

# Lancer à l'Ecole Maternelle



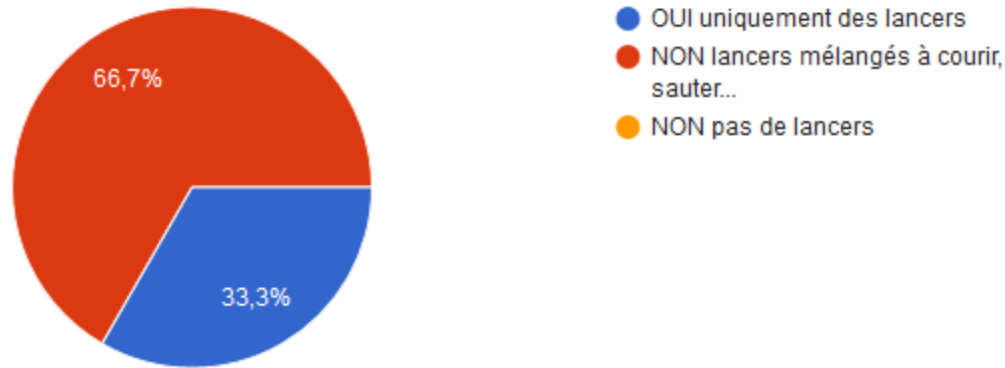
Objectif travaillé : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets



# Lancers : vos pratiques

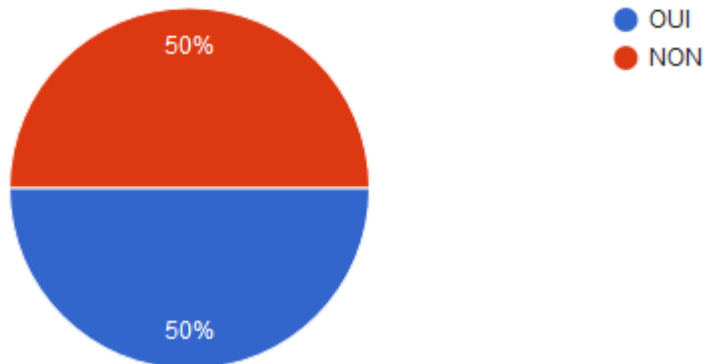
1- Avez vous un module spécifique "lancers" dans l'année ?

6 réponses



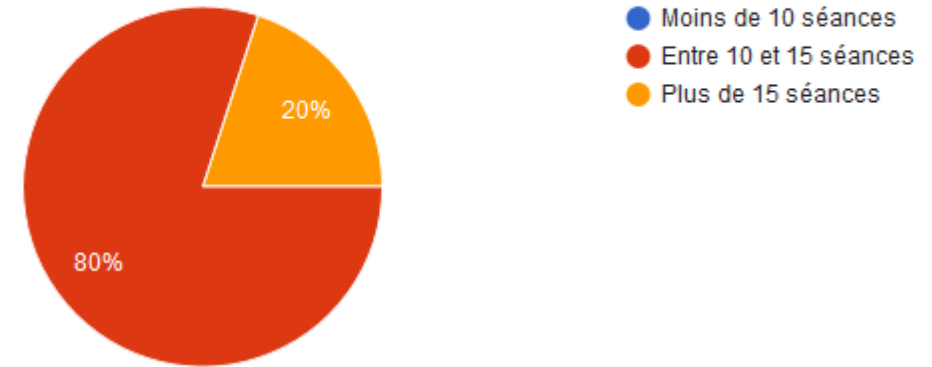
3- Le dispositif : est-il identique pour les 3 niveaux (PS MS GS)?

6 réponses



- Si oui, Combien de séances ?

réponses



4- Si oui, comment faites vous évoluer les tâches de la PS à la GS ?

- Dispositif identique mais avec une difficulté croissante à chaque atelier selon l'âge.
- Simplifier, enlever ou ajouter du matériel, rapprocher la cible, changer les objets, changer la taille de la cible, le nombre d'objets à lancer



# Vos réussites

- Les enfants pratiquent, n'attendent pas trop
- Les élèves font des progrès
- Les élèves sont **motivés, intéressés**
- **Fonctionnement** plutôt bien respecté (?)

# Les progrès attendus

- TPS/PS passer de jeter à lancer avec attention ; atteindre la cible et être plus précis ; Affiner leur capacité à lancer de différentes manières; Respect des règles des dispositifs.
- MS être de plus en plus précis, maîtriser sa force selon le résultat souhaité
- GS ajuster le geste, la force, la direction au but visé, ajuster la direction et la force du lancer, apprécier la trajectoire de la balle pour rattraper



# Vos difficultés, vos questions

- Gérer les groupes en **autonomie**.
- **Temps d'attente** : long le temps de récupérer tous les objets lancés (pas de possibilité que l'ATSEM reste dans la classe avec l'autre groupe)
- **Evaluation** : les PS collent les gommettes à chaque fois qu'ils réussissent un lancer, difficile qu'ils le fassent de manière autonome, malgré une feuille individuelle avec photo et gommettes
- Au bout de quelques séances, certains ateliers deviennent trop "connus" des élèves et les intéressent moins. Comment **les faire évoluer** durant la séquence en gardant le même objectif ?
- **Différencier** l'activité pour les différents niveaux et gestion du groupe
- **Matériel**, lieux, organisation



# Les enjeux d'apprentissage

Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

développer son pouvoir d'agir dans l'espace, dans le temps et sur les objets

engager des efforts et y prendre plaisir

PS

**Découvrir** par l'action les caractéristiques **d'objets manipulables** pour **explorer** leurs possibilités d'utilisation. Prendre plaisir à **s'engager corporellement** dans un espace aménagé et le parcourir pour y découvrir ses propres possibles.

MS

Donner des **trajectoires variées** à des projectiles de tailles, de formes ou de poids différents afin d'atteindre un but précis. **Affiner ses réponses** possibles pour répondre aux **problèmes posés par l'aménagement du milieu**.

GS

**Ajuster** et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou **de la trajectoire d'objets sur lesquels agir**. Courir, sauter, **lancer de différentes façons**, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.



# Les enjeux d'apprentissage

« Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets »

IO 2015

développer son pouvoir d'agir dans  
l'espace, dans le temps et sur les  
objets

engager des efforts et y prendre  
plaisir

**Des objets variés**

**Des lancers variés : distance, hauteur, force**

**Des façons de lancers variées**

**Des ateliers qui induisent des façons de faire**



# Progressivité des contenus

## PS

**Jeu** avec des objets de tailles, de poids, de modes de saisies ou de formes **différentes**.

**Proposition** de manières de faire différentes, **expérimentation** des manières de faire des autres.

## MS

Appréciation de trajectoires variées d'objets pour **obtenir des effets multiples**.

**Choix** parmi plusieurs solutions pour atteindre un but.

## GS

**Prévision, anticipation de trajectoires** pour se placer, agir en fonction du but visé.

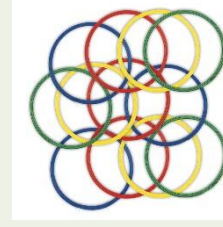
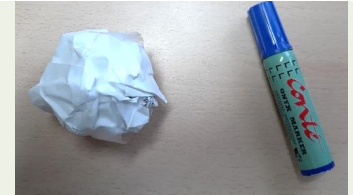
Engagement d'efforts dans la durée pour obtenir **un score**, pour chercher à **progresser**



# Les conditions de la réussite 1

★ Un temps de pratique élevé

- Beaucoup **d'objets variés** :



->PS: tout au long du module; MS GS: en découverte

- Un **nombre suffisant** d'ateliers :

->Un atelier pour 5-7 élèves; des ateliers dédoublés

- Un nombre suffisant de **répétitions** :

->Chaque élève a plusieurs lancers à la suite sur le même atelier, avec le même objet





# Les conditions de la réussite 2

★ Un dispositif et un fonctionnement lisibles pour les élèves

- **Des critères de réussite** concrets et inscrits dans le dispositif :

*J'ai réussi si...*

*L'objet arrive dans la caisse, dans la zone; je fais tomber le carton, je touche la zone....*

- Des **zones** clairement identifiées : zone d'écoute, zones de lancer

*Des pictogrammes au sol, des limites (cônes, bancs, lignes au sol)*

- Des **caisses**, des panières pour ranger les objets

- Des **signaux clairs** : signale d'edébut/fin; je lance mes objets puis je vais les chercher; rotations

*Tambourin, clochette...*



# Les conditions de la réussite 2

## ★ Un dispositif stable

- Pour permettre aux élèves de **visualiser facilement leurs progrès**

*Les distances, les zones ... sont toujours identiques (ateliers)*

- Pour permettre d'aller vers **l'autonomie**

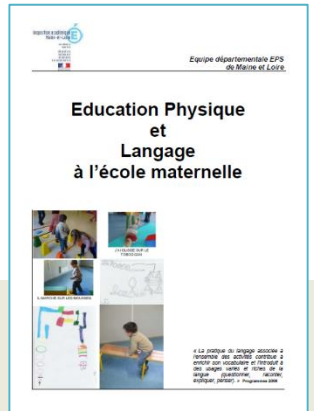
*Les règles de fonctionnement sont toujours identiques*

- Pour permettre un apprentissage par **auto-adaptation** (affinement des gestes)

*Les objets sont toujours les mêmes (dans un atelier donné) en structuration*



# Les conditions de la réussite 3



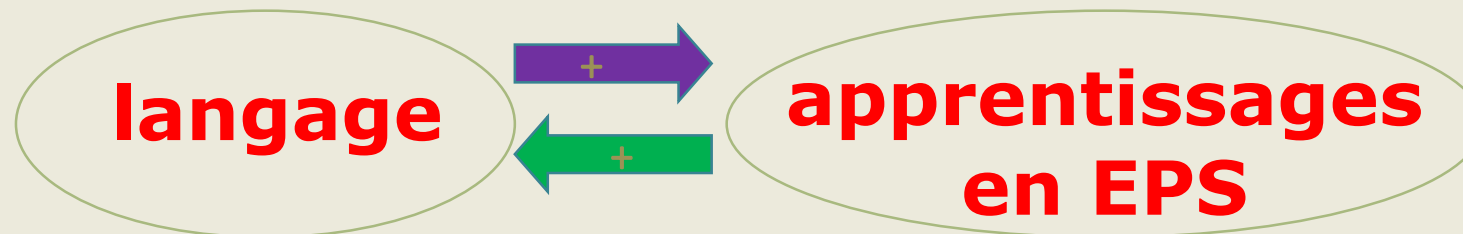
## ★ Utiliser le langage :

### LE LANGAGE, UN MOYEN POUR...

1. permettre de **s'engager dans l'action** (but, consignes, critères de réussite, critères de réalisation)
2. aider à la **construction des règles**, des connaissances sur l'activité
3. comprendre le **lien entre réussite et manière de faire**

### L'EPS, UN SUPPORT PRIVILEGIE POUR...

1. **décrire, évoquer** (expérience corporelle parlante pour l'enfant)
2. **expliquer, mettre en relation**





# Les conditions de la réussite 3

## ★ Utiliser le langage :

### AVANT LA SEANCE

Verbaliser pour  
(re)mettre en  
mémoire:

- Le **dispositif**
- Les **règles** d'or, de fonctionnement
- Le **but**, les **critères de réussite** des taches

*...Avec des supports*

**PRODUCTION/RECEPTION**

### PENDANT LA SEANCE

*Priorité: AGIR*

L'enseignant  
**encourage, valide** la  
réussite en **rappelant**  
**les CR, rappelle** les  
règles, le but, les  
critères de réussite si  
nécessaire

Elèves:

- Dire les actions réalisées
- Reformuler le but, un critère de réussite, une règle

**PRODUCTION/RECEPTION**

### APRES LA SEANCE

- Dire ce qu'on a **fait**
  - Dire ses **progrès**, ses réussites, ses difficultés
  - **Nommer** avec exactitude les objets, les activités
  - Nommer les **actions motrices**
- ...Avec des supports*

**PRODUCTION/RECEPTION**



# Lancer : une action motrice complexe



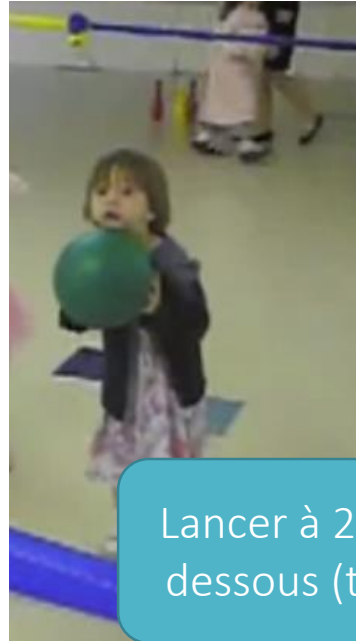
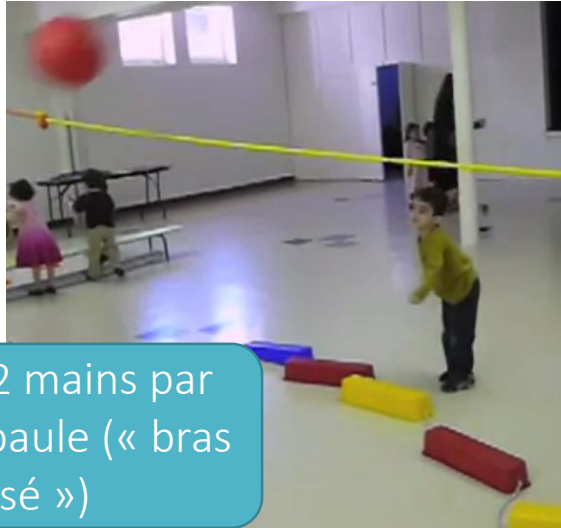
Repérez dans les vidéos toutes les manières de lancer qu'utilisent les élèves



# Différentes manières de lancer (1)



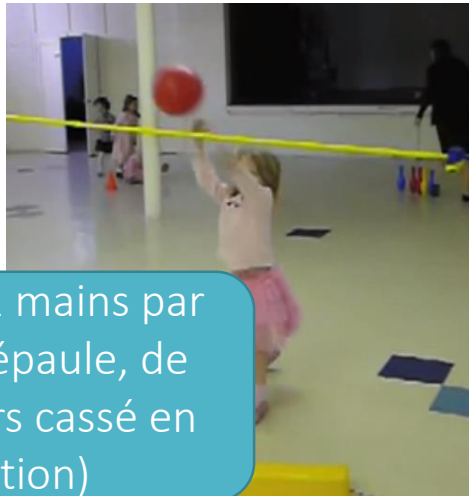
Lancer à 2 mains par dessus l'épaule (« bras cassé »)



Lancer à 2 mains par-dessous (translation)

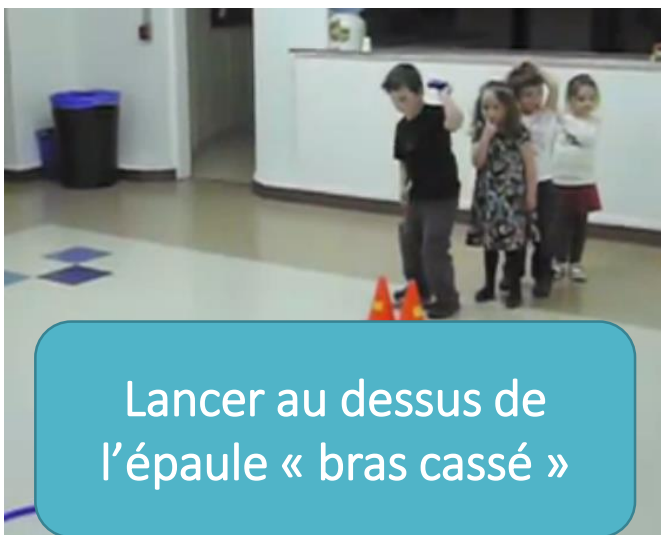


Lancer à 2 mains par dessus l'épaule, de profil (bars cassé en rotation)

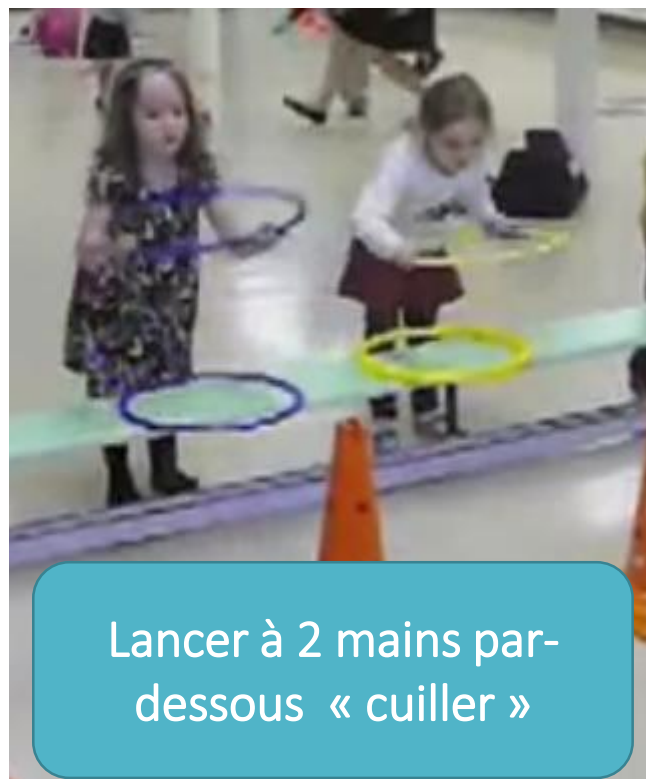




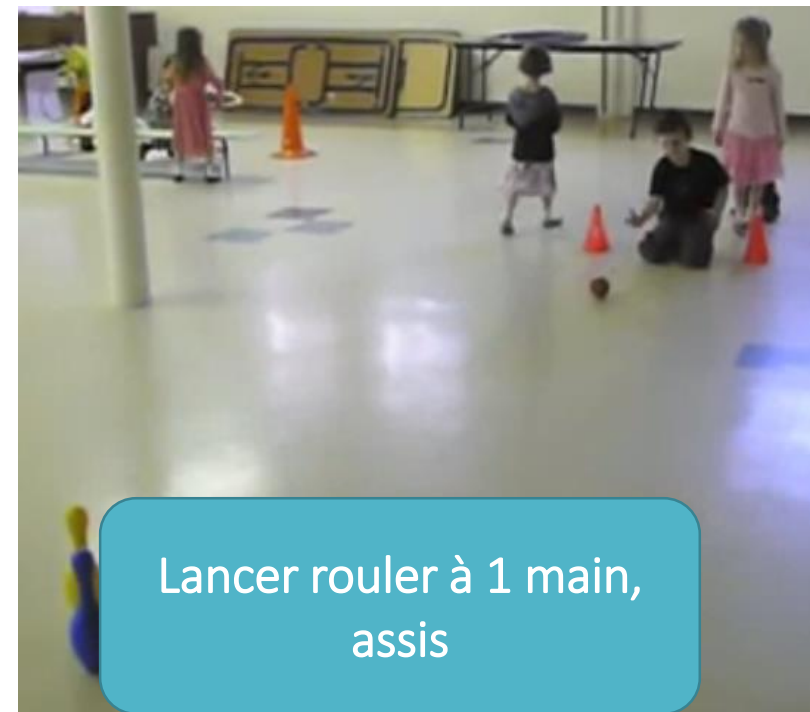
# Différentes manières de lancer (2)



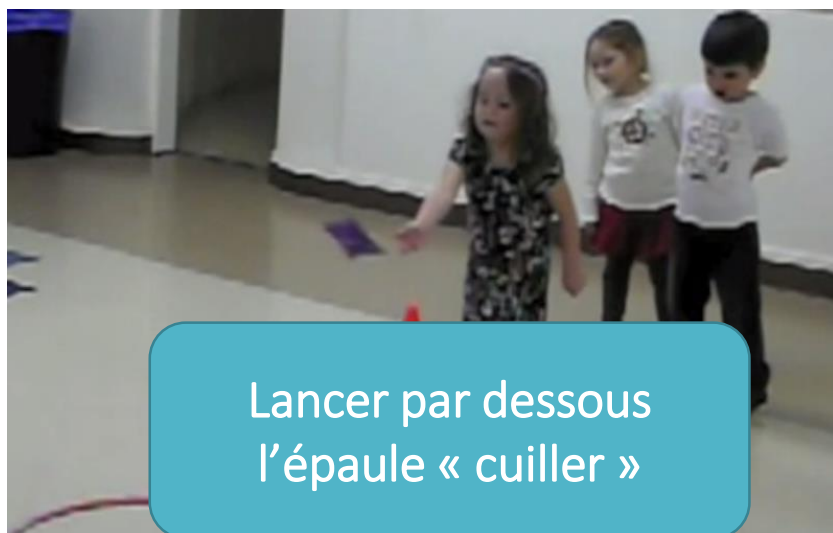
Lancer au dessus de l'épaule « bras cassé »



Lancer à 2 mains par-dessous « cuiller »



Lancer rouler à 1 main, assis



Lancer par dessous l'épaule « cuiller »



# Quelques principes d'action efficaces

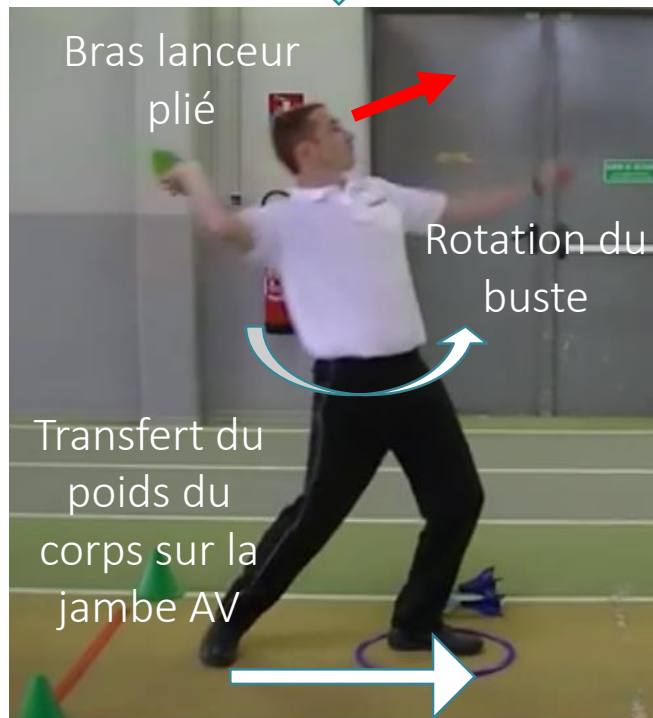
Lancer en rotation, « à bras cassé » : balles en mousse, vortex

Se servir de ses bras

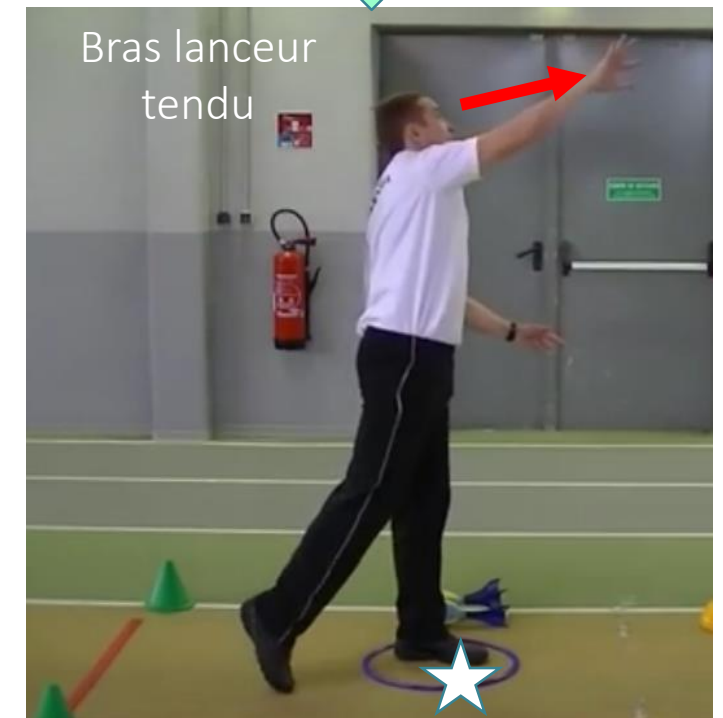


Se servir de ses jambes

Se servir de ses épaules



Lancer haut  
(mais pas trop)







# Conséquences pédagogiques

Utilisation des bras, des jambes, du buste

LANCER : une action complexe

Coordination de plusieurs actions simples

4 grandes manières de lancer :

- 1- « bras cassé » (au dessus de l'épaule) : vers le lancer de vortex, de javelot
- 2- « cuiller », au dessous de l'épaule : vers le lancer de boules
- 3- « translation », à partir du menton, vers le lancer du poids
- 4- circulaire, vers le lancer du disque, du frisbee

Pour apprendre à lancer en Maternelle, il faut :

- Pratiquer des lancers **variés**, avec des buts, des contraintes, des objets, des distances différent(e)s
- **S'entraîner**, répéter
- Parfois lancer d'une manière **imposée** (GS)



# Des lancers variés et des repères

## **Des repères pour évaluer/conseiller les élèves**

### **Les 4 formes de lancer :**

- en dessous l'épaule « cuiller »
- en dessus l'épaule, en rotation, « bras cassé »
- menton « translation »
- circulaire « frisbee »

### **La prise d'informations visuelles:**

- regard vers la cible, vers le haut
- suivi de l'objet

### **La position et l'orientation des pieds/des épaules :**

- parallèles
- en avant côté du bras lanceur
- en avant opposé au bras lanceur

### **La trajectoire:**

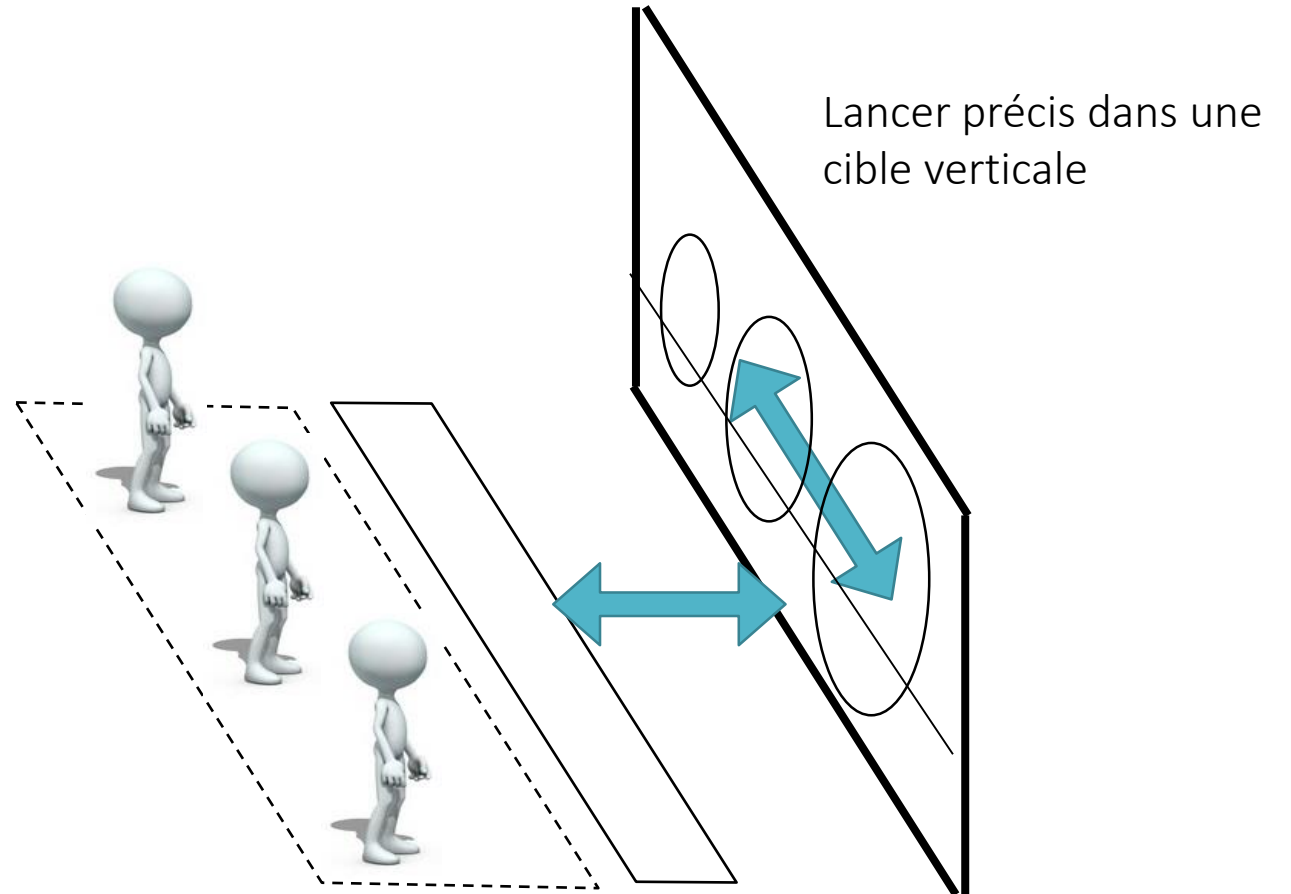
- ni trop haute ni trop tendue



# Comment faire évoluer une tâche?

## LES VARIABLES :

- Distance à la cible : + ou - éloignée
- Taille de la cible : cerceaux de taille différente
- Forme de la cible : cercle ou ligne
- Les objets à lancer : lourds/légers, petits/gros
- La façon de lancer : au dessus/au dessous de l'épaule, 1 main/2 mains



Le principe : un dispositif (quasi) identique de la PS à la GS; ce qui change c'est le but, la consigne (façon de lancer), les critères de réussite, les objets, la distance...



# Découverte : objectifs

Durée : De 5 (GS) à 10 (PS) séances

## Objectifs du PE :

- Installer les règles de fonctionnement :
  - Faire repérer et respecter les zones (écoute, lancer), les signaux (début, fin, ramasser..)
  - Installer le fonctionnement : chacun son tour, rotations, répétitions des lancers, lancer/ramasser...
- Installer les règles d'or
- Permettre aux élèves d'essayer, de faire :
  - Temps optimal d'activité (files d'attentes...)
  - Faire varier les objets, les ateliers
  - Faire faire et refaire (répétitions)



# Découverte : choix pédagogiques

★ Des **jeux collectifs** pour :

- **motiver** les élèves
- permettre une **activité motrice** importante
- permettre une **gestion collective** de la classe

★ NB1: les jeux collectifs de renvoi peuvent aussi faire l'objet d'un **module à part entière (PS, MS, GS)**

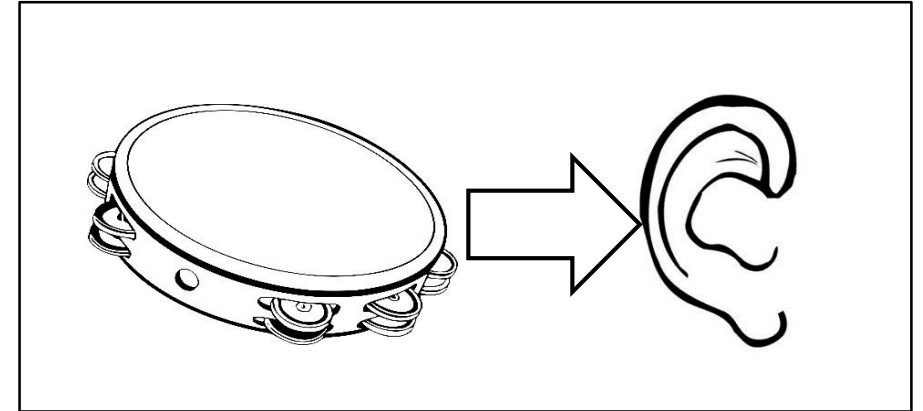
★ NB2: attention, si on utilise des jeux collectifs, il faut **minimum 5 séances** avec 1 ou 2 jeux maxi, que l'on doit faire **évoluer**.

★ NB3: Avec des GS, on peut commencer directement avec des **ateliers individuels**

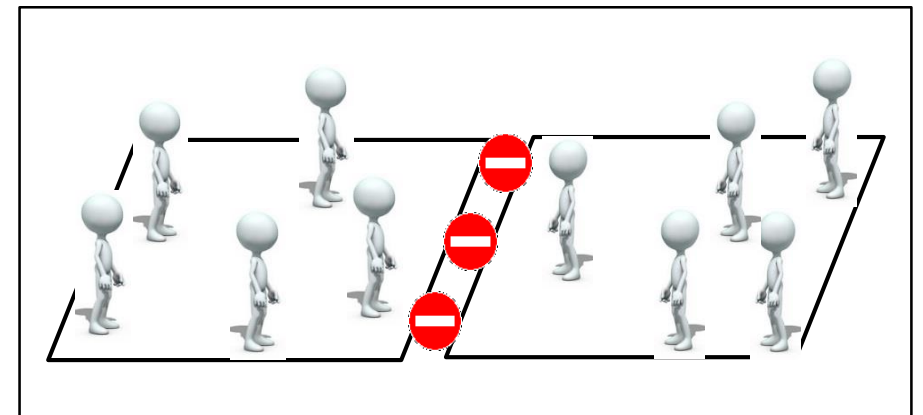


# 2 règles d'or (jeux collectifs)

J'attends le signal de début pour lancer



Je reste toujours avec mon équipe, dans mon camp





# Découverte (1)

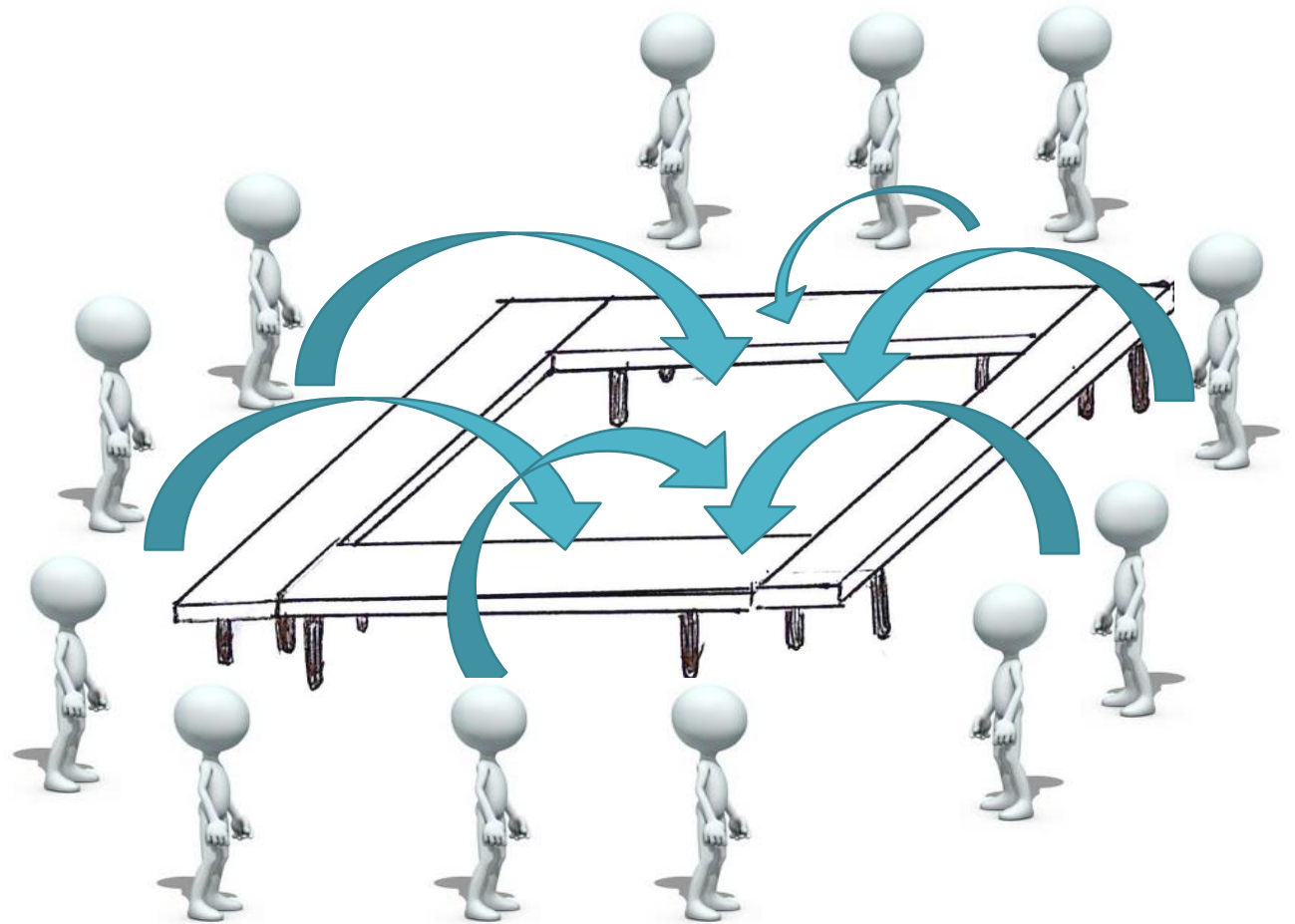
## « L'ATTAQUE DU CHÂTEAU » PS MS

But : envoyer le plus d'objets possible dans le château pour faire gagner son équipe

Dispositif : 1, 2 ou 3 équipes; beaucoup d'objets (de 2 ou 3 couleurs distinctes si 2 ou 3 équipes)

Déroulement : commencer à lancer au signal; s'arrêter quand il n'y a plus d'objets à lancer. S'il y a 2 ou 3 équipes, elles lancent soit en simultané, soit les unes après les autres

Score : s'il y a 2 équipes, l'équipe qui a le plus d'objets dans le château a gagné



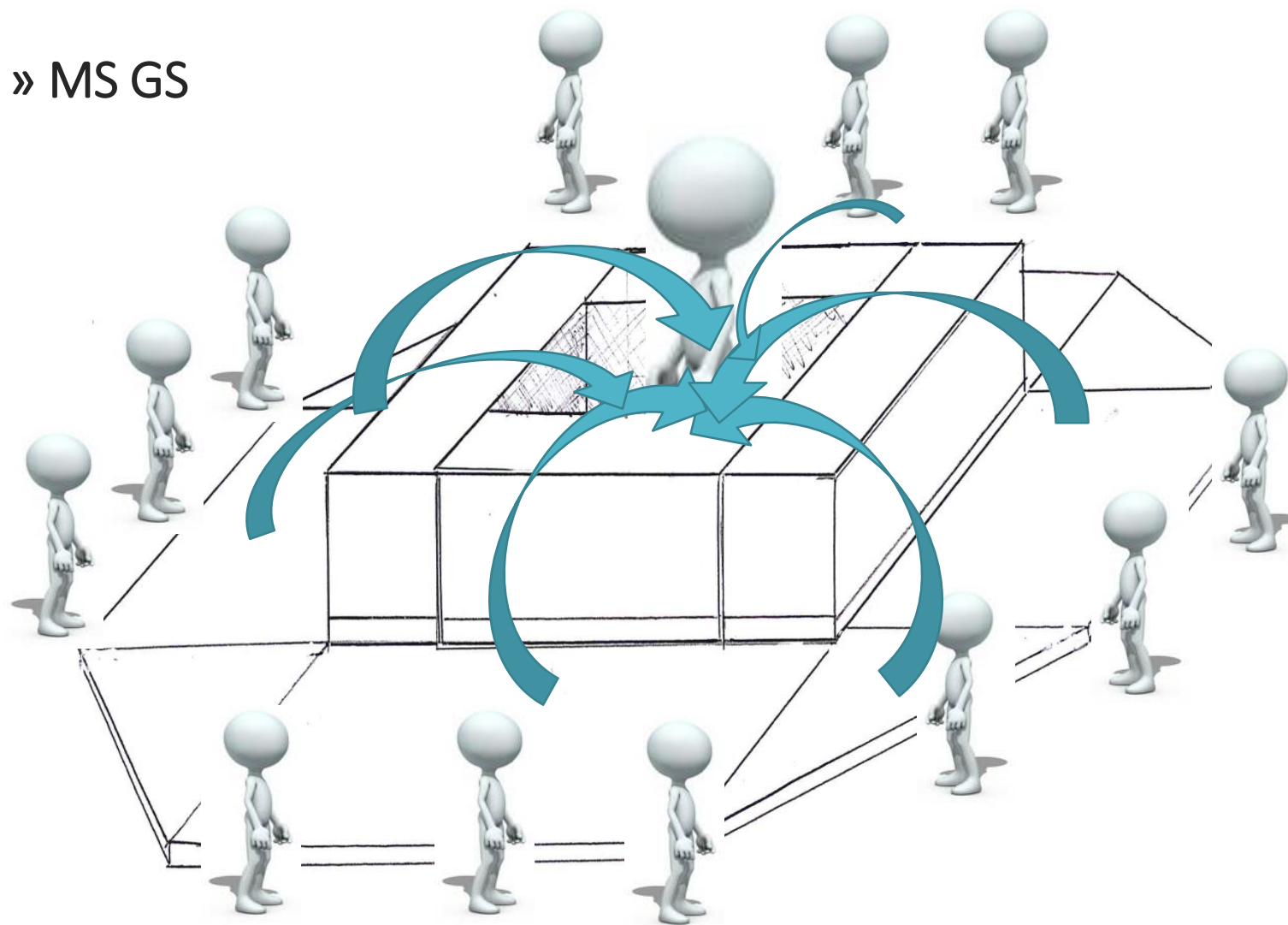


# Découverte (2)

## « L'ATTAQUE DU CHÂTEAU » MS GS

### VARIABLES :

- Type d'objets
- Distance du lancer
- Hauteur du lancer
- La maîtresse renvoie les objets
- 1, 2, 3 équipes







# Découverte (3)

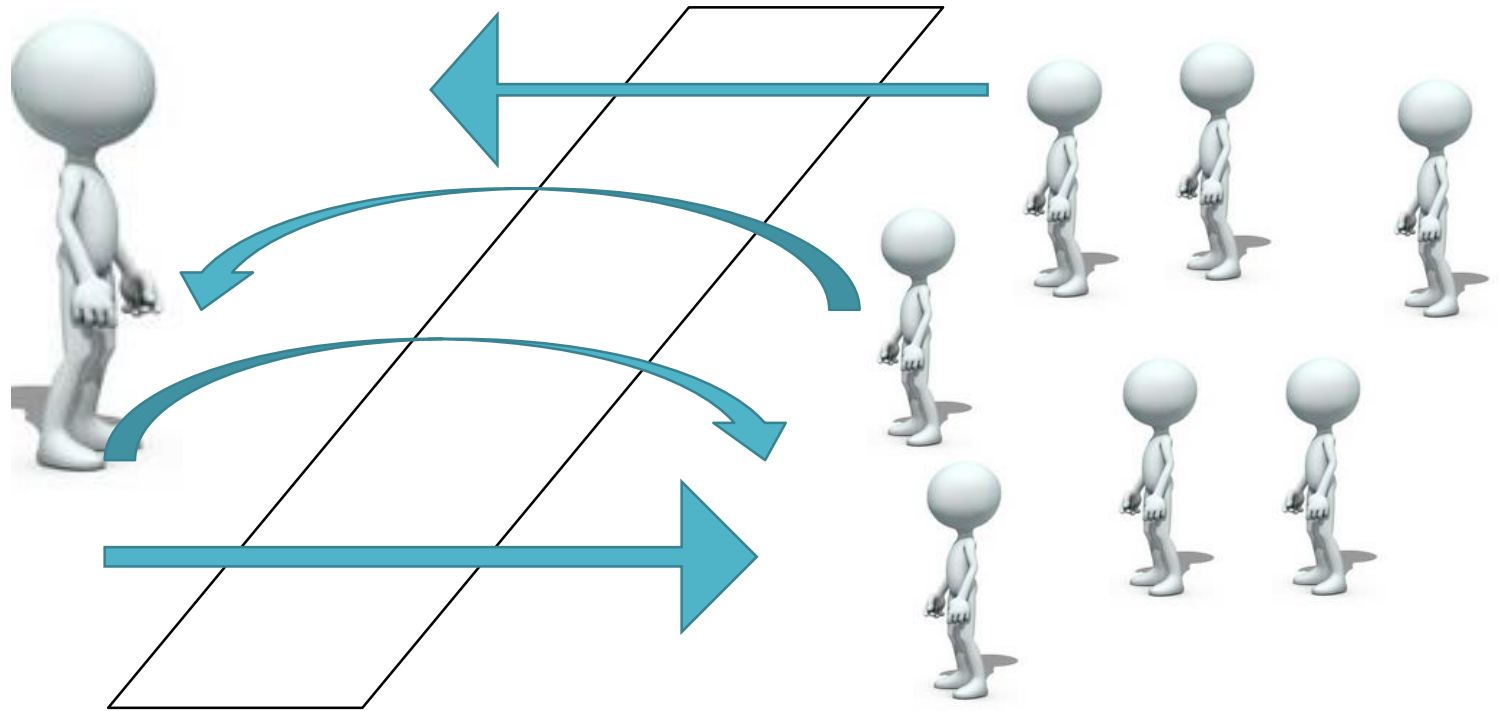
## « LES BALLE BRULANTES » PS MS

But : envoyer le plus d'objets possible de l'autre côté de la rivière pour vider tout son camp

Dispositif : 1 ou 2 équipes; beaucoup d'objets

Déroulement : commencer à lancer au signal; s'arrêter quand il n'y a plus d'objets à lancer, ou au signal

Score : s'il y a 2 équipes, l'équipe qui a le moins d'objets dans son camp a gagné



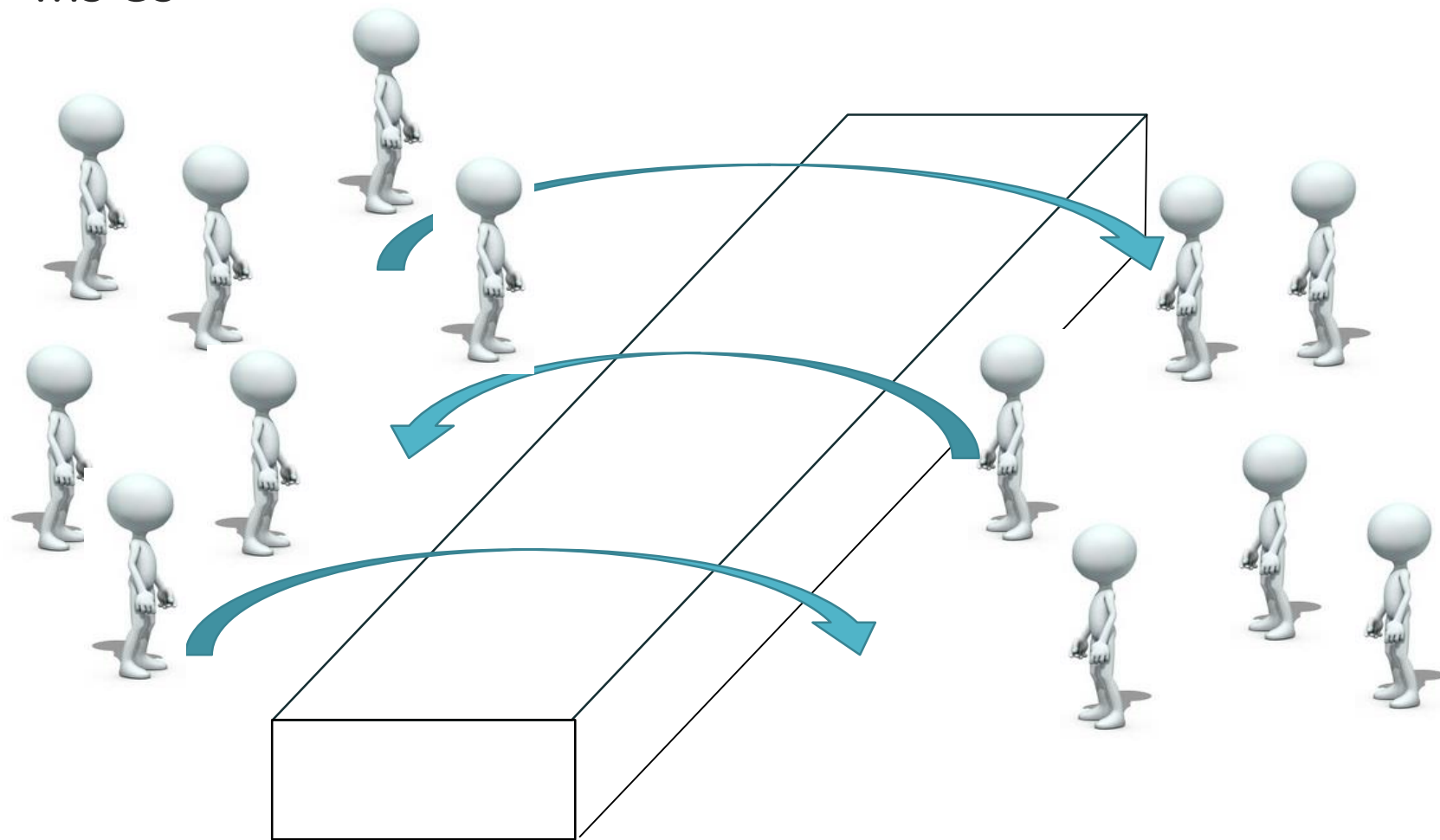


# Découverte (4)

## « LES BALLES BRULANTES » MS GS

### VARIABLES :

- Type d'objets
- Largeur de la rivière
- Hauteur de la rivière
- Renvoi ou non (la maîtresse, d'autres élèves)
- Lancer, faire rouler (→rattraper)





# Découverte (5)

## VARIABLES :

- 1 ou 2 ou 3 équipes
- Taille de la cible
- Eloignement des joueurs

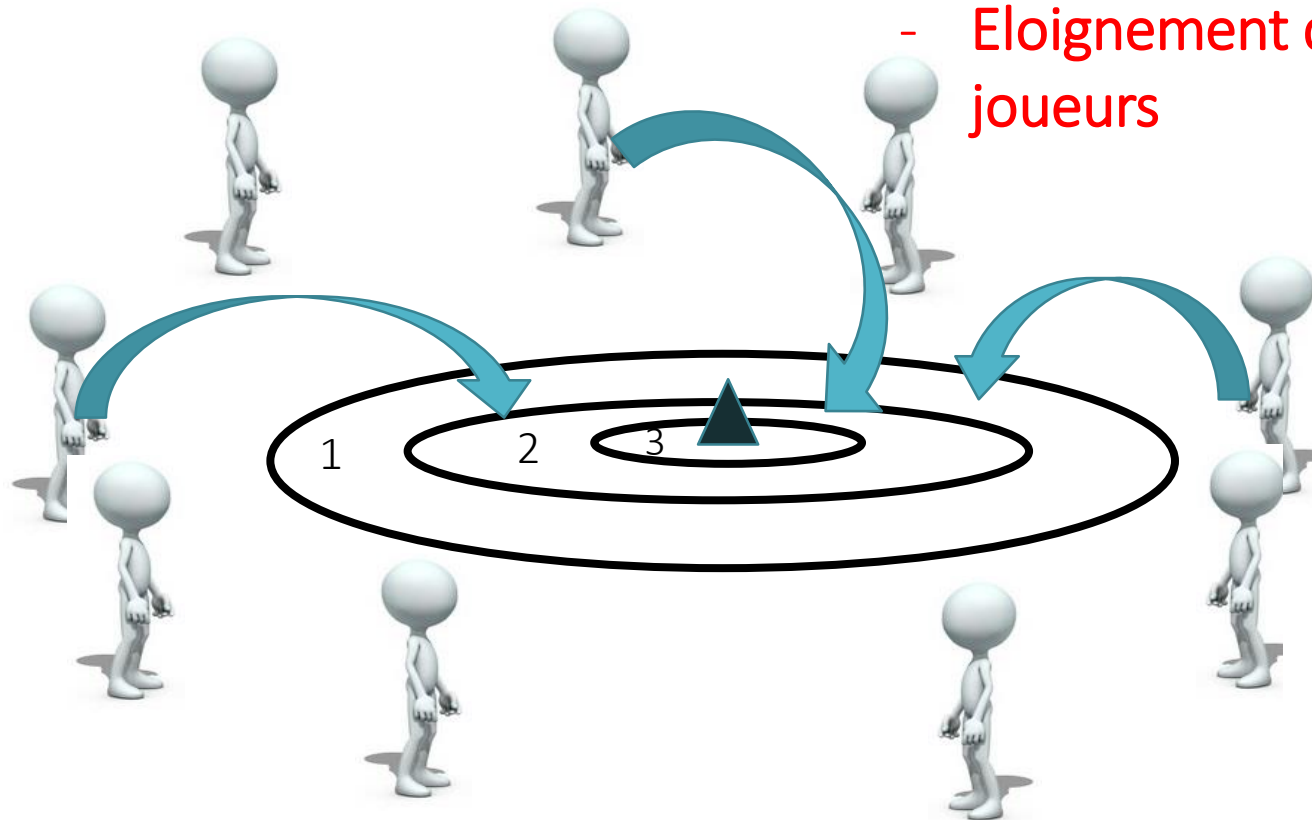
## « LA CIBLE » MS GS

But : faire gagner son équipe en lançant le plus près possible du centre de la cible

Dispositif : équipes de couleur; des sacs de sables de même couleur que l'équipe (si possible)

Déroulement : lancer au signal

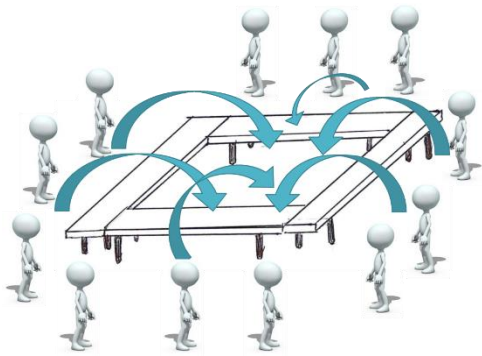
Score : 1, 2, 3 points; on fait la somme des lancers de chaque équipe



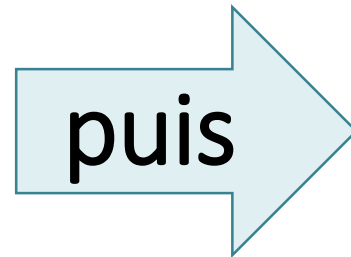


# Découverte : organisation des séances

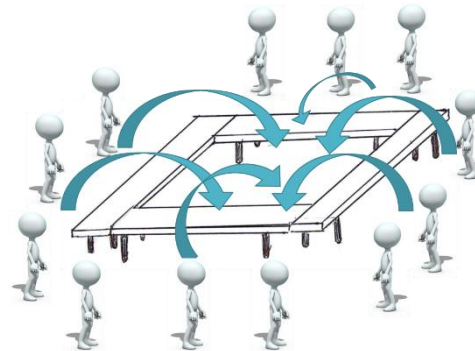
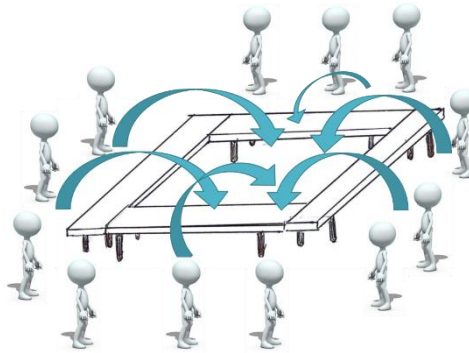
Un seul jeu



PS MS GS



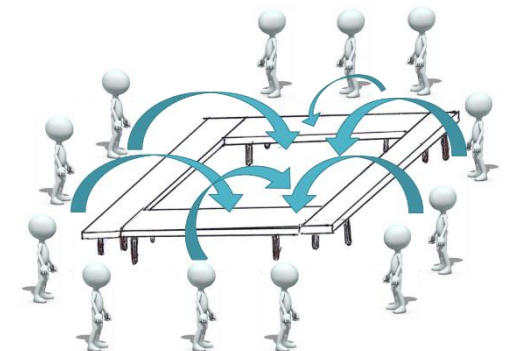
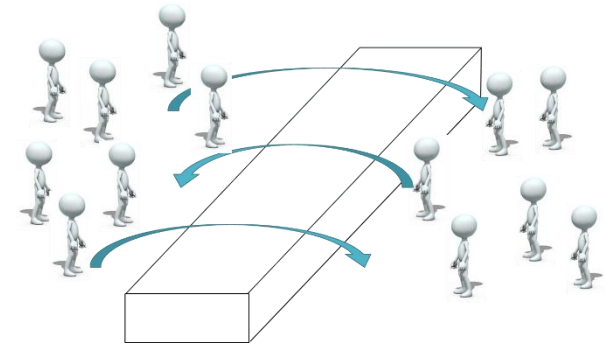
Un même jeu dédoublé :



MS GS

ou

2 jeux différents :



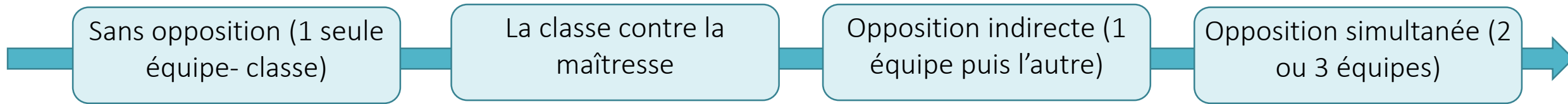
GS

**PROPOSITION** : apprendre à jouer tous ensemble; ensuite jouer en ateliers dédoublés (MS GS)

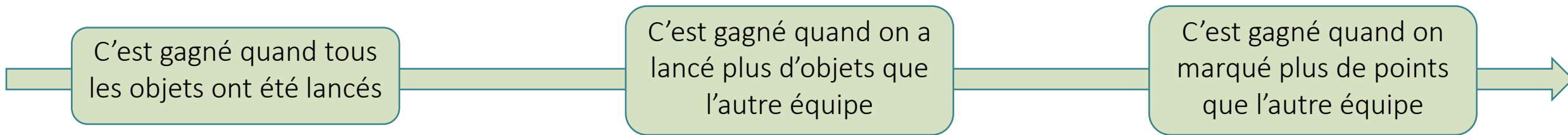


# Découverte : des jeux collectifs à faire évoluer

## L'OPPOSITION



## LE GAIN



## LE DISPOSITIF





# Structuration

Durée : Environ 10-15 séances

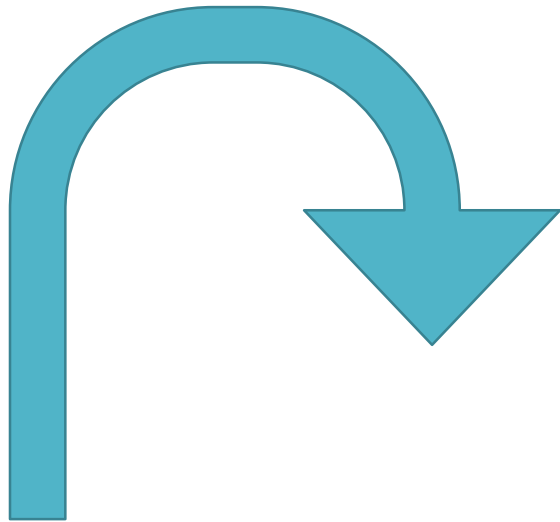
Objectifs du PE :

- Permettre aux élèves **d'affiner** leurs lancers: loin, fort, précis, haut, lancer/attraper
- Permettre aux élèves de **mesurer leurs progrès** :  
Régulièrement (1 X / semaine) repérer les distances, les hauteurs (MS GS) → Il faut un dispositif stable (qui évolue peu) et lisible (on sait facilement où on en est)



# Structuration

5 actions à travailler :



LANCER HAUT



LANCER LOIN



LANCER PRECIS



LANCER FORT

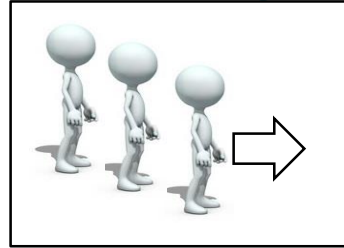


LANCER RATTRAPER



# 5 règles d'or (ateliers)

J'attends mon tour

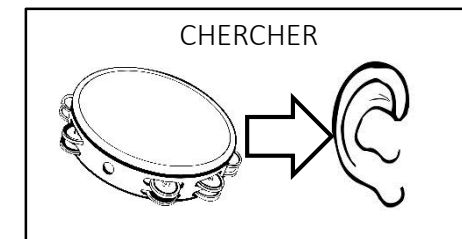
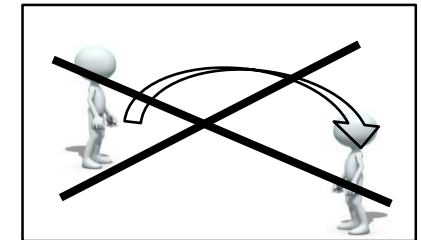
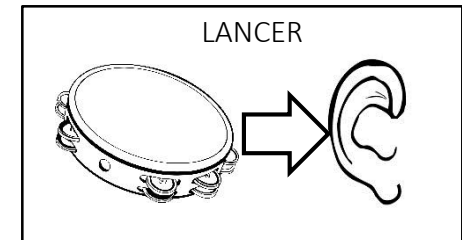


Je commence à lancer au signal

Je lance depuis la zone de lancer

Je ne lance que si la zone de réception est libre

Je vais chercher les objets au signal/quand j'ai fini

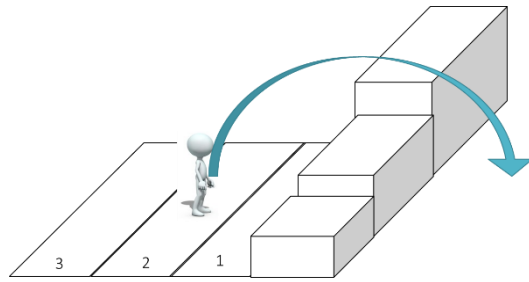




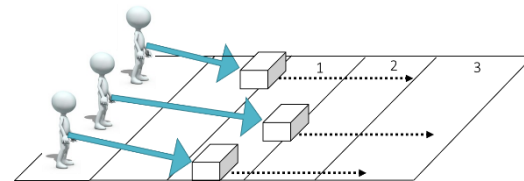


# Structuration : organisation des séances

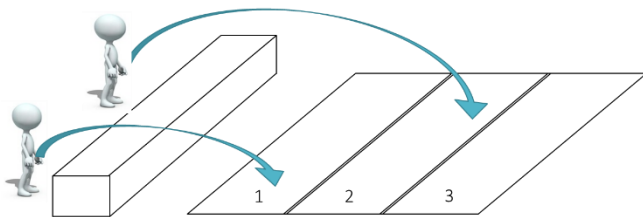
4 ateliers stables sur au moins 5-7 séances, par exemple :



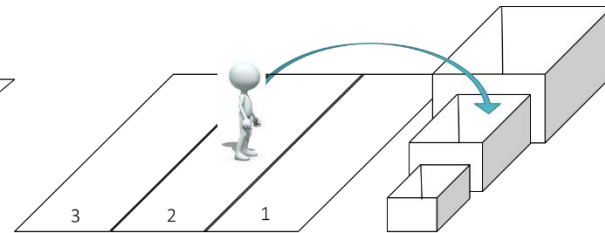
Lancer haut



Lancer fort



Lancer loin



Lancer précis

- Des ateliers stables (distances, objets...)
- Plusieurs objets identiques à lancer pour chaque élève
- Les objets de chaque atelier peuvent/doivent être différents
- Une prise de résultats régulière pour mesurer les progrès
- Des contraintes données aux élèves sur la façon de faire (MS ? **GS**)



# Structuration : lancer fort

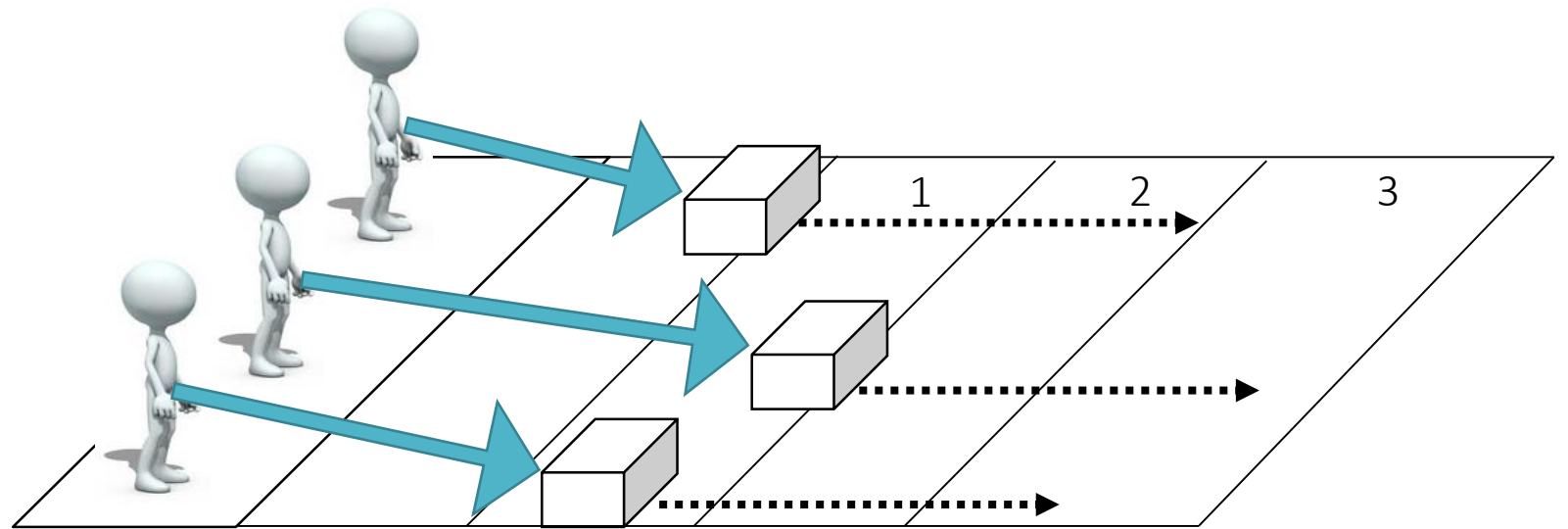
## « JEU DES CAMIONS » MS GS

But : lancer le plus fort possible

CR : j'ai fait avancer la boîte en carton le plus loin possible (avec X balles)

### VARIABLES :

- Type d'objets à lancer
- Distance du lancer
- Taille des caisses
- Nombre d'objets à lancer
- Façon de lancer (GS) : faire rouler, lancer, bras cassé/cuiller...





# Structuration : lancer loin (1)

## « TOUCHE LE MUR »

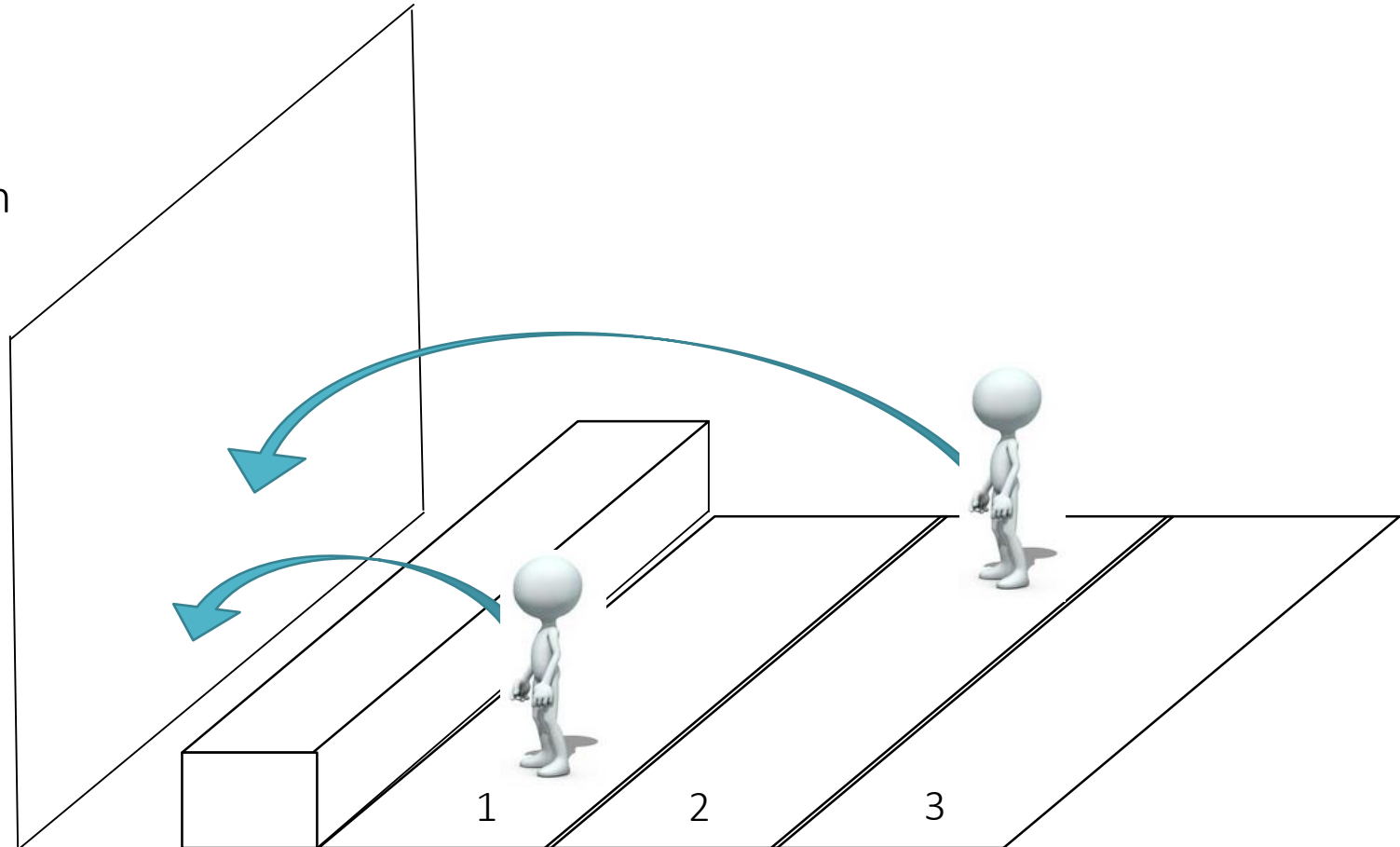
But : lancer le plus loin possible

CR : j'ai touché le mur (en étant le plus loin possible)

Consigne : « Dès que tu as touché 3 fois le mur tu recules d'une zone pour lancer »

## VARIABLES :

- Type d'objets
- Distance
- Façon de lancer (GS) :  
bras cassé/cuiller, de face/de profil, sans élan/avec élan...



Intéressant si les objets roulent



# Structuration : lancer loin (2)

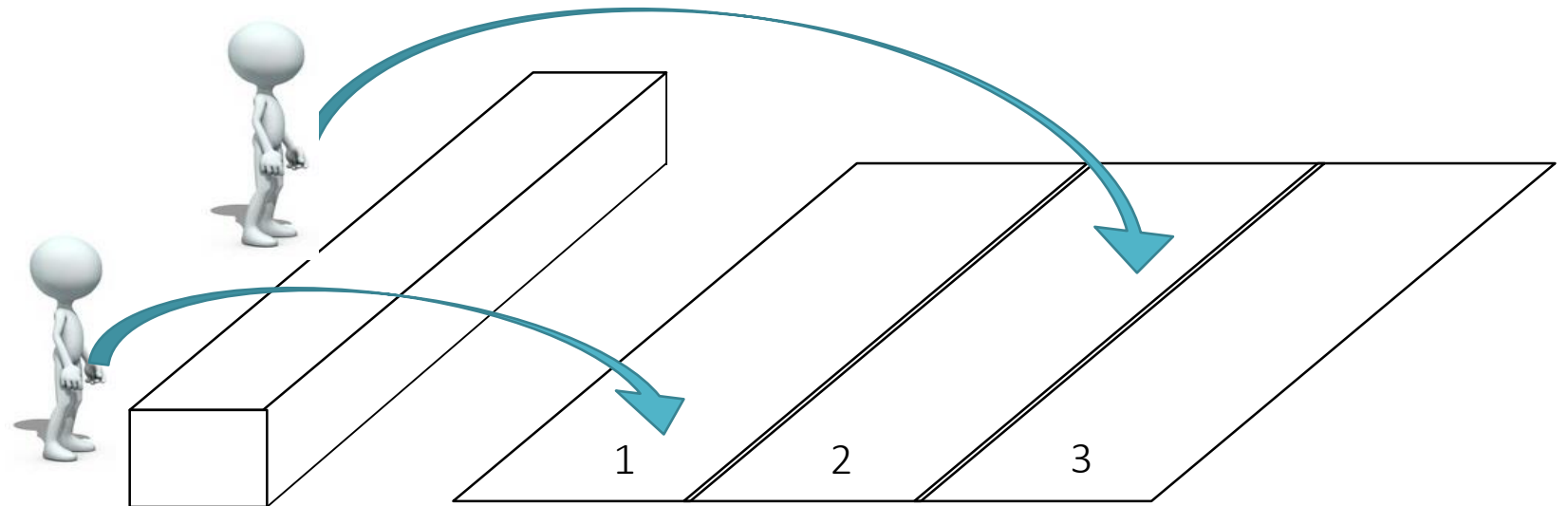
## JEU DU « LANCER LOIN » MS GS

But : lancer le plus loin possible

CR : j'ai atteint au moins la zone 1

### VARIABLES :

- Type d'objets
- Façon de lancer (GS) : bras cassé/cuiller, de face/de profil, sans élan/avec élan...



Intéressant si on a des petits sacs de sable par exemple (objets qui ne roulent pas)



# Structuration : lancer précis (1)

## JEU DES CAISSES PS MS GS

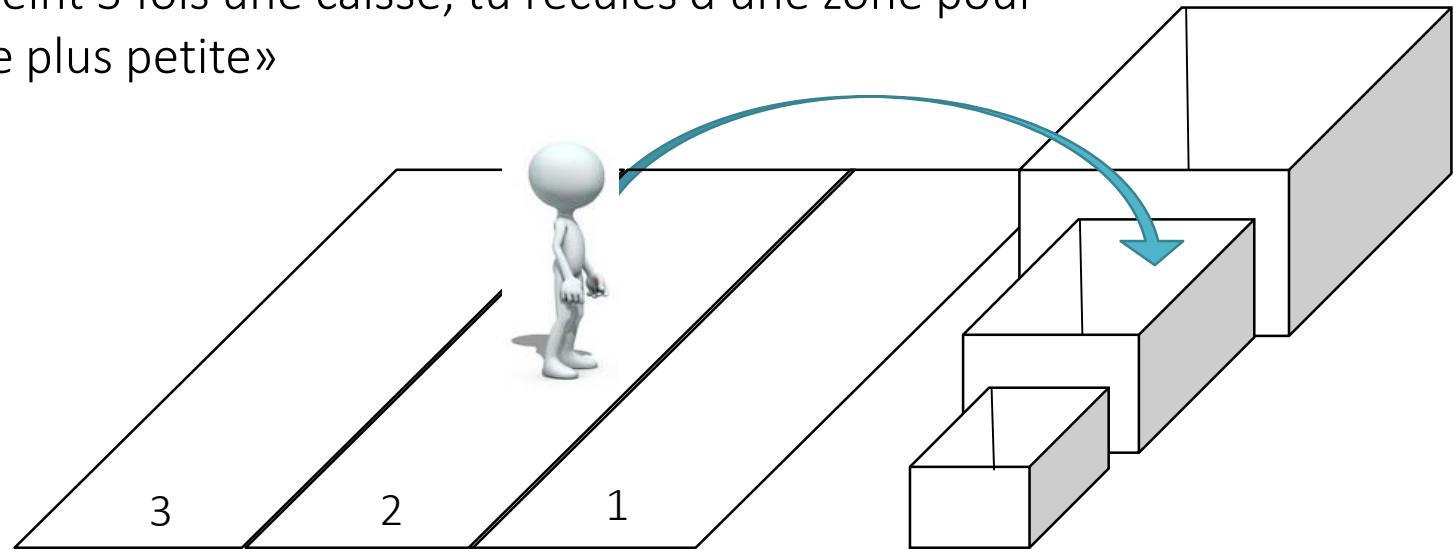
But : lancer le plus précis possible

CR : j'ai atteint la caisse ( la plus petite possible)

Consigne : « Dès que tu as atteint 3 fois une caisse, tu recules d'une zone pour lancer ou tu choisis une caisse plus petite »

### VARIABLES :

- Type d'objets
- Distance du lancer
- Tailles des caisses
- Forme des cibles (caisses, cerceaux...)
- Façon de lancer (GS) : bras cassé/cuiller/frisbee





# Structuration : lancer précis (2)

## JEU DE MASSACRE MS GS

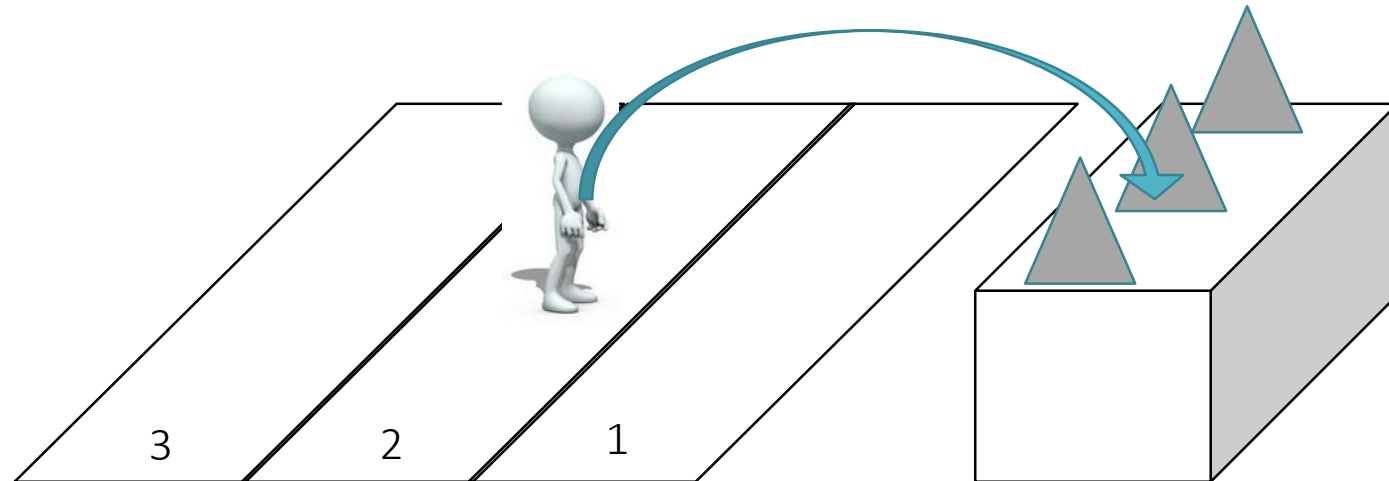
But : lancer le plus précis possible

CR : j'ai fait tomber le ou les cônes

Consigne : « Dès que tu as fait tomber 3 cônes tu recules d'une zone pour lancer »

### VARIABLES :

- Type d'objets
- Nombre d'objets à lancer
- Distance du lancer
- Tailles des cônes
- Façon de lancer (GS) :  
bras cassé/cuiller





# Structuration : lancer précis (3)

## JEU DES CIBLES PS MS GS

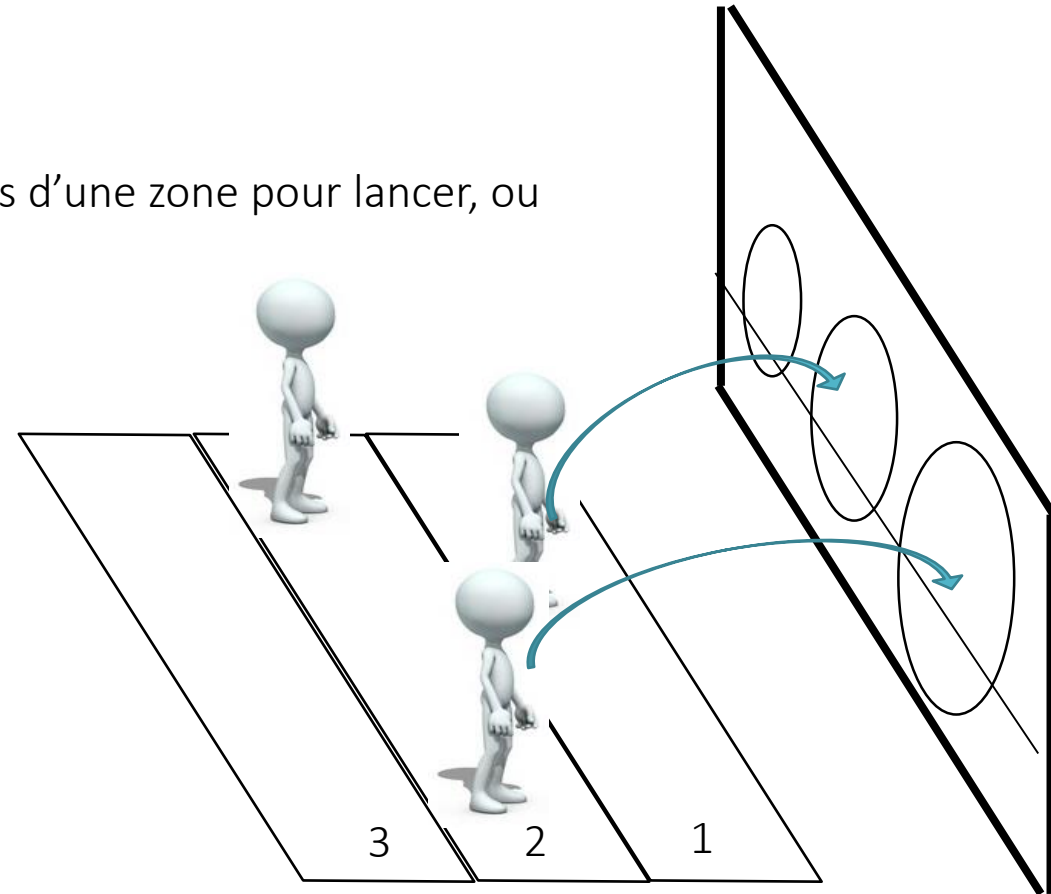
But : lancer le plus précis possible

CR : j'ai atteint la cible (la plus petite possible)

Consigne : « Dès que tu as touché 3 fois une cible tu recules d'une zone pour lancer, ou tu vises une cible plus petite »

### LES VARIABLES :

- Distance à la cible
- Taille de la cible
- Forme de la cible
- Les objets à lancer
- Façon de lancer (GS) :  
bras cassé/cuiller, de  
face/de profil





# Structuration : lancer haut

## JEU DU MUR PS MS GS

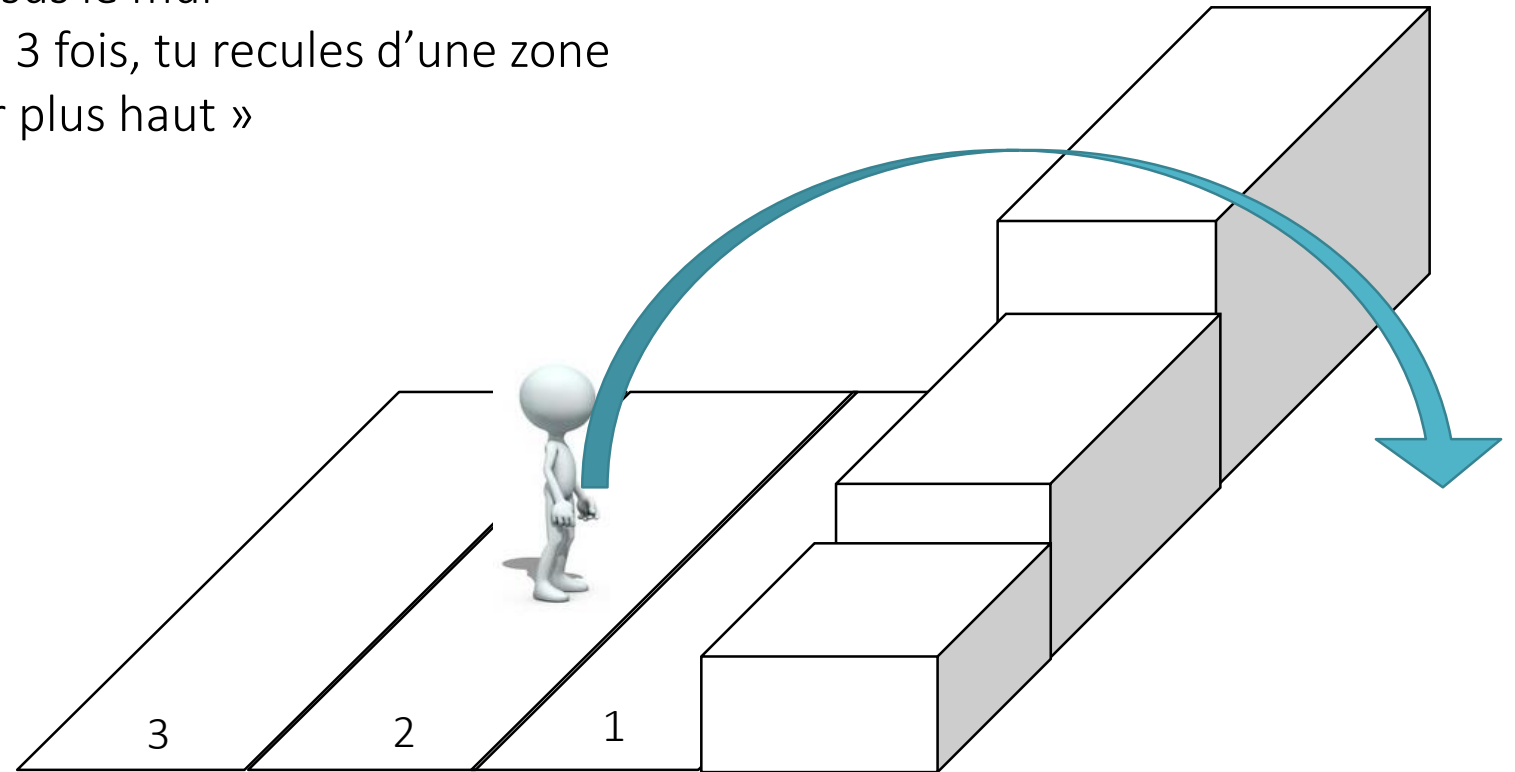
But : lancer le plus haut possible

CR : mon objet est passé par dessus le mur

Consigne : « Dès que tu as réussi 3 fois, tu recules d'une zone pour lancer, ou tu choisis un mur plus haut »

### LES VARIABLES :

- Hauteur de l'obstacle
- Les objets à lancer
- Distance à la cible (GS)
- Façon de lancer (GS) : 1 main/2 mains, bras cassé/cuiller/translation...







# Structuration : lancer rattraper

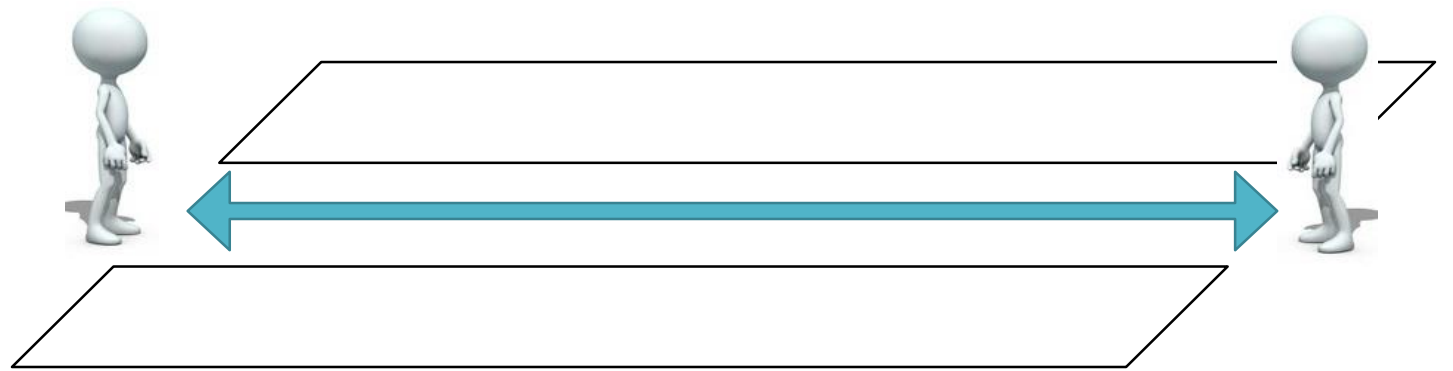
## « LES PASSES » GS

But : lancer et rattraper le ballon

CR : mon camarade a réussi à rattraper le ballon

### LES VARIABLES :

- Assis, debout
- Objet à lancer (balle, ballon, ballon de baudruche)
- Faire rouler, lancer
- Avec la main, le pied





# En classe

Une fiche de résultat  
(MS GS)

LANCER PRECIS

LANCER LOIN

LANCER FORT

LANCER HAUT

Colle une gommette dans la zone que tu as atteinte : ● 15/02 ● 25/02



# Des repères pour les élèves



DES PICTOGRAMMES  
pour identifier les actions



LANCER HAUT



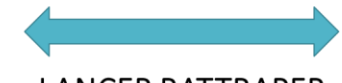
LANCER LOIN



LANCER PRECIS

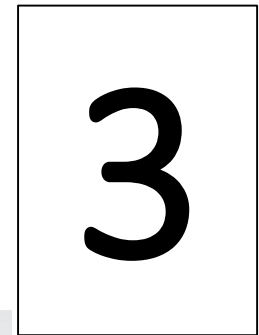
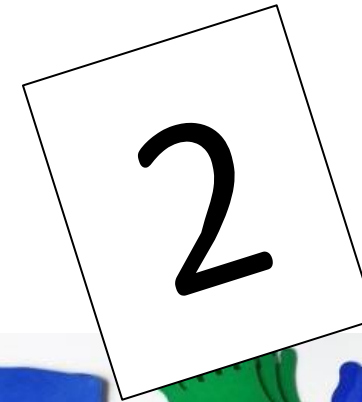
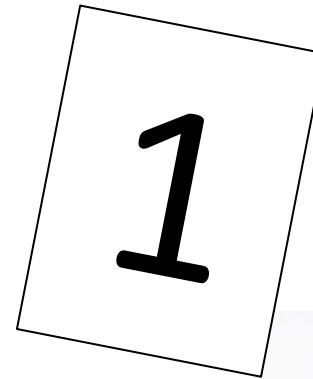


LANCER FORT



LANCER RATTRAPER

DES REPERES  
Pour identifier sa  
performance



DES REPERES  
Pour identifier les zones





# Comment organiser un module?

★ On peut combiner :

- Des jeux **collectifs** de renvoi
- Des ateliers **individuels** de lancer

★ Selon l'âge des élèves et vos choix de programmation, plusieurs possibilités :

- Uniquement des jeux collectifs (PS, MS, GS?)
- Des jeux collectifs + des ateliers (PS?, MS, GS)
- Uniquement des ateliers (GS?)

★ Faire varier et évoluer les jeux sur plusieurs séances, MAIS le dispositif des ateliers doit rester stable



# Un module lancers en PS

- Environ 20-25 séances
- Des jeux collectifs de renvoi
- Pas d'ateliers
- 2 jeux que l'on fait varier et évoluer

## OBJECTIFS :

- S'engager dans le jeu en respectant les signaux (début/fin), les espaces, et le but du jeu
- Essayer plusieurs façons de lancer/faire rouler

- Choisir **un jeu** : l'attaque du château ou les balles brûlantes
- Environ **10 séances** avec un jeu
- Faire **évoluer** le jeu :
  - \*Tous ensemble → la classe contre la PE → 2 équipes jouent successivement → 2 équipes jouent en face à face
  - \*Séparation par un banc → séparation par un tapis (plus large) → séparation par un « mur » (plinth)
  - \*Objets variés/ objets qui roulent (ballons, balles)/objets volumineux (à 2 mains)
- Choisir un **2<sup>ème</sup> jeu**; même démarche



# Un module lancers en MS

- Environ 20-25 séances
- Des jeux collectifs de renvoi + des ateliers individuels
- Des jeux et des ateliers que l'on fait varier et évoluer

## OBJECTIFS :

- Respecter les règles, signaux, rôles, rotations...
- Essayer de lancer de **plusieurs façons**
- Repérer ses **performances** sur les ateliers

**Découverte** : - Choisir **1-2 jeux collectifs**. Environ **7-8 séances** avec chaque jeu

- Faire **évoluer** les jeux (plus rapidement qu'en PS) : Cf PS

**Structuration** : - 4 ou 5 ateliers individuels. Dispositif **stable** sur 10 séances.

- 1<sup>ère</sup> étape : mettre en place le **fonctionnement** (3-4 séances): signaux, rotation, espaces, but de chaque atelier...
- 2<sup>ème</sup> étape : essayer plusieurs manières de faire, plusieurs objets, plusieurs distances...
- 3<sup>ème</sup> étape : repérer **ses performances** dans les ateliers

**NB:** - On peut choisir de ne proposer **que des jeux collectifs**



# Un module lancers en GS

- Environ 20-25 séances
- 2 jeux collectifs en découverte (5-7 séances)
- 4-5 ateliers en structuration : lancer fort/loin, haut, précis, lancer/rattraper

## OBJECTIFS :

- Respecter les règles, signaux, rôles, rotations...
- Essayer de lancer de plusieurs façons
- Repérer les manières de faire efficaces pour progresser

Découverte : - 2 jeux collectifs vus en MS. Faire varier et évoluer les jeux sur plusieurs séances.

Structuration : - 4 ou 5 ateliers individuels. Dispositif **stable** sur 15 séances (objets identiques...).

- 1<sup>ère</sup> étape : mettre en place le **fonctionnement** (3- 4 séances): signaux, rotation, espaces, but de chaque atelier...

- 2<sup>ème</sup> étape : repérer **ses performances** dans les ateliers

- 3<sup>ème</sup> étape : repérer puis essayer plusieurs manières de faire sur les ateliers, et voir les effets sur les **performances (mesurer les progrès)**

**NB:**

- On peut choisir de ne proposer **que des ateliers individuels** dès la première séance
- On peut choisir de ne proposer **que des jeux collectifs**



# D'autres idées

★ Des ateliers de « lancer, rouler » PS :

<https://www.youtube.com/watch?v=QIIZkmkuEYM>

★ 15 ateliers « ballon » PS :

<https://www.youtube.com/watch?v=e0iV7FPGb1A>



les ateliers de lancer [360p].webm



15 ateliers ballon [360p].webm





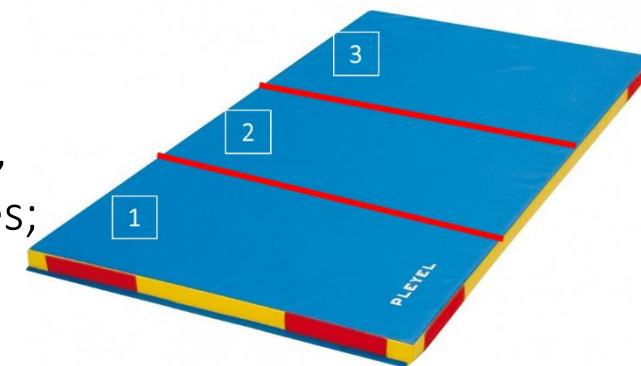
# Synthèse de nos échanges

**Astuce 1** : pour avoir **plus d'objets à lancer**, fabriquer des boules de papier : 2 feuilles A4 + éventuellement un tour de scotch :



**Astuce 2** : pour avoir des zones de lancer **toujours identiques**, marquer au scotch des tapis de lutte (1 tapis par atelier).

**Astuce 3** : **progressivité des zones** de la PS à la MS. Soit ajouter des zones (4, 5) pour tous; soit agrandir l'espace avant la zone 1 selon le niveau des élèves; Ou alors agrandir chaque zone.



**Astuce 4** : utiliser des **marquages caoutchouc** antidérapants : cerceaux, bandes...

