- Jeune officiel

- Consignes techniques

- Méthodes de lancer :

Lancer Relais

Lancer Navette

Lancer + Course

- L'action de pointer

o Lancer en pronation

et/ou

Lancer en supination

- L'action de tirer

o Lancer en pronation

et/ou

Lancer en supination

Notes du professeur :

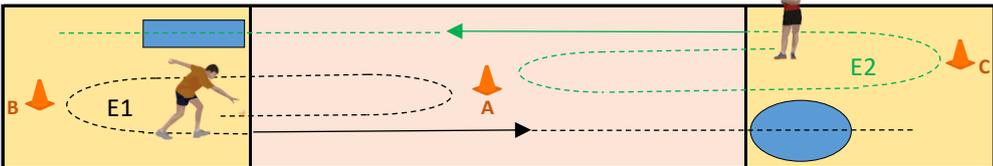
I. Echauffement général

A l'appréciation du professeur

Durée :

II. Travail Technique : Le virage

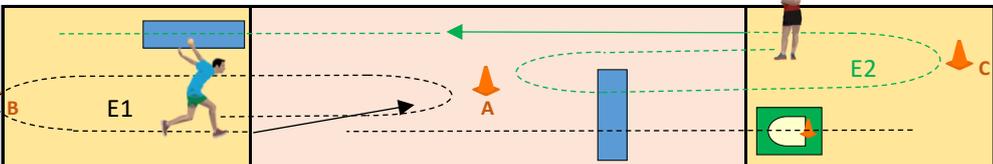
 Action : Méthode : Durée :



1 boule par terrain
Elle est transmise au niveau des cônes B et C.

L'élève E1 court vers le cône central (A) et effectue un virage pour se rendre vers le cône B. Il prend la boule et se place vers la zone de lancer pour pointer ... Il court vers l'élève E2 en face de lui pour lui passer le relais.
L'élève E2 court vers le cône central (A) et effectue un virage pour se rendre vers le cône C. Il prend la boule et se place vers la zone de lancer pour pointer ... Il court vers l'élève E3 en face de lui pour lui passer le relais. Etc...

 Action : Méthode : Durée :



1 boule par terrain
Elle est transmise au niveau des cônes B et C.

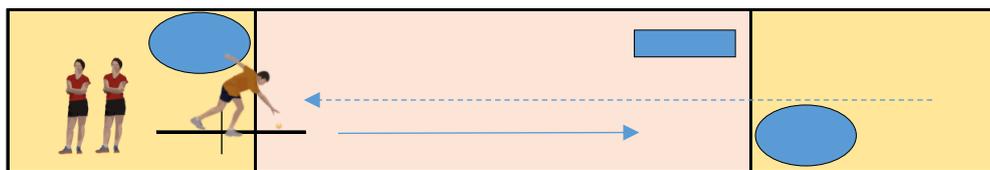
L'élève E1 court vers le cône central (A) et effectue un virage pour se rendre vers le cône B. Il prend la boule et court pour lancer sa boule au tir ... Il court vers l'élève E2 en face de lui pour lui passer le relais.
L'élève E2 court vers le cône central (A) et effectue un virage pour se rendre vers le cône C. Il prend la boule et se place vers la zone de lancer pour pointer ... Il court vers l'élève E3 en face de lui pour lui passer le relais. Etc...

Additionner les points réalisés au Relais Point et ceux réalisés au Relais Point et Tir pour obtenir les points de l'équipe.

III. Match : Point

Tir

➡ Action : Pointer Méthode : Lancer + Course Durée : 2 X 4'



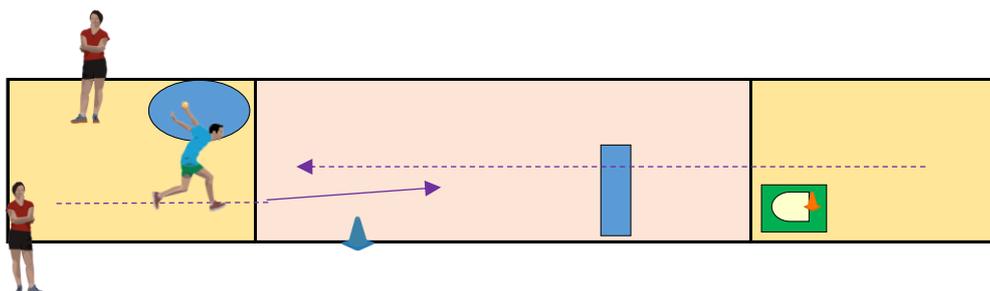
Consigne Technique :
Lancer en pronation
et / ou
Lancer en supination

Se positionner un pied de chaque côté de la croix marquée au sol.
L'élève ramasse la boule et revient pour passer le relais à un camarade.

Référence : Les savoirs - Motricités.

Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone (●)

➡ Action : Tirer Méthode : Lancer + Course Durée : 2 X 4'



Consigne Technique :
Lancer en pronation
et / ou
Lancer en supination

L'élève tire.

Courir et lancer une boule pour qu'elle touche une cible.

L'élève ramasse la boule et revient pour passer le relais à un camarade.

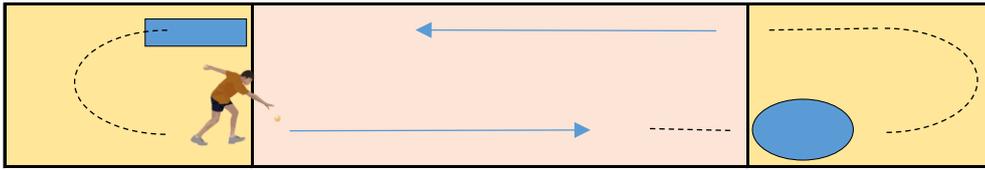
Consigne technique : Accélérer progressivement jusqu'à la zone rectangulaire



**Additionner les points réalisés au Tir et ceux réalisés au Point
pour obtenir les points de l'équipe.**

Le barème des points : voir plus bas

Action : Pointer Méthode : Lancer Navette Durée : 12'



Le chrono ne s'arrête pas
Les élèves s'organisent en groupe pour définir les rôles et les temps de passage de chacun.

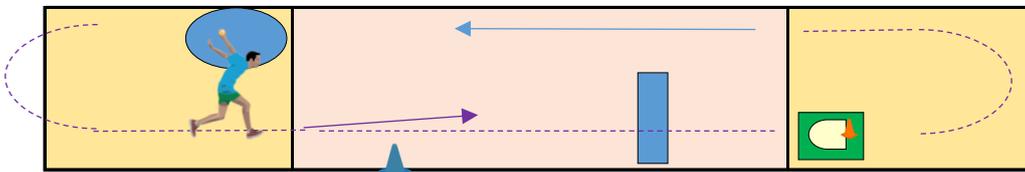
Pour chaque groupe : 12 mn non stop et 2' minimum par élève.

Dans un sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()
L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Dans l'autre sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()
L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Pour chaque lancer, l'élève choisit de lancer en pronation ou en supination

Action : Pointer Tirer Méthode : Lancer Navette Durée : 20'



Le chrono ne s'arrête pas
Les élèves s'organisent en groupe pour définir les rôles et les temps de passage de chacun.

Pour chaque groupe : 12 mn non stop et 2' minimum par élève.

Dans un sens : L'élève tire. ()
Courir et lancer une boule pour qu'elle touche une cible.

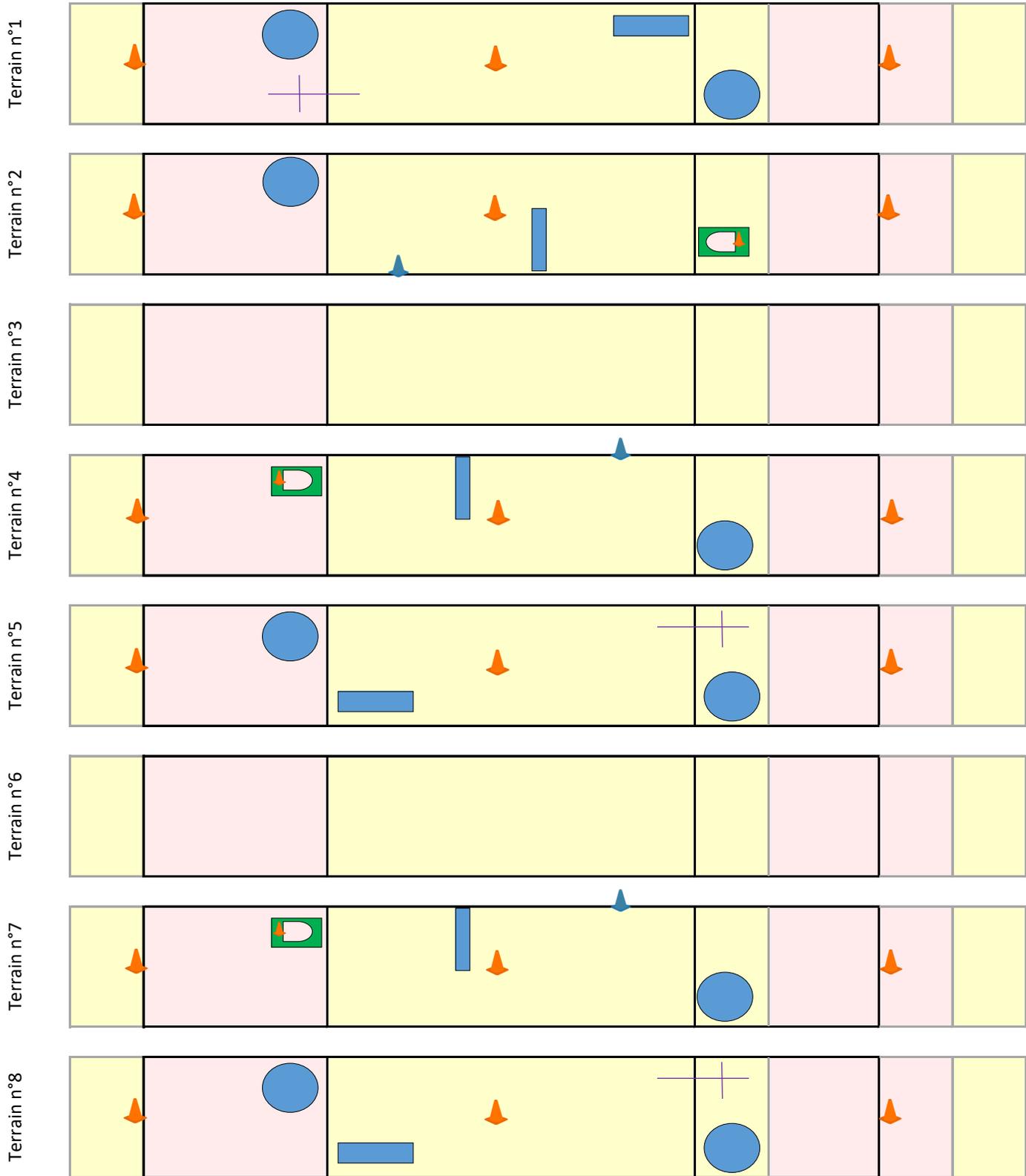
L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.
Consigne technique : Accélérer progressivement jusqu'à la zone rectangulaire

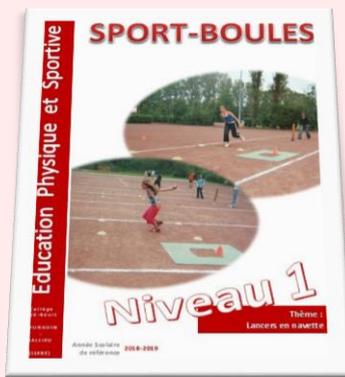
Dans l'autre sens : L'élève pointe. ()
Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone

au Point	La boule s'immobilise dans la zone	= 3 points
	La boule s'immobilise contre la zone	= 3 points
	La boule roule sur la zone sans sortir de la zone des 5 mètres	= 1 point
au Tir	La boule touche directement le cône ou touche directement "le tapis + le cône"	= 3 points
	La boule touche directement le tapis sans le cône	= 1 point
	La boule tombe derrière la zone rectangulaire et touche le cône (à la rafle)	= 1 point

- Nous additionnons les scores de toutes les équipes lors du premier passage.
 - Idem pour le second passage, après échange des épreuves.
- Buts de l'exercice : Réaliser le même score général. Réaliser un score élevé.

Mise en place des terrains (pour 6 groupes de 4 à 5 élèves)



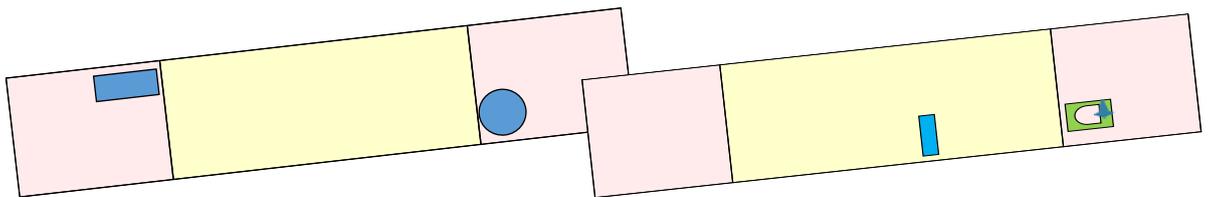


Déroulement de la séance

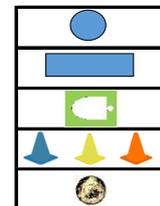
- I. Echauffement Général
- II. Echauffement Spécifique :
Point + Course ou Tir + Course
- III. Evaluation Navette Point ou
Evaluation Navette Point et Tir
- III. Libre - choix Professeur
- IV. Retour au calme et bilan

Matériel

pour une séance
se déroulant
sur 6 terrains



- 6 X Moquette en forme de cercle (r = 70 cm)
- 6 X Moquette en forme de rectangle (100 cm X 200 cm)
- 6 X Tapis de Tir rapide + Protection
- 12 X cône EPS (h = 20cm)
- 18 X boules (diamètre 80 mm à 88 mm)



Les savoirs

- Les règles de sécurité

- Jeune officiel

- Méthodes de lancer :

Lancer + Course

Lancer Relais

Lancer Navette

- L'action de pointer

o Lancer en pronation

o Lancer en supination

- L'action de tirer

o Lancer en pronation

o Lancer en supination

Notes du professeur :

I. Echauffement général

A l'appréciation du professeur

Durée :

II. Echauffement spécifique

➔ Action :

Méthode :

Durée :



Consigne Technique :
Lancer en pronation
 et / ou
Lancer en supination

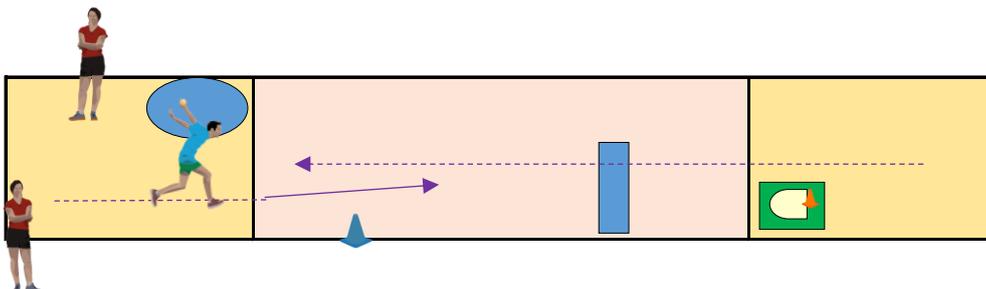
Se positionner un pied de chaque côté de la croix marquée au sol.
 L'élève ramasse la boule et revient pour passer le relais à un camarade.
 Référence : Les savoirs - Motricités.

Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone (●)

➔ Action :

Méthode :

Durée :



Consigne Technique :
Lancer en pronation
 et / ou
Lancer en supination

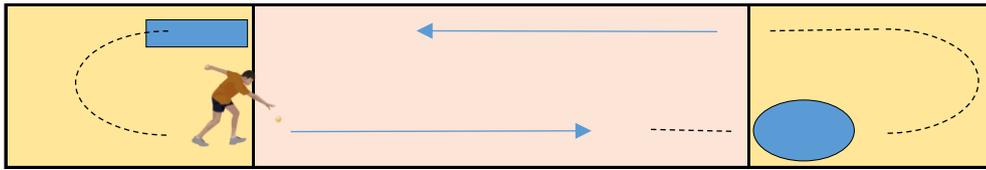
L'élève tire.
 Courir et lancer une boule pour qu'elle touche une cible.
 L'élève ramasse la boule et revient pour passer le relais à un camarade.
 Consigne technique : Accélérer progressivement jusqu'à la zone rectangulaire



Additionner les points réalisés au Tir et ceux réalisés au Point pour obtenir les points de l'équipe.

Le barème des points : voir plus bas

Action : Pointer Méthode : Lancer Navette Durée : 20'



Echauffement :
1 minute
Test :
2 minutes

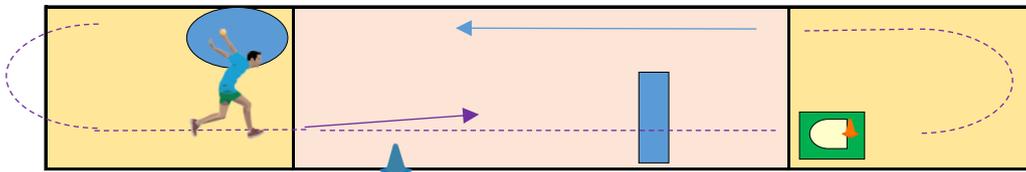
Pour chaque élève : 1mn d'échauffement et 2mn de test.

Dans un sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()
L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Dans l'autre sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()
L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Pour chaque lancer, l'élève choisit de lancer en pronation ou en supination

Action : Pointer Tirer Méthode : Lancer Navette Durée : 20'



Echauffement :
1 minute
Test :
2 minutes

Dans un sens : L'élève tire.
Courir et lancer une boule pour qu'elle touche une cible. ()
L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Consigne technique : Accélérer progressivement jusqu'à la zone rectangulaire

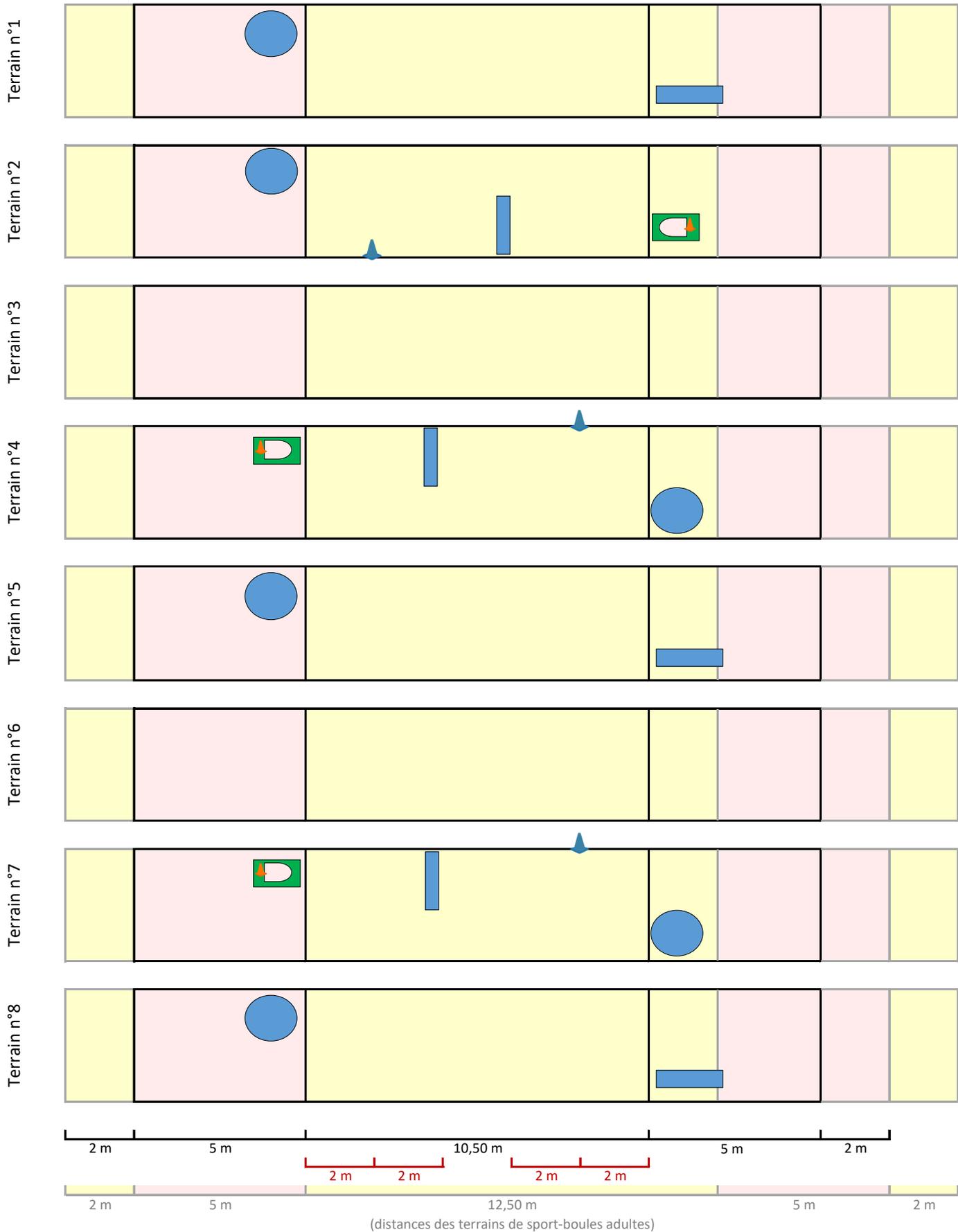
Dans l'autre sens : L'élève pointe.
Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone ()

Pour chaque lancer, l'élève choisit de lancer en pronation ou en supination

au Point	La boule s'immobilise dans la zone	= 3 points
	La boule s'immobilise contre la zone	= 3 points
	La boule roule sur la zone sans sortir de la zone des 5 mètres	= 1 point

au Tir	La boule touche directement le cône ou touche directement "le tapis + le cône"	= 3 points
	La boule touche directement le tapis sans le cône	= 1 point
	La boule tombe derrière la zone rectangulaire et touche le cône (à la rafle)	= 1 point

Mise en place des terrains (pour 6 groupes de 4 à 5 élèves)



SPORT-BOULES

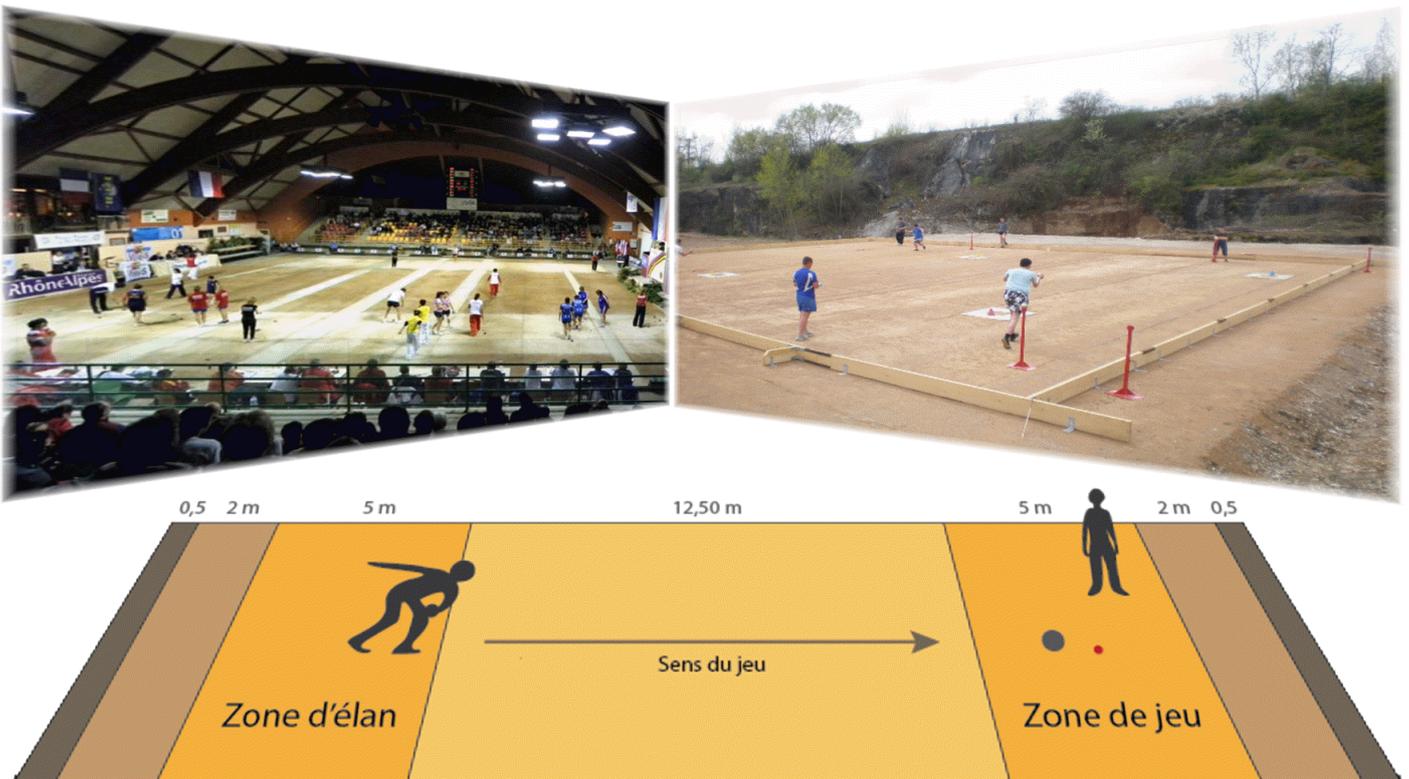
EPS 2018 à ... – Thème « Lancer en Navette » pour Niveau 1

Les savoirs

Les terrains et les boules utilisées lors du cycle

Le sport-boules peut se pratiquer sur des terrains de fortune, non délimités : Places de villages, petites routes, etc. Toutefois, les compétitions se déroulent sur un terrain délimité, en terre battue, recouvert d'une fine couche de sable. Appelé « cadre », ce terrain mesure de 27,50 mètres de long, sur 2,50 à 4 mètres de large.

Il est divisé en sept zones délimitées par des lignes, selon des règles strictement codifiées (Réf : www.ffsb.fr)



Le terrain doit être régulièrement entretenu, afin que les différentes lignes (lignes de pied, lignes de but et lignes de perte) soient toujours bien visibles.

Les boules utilisées par les élèves :



Sport-Boules



Synthétiques



Pétanque



Balles lestées

Le traçage

Craie

Eau

Lessive

Moquette

Inconvénients et avantages.

A FINIR

Les techniques de lancers

- Le point

Pointer, c'est lancer la boule en la faisant rouler pour qu'elle s'arrête dans une zone définie ou le plus près d'un objectif.



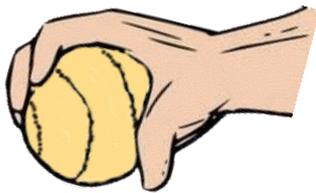
- Le tir

Tirer c'est lancer, dans une course d'élan, une boule avec une trajectoire aérienne, pour qu'elle touche directement ou indirectement une cible (à moins de 50 cm).



- Le lancer en « pronation »

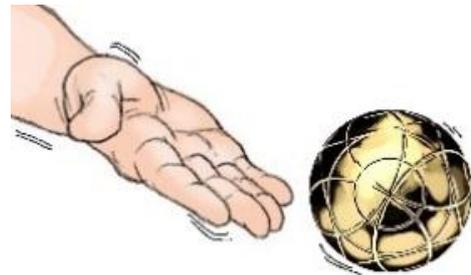
Appelé aussi « sous-main »



Il représente la technique la plus généralisée du Sport-Boules et la plus ancienne. Ce lancer permet de réaliser des « carreaux » au tir, grâce à la rotation donnée de la boule, lors de la sortie de main.

- Le lancer en « supination »

Appelé aussi « sur-main »



Cette technique la plus récente. Elle est utilisée par les Chinoises puis elle se démocratise lors des épreuves sportives (Tir progressif). Les plus grand(e)s Champion(ne)s actuel(le)s l'utilisent. Elle permet un lancer plus dynamique avec moins de dépense d'énergie.

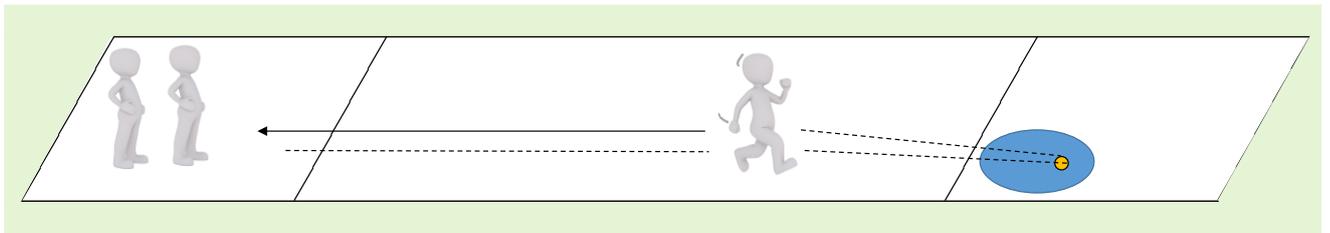
Ces deux techniques peuvent être utilisées aussi bien au Point qu'au Tir.

Les méthodes de lancers

Elles sont au nombre de trois et définissent le lancer et le parcours des élèves.

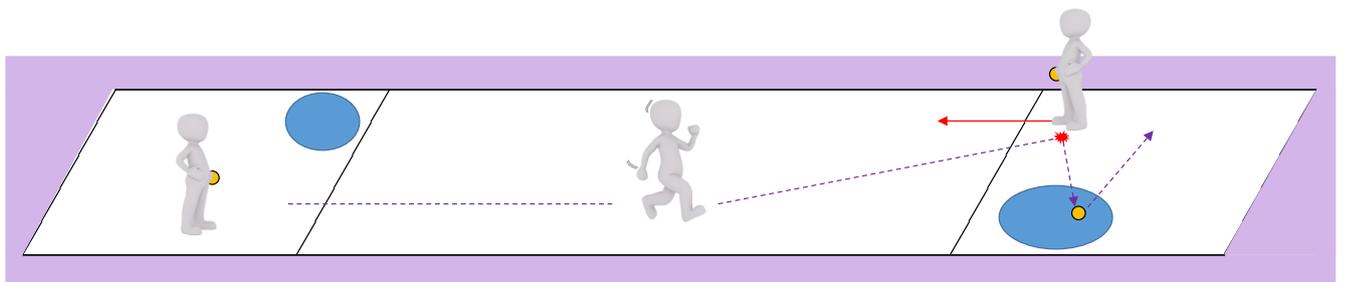
- « Lancer + course »

L'élève lance sa boule et court pour aller la rechercher, puis revient pour la transmettre à l'élève suivant qui lance à son tour ...



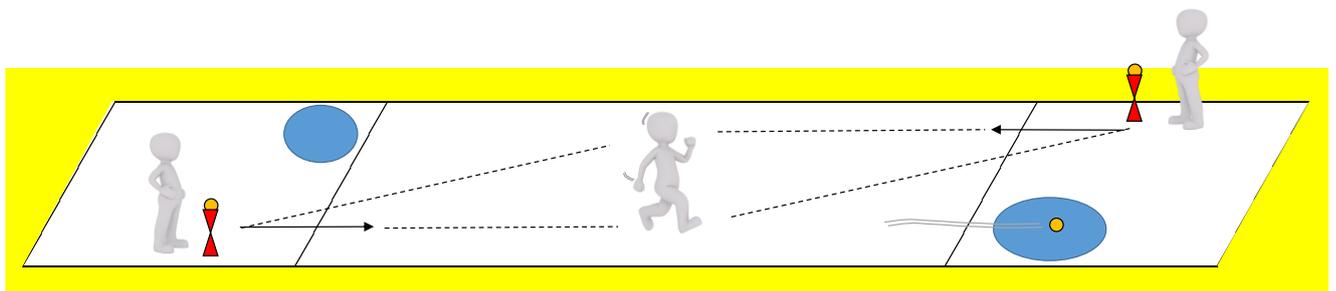
- « Lancer Relais »

L'élève lance sa boule et court vers l'élève situé en face de lui pour lui transmettre un relais afin qu'il puisse lancer à son tour, et ainsi de suite...

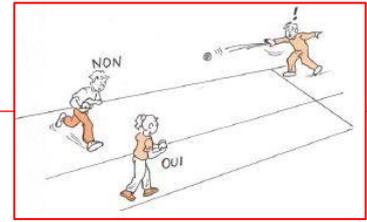


- « Lancer Navette » :

L'élève lance sa boule et court pour prendre une boule de l'autre côté du terrain et lancer de nouveau, et ainsi de suite pendant un temps délimité (temps, nombre d'essais, nombre de points à atteindre ...)



La sécurité

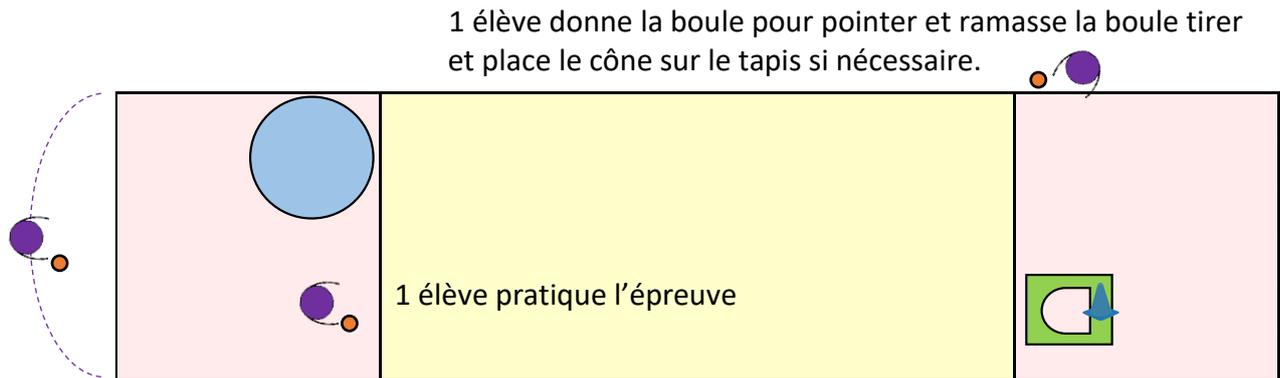


- 01) S'échauffer pour sécuriser son corps.
- 02) Etre attentif car nous sommes responsable de notre geste dès que nous avons une boule en main.
- 03) Ne jamais lancer lorsqu'une personne se trouve devant nous !
- 04) Toujours observer l'élève lanceur et les boules en mouvement.
- 05) Respecter les espaces de sécurité définis par l'enseignant(e).
- 06) Respecter les aires de jeu et les sens de lancer.
- 07) Ne jamais arrêter une boule, ni avec le pied, ni avec la main.
- 08) Interdiction de ramasser une boule si elle roule encore.
- 09) Ne pas traverser les terrains qui ne sont pas les nôtres.
- 10) Ne jamais jongler avec les boules.
- 11) Ne jamais s'asseoir, ni s'accroupir, sur les terrains.

Les différents rôles des élèves

Ils sont au nombre de trois pour un groupe restreint à six pour un groupe exagéré.

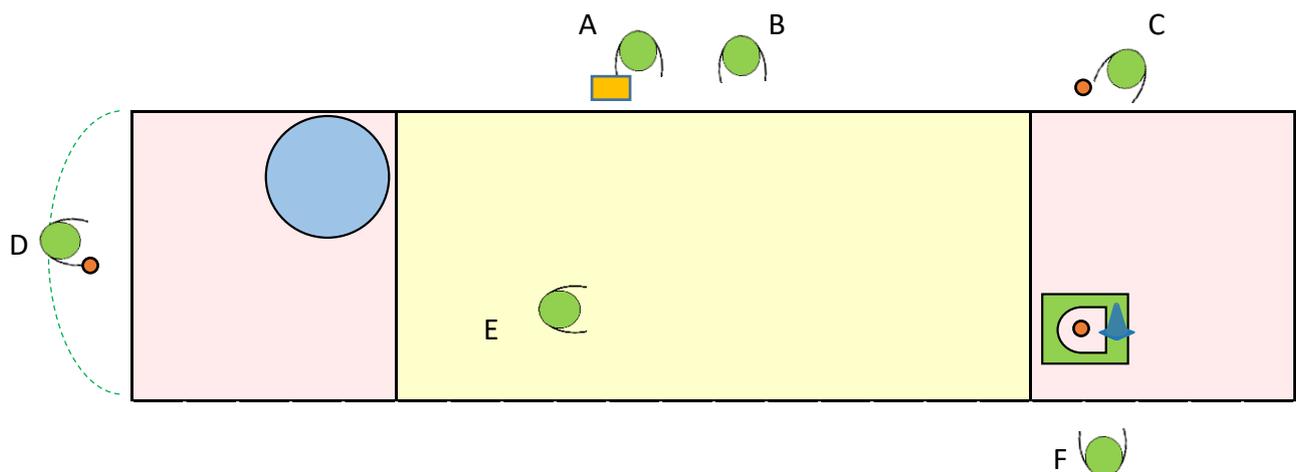
1. Groupe de 3 élèves



1 élève donne la boule pour tirer et ramasse la boule pointée

- Les élèves ramasseurs comptent les points effectués de leur côté du terrain.

2. Groupe de 6 élèves



A : Le commissaire : l'élève remplit la fiche d'évaluation.

B : Le délégué : l'élève chronomètre et valide ou non les résultats des lancers.

C : Ramasseur : l'élève ramasse la boule tirée et la transmet au joueur pour qu'il pointe.

D : Ramasseur : l'élève ramasse la boule pointée et la transmet au joueur pour qu'il tire.

E : Joueur : l'élève pratique l'épreuve.

F : Ramasseur : l'élève ramasse le cône et le remet à sa place.

Les techniques : Motricité

Le point : position des pieds et force

Le tir : phase d'accélération

Le virage au Navette

A FINIR

SPORT-BOULES

EPS 2018 à ... – Thème « Lancer en Navette » pour Niveau 1

Les fiches

