

IEN Meyzieu-Décines
83 Chemin de Pommier
69330 MEYZIEU
ce.0692392a@ac-lyon.fr

Projet Pédagogique Boules

Compétence visée : « Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel »

Novembre 2018

Rédaction : F. DELAY-GOYET CPC EPS MEYZIEU, L. CARTAILHAC ETAPS MEYZIEU

Document de référence : Les boules à l'école en partenariat, Monique PRUDENT DAMON (CPC EPS, Anse Neuville), Christophe SOTHIER (CTD Rhône), Paul BOUVARD (CPD EPS Rhône)

SOMMAIRE

<u>I- LE SPORT BOULES POUR TRAVAILLER DES COMPETENCES</u>	Page 3
<u>II- ASSURER LA SECURITE DE PRATIQUE</u>	Page 5
<u>III- DEROULEMENT DU MODULE</u>	Page 6
<u>IV- LES SITUATIONS A PROPOSER AUX ELEVES</u>	Page 7
<u>LES RECTANGLES (DECOUVERTE)</u>	Page 9
<u>LE POINT CIBLE (REFERENCE/BILAN)</u>	Page 10
<u>LE TIR CIBLE (REFERENCE/BILAN)</u>	Page 11
<u>DES DAMIERS POUR POINTER (STRUCTURATION)</u>	Page 12
<u>DES DAMIERS POUR TIRER (STRUCTURATION)</u>	Page 13
<u>LE TIR EN NAVETTE (STRUCTURATION)</u>	Page 14
<u>LE MATCH</u>	Page 15
<u>ANNEXES</u>	Page 16
FICHES D'OBSERVATION ELEVES	Page 17
POUR MIEUX COMPRENDRE L'ACTIVITE BOULES	Page 20

I- LE SPORT BOULES POUR TRAVAILLER DES COMPETENCES

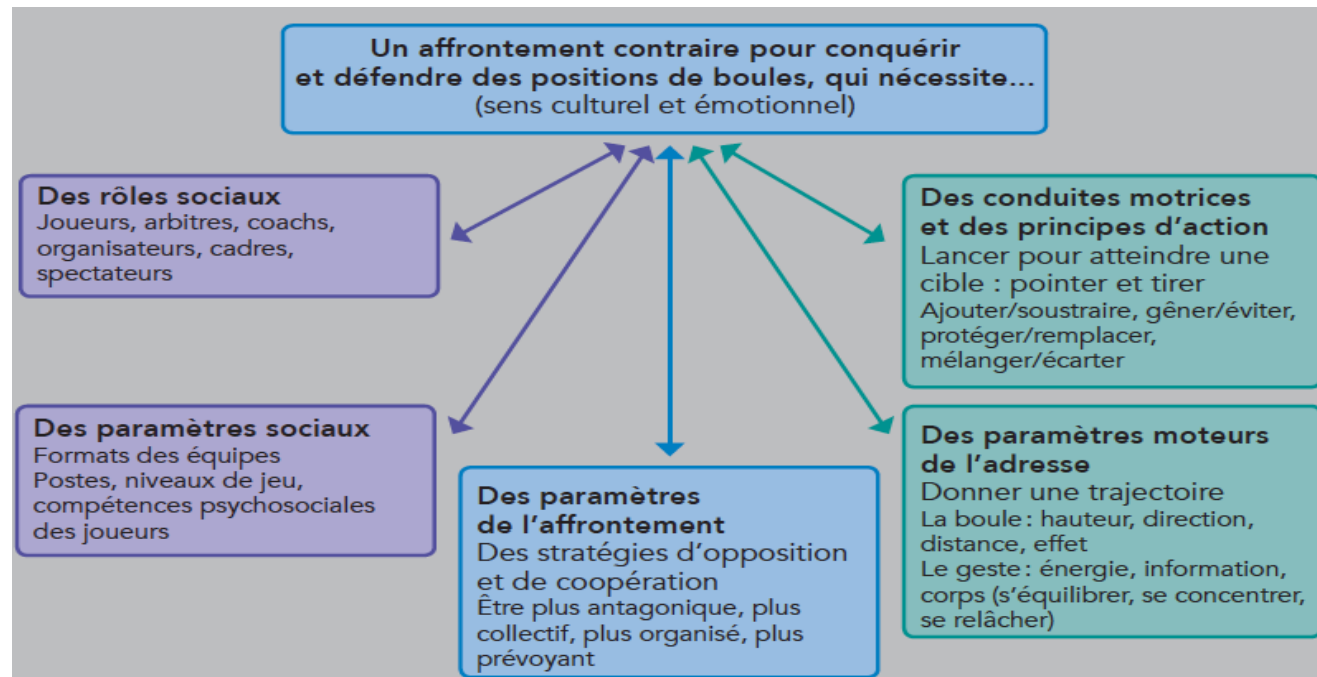
a- Champ d'apprentissage travaillé :

CA 4 : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Compétences à acquérir :

- Rechercher le gain de l'affrontement par des **choix tactiques** simples (*tirer/pointer*)
- **Adapter son jeu et ses actions** à ses adversaires et à ses partenaires
- **Coordonner** des actions motrices simples (*lancer/courir*)
- Accepter de tenir des **rôles simples** d'arbitre et d'observateur
- **S'informer** pour agir

b- Analyse de l'activité boules :



c- Les 5 étapes de l'activité du joueur :

L'activité du joueur passe par une série d'actions : « Au départ je fais un projet d'action avant de jouer, puis je joue donc j'agis, ensuite je me déplace pour constater le résultat de mon action, alors j'en tire des conclusions et j'adapte mon projet, enfin je me déplace pour retourner jouer »

Ce qui revient à définir cinq étapes:

- 1- le temps de la **réflexion et du choix** (analyse du jeu)
- 2- le temps de **l'action** et de ses modalités (régulation du geste)
- 3- le temps du **résultat** (constat)
- 4- le nouveau temps de l'analyse et de la décision (adaptation au contexte)
- 5- la nouvelle action (régulation du geste).

Et ainsi de suite au fil des boules jouées...

Si, à la fin d'un module d'apprentissage ou de formation en pétanque, le joueur est capable :

- de dire ce qu'il va faire ;
 - d'essayer de faire ce qu'il a dit ;
 - d'aller constater ce qu'il a fait ;
 - de proposer une nouvelle action (intention et réalisation)...
- ... alors ce joueur, responsable et autonome, s'inscrit dans une réelle démarche de projet.

II- ASSURER LA SECURITE DE PRATIQUE

Les activités de lancer en général, et le sport-boules en particulier, nécessitent une organisation très rigoureuse des dispositifs humains et matériels. Elles permettent d'assurer en permanence la sécurité de tous les élèves.

a- Sécurité passive :

Des espaces de sécurité sont aménagés entre chaque jeu.

Les zones de jeu et d'élan sont obligatoirement matérialisées.

Du matériel adapté doit être utilisé : boules, quilles, pneus, plots... (Attention aux rebonds avec les pneus).

b- Sécurité active :

Une présentation en classe est indispensable (Cf Diaporama pour projection au TBI). Elle explique clairement l'organisation de la séance, les dispositifs, les tâches et les différents rôles à tenir. Des principes sont appris et mis en œuvre par les élèves :

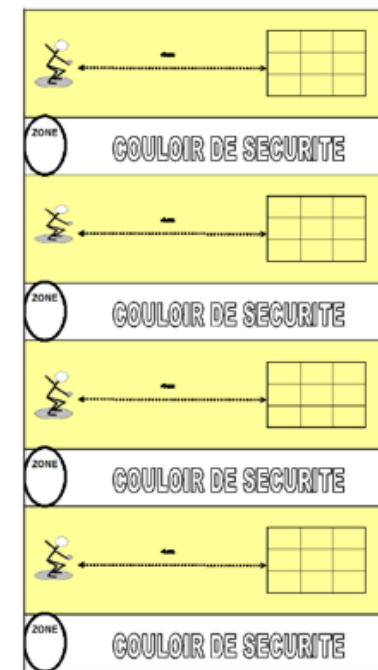
Au niveau des attitudes :

- Les joueurs sont attentifs à ce qui se passe autour d'eux.
- Un joueur ayant une boule en main est responsable de son geste.

Au niveau du comportement :

- La position assise ou accroupie est interdite.
- l'élève ne ramasse jamais sa boule tant qu'elle n'est pas arrêtée.
- la boule se transmet de la main à la main.

TRACAGE DES TERRAINS



III- DEROULEMENT DU MODULE

PHASE DE DECOUVERTE	PHASE DE REFERENCE	PHASE DE STRUCTURATION	PHASE BILAN	REINVESTISSEMENT
3 séances : Construire du sens	1 séance : Résoudre un problème	5 séances : Construire des savoirs	1 séance : Evaluer les savoirs acquis	1 rencontre : utiliser ce qu'on a appris
Phase de mise en activité. L'élève mobilise ses ressources pour : <ul style="list-style-type: none"> - découvrir une activité d'adresse. Notions de distance, de direction, de trajectoire, ... - utiliser les actions liées à l'activité « boules » (pointer, tirer) - régler la sécurité et établir les règles de fonctionnement nécessaires à l'activité. 	Phase de repérage des savoirs dans des situations de jeu référencées à un sport codifié : le sport-boules. L'élève participe à des situations pour : <ul style="list-style-type: none"> - identifier les savoirs - repérer ses manques dans les actions de tirer et pointer 	Phase d'entraînement qui vise à transformer, développer, stabiliser les habiletés motrices de chacun pour améliorer ses performances. L'élève s'entraîne pour : <ul style="list-style-type: none"> - Augmenter ses habiletés motrices dans les différentes actions. - Identifier les facteurs d'efficacité. - Connaître le résultat de ses actions. Il participe à l'organisation pour aider ses partenaires.	Phase de bilan pour mesurer les progrès réalisés dans des situations de jeu d'adresse. L'élève connaît ses performances et fait un projet (prévisions) dans les actions de tirer et de pointer. Il réalise son projet. Il participe à une rencontre pour réinvestir ses acquis.	
<u>Situations :</u> - Les rectangles	<u>Situations :</u> - Le point ciblé - Le tir ciblé	<u>Situations :</u> - Des damiers pour pointer - Des damiers pour tirer - Le tir en navette - Match 3C3	<u>Situations :</u> - Le point ciblé - Le tir ciblé	<u>Situations :</u> - Match 3C3

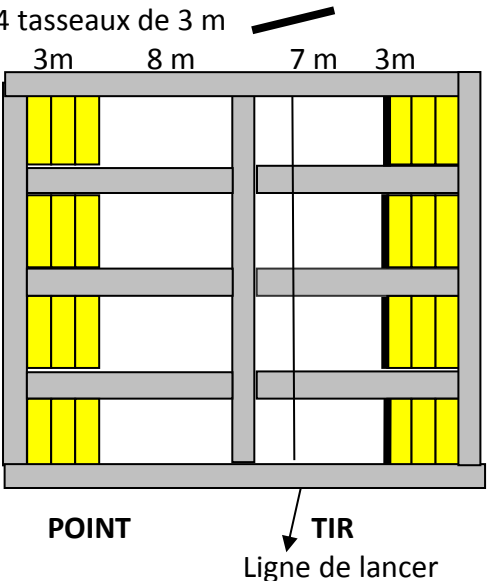
IV- LES SITUATIONS A PROPOSER AUX ELEVES :

Quelques principes pédagogiques :

- Les situations sont proposées **plusieurs séances d'affilée**.
- Les situations **évoluent** en fonction des performances des élèves et des intentions de l'enseignant. *Cf variantes.*
- Les élèves ont **2 ou 3 boules** à lancer à chaque essai ; Cela leur permet de réajuster immédiatement leur geste en fonction du résultat de leur action.
- **La rotation des rôles** est explicitée aux élèves en amont.
- Des **fiches de résultats** sont utilisées à certains moments pour garder **une trace** de performances (et donc mesurer les **progrès**) *Cf annexe.*

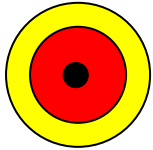
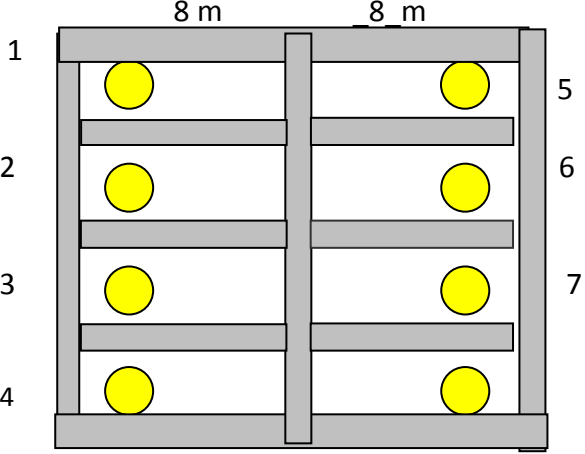
PHASE DE DECOUVERTE : LES RECTANGLES

- Objectifs de l'enseignant :**
- Permettre aux élèves d'appréhender la notion de **distance** dans les actions de tirer et pointer
 - Mettre en place des **règles** de fonctionnement et d'utilisation du matériel.
 - Régler les problèmes de **sécurité**.

BUT de la TACHE	DISPOSITIF	REGLES de FONCTIONNEMENT	CRITERES de REUSSITE
<p>Atelier POINTER (Jeux 1 à 4)</p> <p>Pointer (lancer) la boule pour qu'elle s'arrête dans une cible annoncée (rectangle).</p> <p>Atelier TIRER (Jeux 4 à 8)</p> <p>Lancer la boule par-dessus le tasseau pour qu'elle tombe (impact) dans une cible annoncée (rectangle).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 8 groupes de 3 ou 4 élèves - 8 terrains - 2 boules par groupe - 3 cibles au sol sur chaque terrain - 4 tasseaux de 3 m  <p style="text-align: center;">POINT TIR Ligne de lancer</p> <p><u>Dimensions :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - des jeux : L : 11 m, l : 3 m. - des cibles : L : 3 m, l : 1 m 	<p><u>Jeux 1 à 4</u></p> <p>Le joueur annonce la cible qu'il vise, lance ses 2 boules, les suit. Quand elles sont arrêtées, il les ramasse, revient par le couloir de sécurité (grisé) et les donne au joueur suivant. Quand il a réussi, le joueur change de cible.</p> <p>5 Chaque joueur pointe à tour de rôle, il effectue 10 lancers.</p> <p>6</p> <p><u>Jeux 5 à 8</u></p> <p>7 Le joueur annonce la cible qu'il vise, lance ses 2 boules, les suit, les ramasse, revient par le couloir de sécurité et les donne au joueur suivant qui s'est avancé sur la ligne de lancer.</p> <p>8 Chaque joueur tire à tour de rôle, il effectue 10 tirs.</p> <p><u>Variante :</u></p> <p>Placer une quille à l'emplacement de la boule ou de l'impact dans la zone atteinte, le suivant doit envoyer sa boule dans une des deux autres zones, le suivant dans la troisième... Changer l'ordre de passage.</p>	<p><u>Jeux 1 à 4</u></p> <p>Avoir réussi à pointer au moins une boule dans chaque cible (les lignes font partie de la cible).</p> <p><u>Jeux 5 à 8</u></p> <p>Avoir réussi au moins un impact dans chaque cible (les lignes font partie de la cible).</p> <p><u>Variante :</u></p> <p>Atteindre au moins une fois sur deux une cible vide.</p>

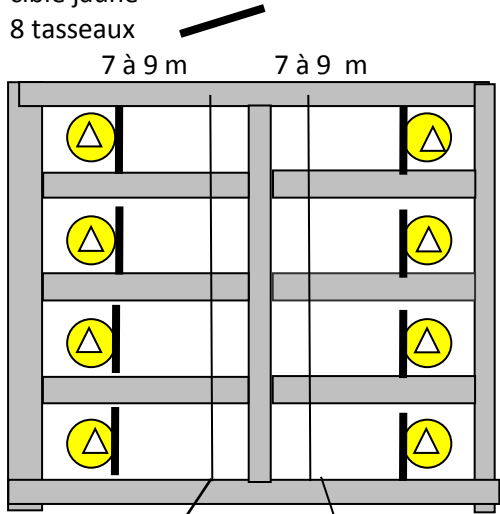
PHASE DE REFERENCE/BILAN : LE POINT CIBLE

- Objectifs de l'enseignant :**
- Permettre aux élèves d'appréhender la notion de **PRECISION** dans l'action de pointer
 - Veiller au respect des règles de sécurité et de fonctionnement
 - Engager les élèves dans la gestion de leur performance

BUT de la TACHE	DISPOSITIF	REGLES de FONCTIONNEMENT	CRITERE DE REUSSITE
<p style="text-align: center;"><u>POINTER</u></p> <p>Lancer 10 boules pour qu'elles s'arrêtent le plus près possible du but placé au centre des 2 cibles.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 8 groupes de 3 ou 4 élèves - 8 terrains - 2 boules par groupe - une cible matérialisée au sol sur chaque terrain  <p style="text-align: center;"><u>Dimensions :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - des jeux : L : 11 m, l : 3 m. - des cibles : Cible jaune : diamètre 140 cm, cible rouge : diamètre 100 cm 	<p><u>Jeux 1 à 8</u></p> <p>Le joueur vise, lance ses 2 boules et les suit. Quand elles sont arrêtées, il les ramasse, revient par le couloir de sécurité (grisé), les donne au suivant et note sa performance.</p> <p><u>Notation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 0 point, si la cible est manquée. - 1 point, si la boule s'arrête dans la cible jaune. - 3 points, si la boule s'arrête dans la cible rouge. <p>Chaque joueur pointe à tour de rôle et effectue 10 lancers.</p>	<p>Atteindre au moins 5 fois les cibles.</p> <p>Les lignes font partie de la cible.</p>

PHASE DE REFERENCE/BILAN : LE TIR CIBLE

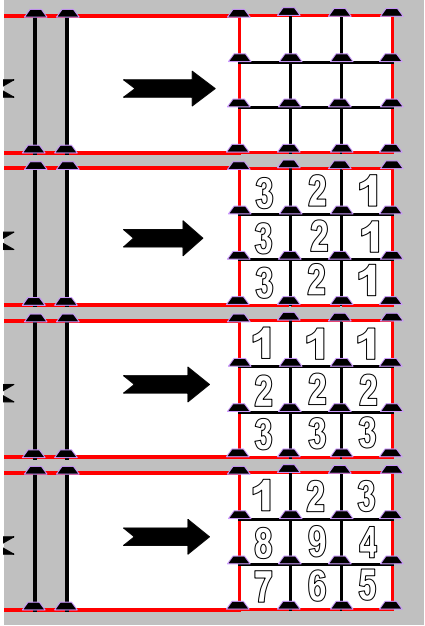
- Objectifs de l'enseignant :**
- Permettre aux élèves d'appréhender la notion de **PRECISION** dans l'action de tirer
 - Veiller au respect des règles de sécurité et de fonctionnement
 - Engager les élèves dans la gestion de leur performance

BUT de la TACHE	DISPOSITIF	REGLES de FONCTIONNEMENT	CRITERE DE REUSSITE
<p><u>TIRER</u></p> <p>Lancer 10 boules pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - soit qu'elles tombent (impact) dans la cible. - soit qu'elles touchent la quille. La quille peut être touchée directement ou après un impact à l'intérieur de la cible. 	<ul style="list-style-type: none"> - 8 groupes de 3 ou 4 élèves, - 8 terrains - 2 boules par groupe - Une cible matérialisée au sol sur chaque terrain - 8 quilles placées au centre et au fond de la cible jaune - 8 tasseaux <div style="text-align: center;">  </div> <p>Dimensions :</p> <p>Terrains : L : 8,40 à 10,40 m l : 3 m</p> <p>Cibles jaunes : Diamètre 140 cm</p>	<p><u>Jeux 1 à 8</u></p> <p>Le joueur vise, lance ses boules et les suit. Quand elles sont arrêtées, il les ramasse, revient par le couloir de sécurité (grisé), les donne au suivant et note sa performance sur la fiche de résultat N°1.</p> <p><u>Notation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 0 point si la cible est manquée - 1 point si l'impact est à l'intérieur de la cible - 3 points si l'impact est à l'intérieur de la cible et si la quille est touchée. <p>Chaque joueur tire à tour de rôle, il effectue 10 lancers.</p>	<p>Tomber au moins 4 fois dans la cible.</p> <p>Les lignes font partie de la cible.</p>

PHASE DE STRUCTURATION : DES DAMIERS POUR POINTER

Objectifs de l'enseignant :

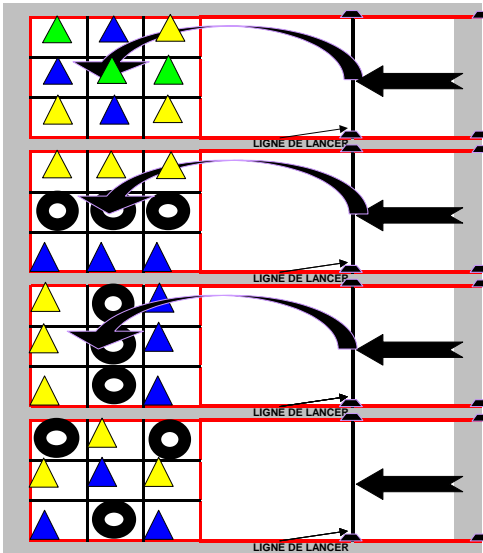
- Permettre aux élèves d'améliorer et de stabiliser leur performance au point
- Permettre aux élèves d'organiser leur entraînement

BUT de la TACHE	DISPOSITIF	REGLES de FONCTIONNEMENT	CRITERE DE REUSSITE
<p style="text-align: center;"><u>POINTER</u></p> <p>Lancer une boule pour qu'elle s'immobilise dans une cible</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 8 groupes de 3 ou 4 élèves, - 8 terrains - 2 ou 3 boules par groupe - Cibles : un espace de 3m sur 3m, quadrillé avec 5 ou 9 carrés (ou cercles) de 1m par 1m 	<p>Consigne : remplir le damier comme on peut.</p> <p>Variantes + :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Remplir le damier par ligne - Remplir le damier par colonne - Remplir le damier par ordre croissant - Remplir le damier en un temps limité 	<p style="text-align: center;">Remplir au moins 6 cases sur 9 (ou 3 cases sur 5)</p>

PHASE DE STRUCTURATION : DES DAMIERS POUR TIRER

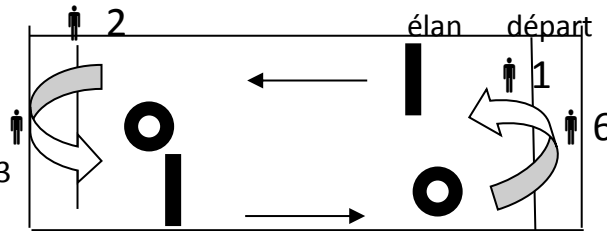
Objectifs de l'enseignant :

- Permettre aux élèves de s'entraîner pour améliorer, stabiliser leur performance au tir
- Permettre aux élèves d'organiser leur entraînement

BUT de la TACHE	DISPOSITIF	REGLES de FONCTIONNEMENT	CRITERE DE REUSSITE
<p style="text-align: center;"><u>TIRER</u></p> <p>Lancer une boule dans une cible pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - toucher une quille <li style="text-align: center;">ou - faire tomber la boule dans un pneu 	<ul style="list-style-type: none"> - 8 groupes de 3 ou 4 élèves, - 8 terrains - 2 ou 3 boules par groupe - Cibles : un espace de 3m sur 3m, quadrillé avec 5 ou 9 carrés (ou cercles) de 1m par 1m  <p>The diagram shows a 3x3 grid target. Each cell contains a different symbol: top row (green triangle, blue triangle, yellow triangle), middle row (yellow triangle, black circle, blue triangle), bottom row (yellow triangle, black circle, blue triangle). To the right of the grid are three horizontal red lines labeled 'LIGNE DE LANCER'. Black arrows indicate the throwing trajectory from these lines towards the target. A purple arrow shows a specific shot hitting a green triangle in the top-left cell.</p>	<p>Consigne: vider le damier comme on peut</p> <p>Variantes + :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enlever les quilles en tirant (impact de la boule dans le carré) ou faire tomber la boule dans un pneu. - Pour améliorer la trajectoire, obliger l'élève à tirer par-dessus un cordon. - Donner un temps limité 	<p>Réussir au moins 6 tirs sur 9 cases (ou 3 sur 5)</p>

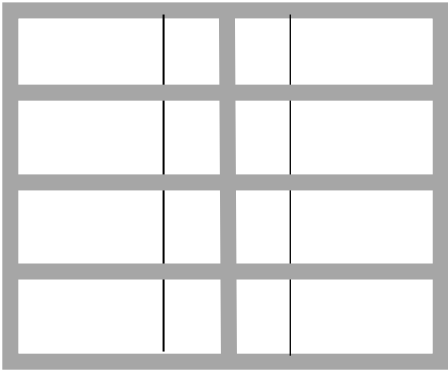
PHASE DE STRUCTURATION : LE TIR EN NAVETTE

- Objectifs de l'enseignant :**
- Permettre aux élèves d'enchaîner une succession de tirs.
 - Mettre en place un dispositif efficace.
 - Assurer la sécurité de tous.

BUT de la TACHE	DISPOSITIF	REGLES de FONCTIONNEMENT	CRITERES de REUSSITE
<p><u>TIRER EN NAVETTE</u></p> <p><u>Le joueur :</u> Lancer sa boule directement sur ou dans le pneu (ou la cible) en course continue.</p> <p><u>Les partenaires</u> Tenir son rôle en toute sécurité pour faciliter la performance du joueur.</p> <p><u>Arbitre</u> Faire respecter les règles de jeu, de sécurité et valider une performance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes de 6 élèves - 4 terrains - 3 boules par groupe - 4 pneus ou 4 tasseaux + 4 quilles  <p style="text-align: center;">7 à 9 m</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p>1 : joueur 2 et 5 : passeurs de boule 3 et 6 : ramasseurs 4 : arbitre</p>	<p>Sur chaque terrain, un élève lance 6 boules (3 aller-retour) dans les pneus sans marquer de temps d'arrêt.</p> <p>4 élèves sont ses partenaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 et 6 ramassent les boules tirées et les font rouler vers 2 et 5 - 2 et 5 donnent la boule à 1 sans le freiner. <p>Le cinquième est arbitre 4 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il compte le nombre de boules jouées, - Il dit « stop » après le 6^{ème} jet, - Il annonce le résultat. <p>La rotation dans les différents rôles s'organise dans le sens inverse des aiguilles d'une montre : 1 devient 2, 2 devient 3, ...</p>	<p><u>Le joueur :</u> Réussir au moins 2 tirs sur 6</p> <p><u>Les partenaires :</u> Ne pas retarder le joueur.</p> <p><u>L'arbitre:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Arrêter le jeu en cas de non-respect des règles de sécurité - Annoncer le bon résultat

PHASE DE STRUCTURATION : MATCH 2C2 ou 3C3

- Objectifs de l'enseignant :**
- Utiliser ce qu'on a appris en situation de match
 - Faire des choix stratégiques (pointer/tirer)
 - Coopérer avec ses partenaires

BUT de la TACHE	DISPOSITIF	REGLES de FONCTIONNEMENT	CRITERES de REUSSITE
<p>Placer ses boules le plus près possible du "but". L'adversaire essaie à son tour de placer les siennes encore plus près de ce but ou d'enlever celles qui le gênent ... Toutes les boules une fois jouées marquent la fin d'une partie.</p>	<p>- 2 équipes de 2 ou 3 joueurs avec 2 boules chacun (boules de couleur distincte selon l'équipe) - Un terrain pour 2 équipes - Système montée descente possible (si on gagne son match on « monte » d'un terrain, sinon on « descend »)</p> <div style="text-align: center;">  <p>Zones d'élan</p> </div>	<p>- Score : La boule la plus proche du but rapporte un point à l'équipe correspondante. Si cette équipe a d'autres boules plus proches du but que celles de l'autre équipe, elle marque autant de points que de boules.</p> <p>- Une partie se joue en 5 points. La 1^{ère} équipe à atteindre les 5 points a gagné.</p> <p>- Quand un des joueurs lance une boule, tous les joueurs doivent être dans la zone de lancer, derrière lui.</p>	<p>- J'arrive à jouer avec les autres en respectant les règles</p>

ANNEXES

Fiche résultats - Point et tir ciblé

Nom : Prénom..... Equipe :

Point ciblé :

Passage	Boule 1	Boule 2	Boule 3	Boule 4	Boule 5	Boule 6	Boule 7	Boule 8	Boule 9	Boule 10	Total
N°1											
Nombre de boules à 0 pt			Nombre de boules à 1 pt				Nombre de boules à 3 pts				
Passage	Boule 1	Boule 2	Boule 3	Boule 4	Boule 5	Boule 6	Boule 7	Boule 8	Boule 9	Boule 10	Total
N°2											
Nombre de boules à 0 pt			Nombre de boules à 1 pt				Nombre de boules à 3 pts				
Passage	Boule 1	Boule 2	Boule 3	Boule 4	Boule 5	Boule 6	Boule 7	Boule 8	Boule 9	Boule 10	Total
N°3											
Nombre de boules à 0 pt			Nombre de boules à 1 pt				Nombre de boules à 3 pts				

Tir ciblé :

Passage	Boule 1	Boule 2	Boule 3	Boule 4	Boule 5	Boule 6	Boule 7	Boule 8	Boule 9	Boule 10	Total
N°1											
Nombre de boules à 0 pt			Nombre de boules à 1 pt				Nombre de boules à 3 pts				
Passage	Boule 1	Boule 2	Boule 3	Boule 4	Boule 5	Boule 6	Boule 7	Boule 8	Boule 9	Boule 10	Total
N°2											
Nombre de boules à 0 pt			Nombre de boules à 1 pt				Nombre de boules à 3 pts				
Passage	Boule 1	Boule 2	Boule 3	Boule 4	Boule 5	Boule 6	Boule 7	Boule 8	Boule 9	Boule 10	Total
N°3											
Nombre de boules à 0 pt			Nombre de boules à 1 pt				Nombre de boules à 3 pts				


Fiche Résultats - Damiers pour pointer/tirer

Nom : Prénom..... Equipe :

APPRENDRE A MIEUX POINTER

Nombre de boules lancées		Total boules lancées :
--------------------------	--	------------------------


On coche d'une croix chaque fois que la boule s'arrête dans la cible. On pose une balise.

APPRENDRE A MIEUX TIRER

Nombre de boules lancées		Total boules lancées :
--------------------------	--	------------------------

On coche d'une croix chaque fois que la boule atteint une cible. On enlève la balise.

Fiche de résultats - Tir en navette

Nom : Prénom..... Equipe :

Essai ↓	1 ^{ère} boule	2 ^{ème} boule	3 ^{ème} boule	4 ^{ème} boule	5 ^{ème} boule	6 ^{ème} boule	SCORE FINAL
N°1							
N°2							
N°3							
N°4							
N°5							

Score : cible manquée : **0 point** boule dans la cible : **1 point** quille touchée : **3 points**

POUR MIEUX COMPRENDRE L'ACTIVITE BOULES

Au départ de l'activité, laisser les enfants tenir et lancer la boule plusieurs fois sans aucune consigne mais avec un but (exemple : lancer la boule pour qu'elle s'arrête dans une zone (ex : un carré)).

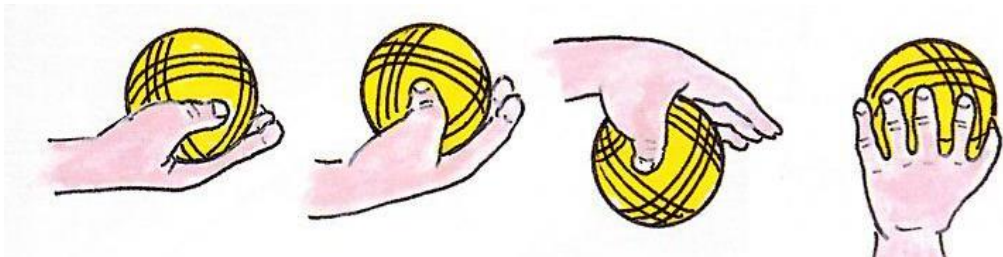
1. LA TENUE DE BOULE

La boule est tenue dans la paume de la main. Tous les doigts doivent servir au maintien. (Éviter de serrer la boule trop fort = crispation)

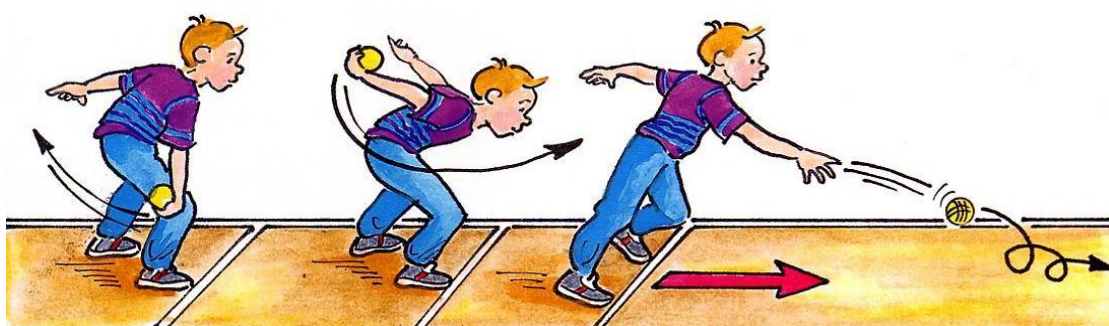
2. LA POSITION DE LA MAIN

La main est positionnée par-dessus la boule dans la mesure du possible. Si l'enfant n'arrive pas à tenir la boule, (suivant l'âge ou main trop petite) on peut mettre la main sous la boule et ainsi jouer **sous-main**.

EVITER LES POIGNETS CASSES AU MOMENT DU LANCER



3. LANCER UNE BOULE SANS COURSE D'ELAN = POINTER



● PREPARATION

- Si on tient la boule de la main droite, le pied droit sera en avant et inversement pour les gauchers (voir dessin)
- La jambe droite sera fléchie et supporte le poids du corps
- Les épaules bien parallèles et légèrement en avant de la ligne de lancer
- La jambe gauche tendue en arrière maintenant l'équilibre sur le bout du pied (le pied droit est lui posé à plat et les 2 pointes de pied en direction de l'objectif)

● ACTION

- Le bras lanceur s'élève en arrière, bien parallèle au corps---**c'est l'armé.**

Puis, simultanément :

- Le bras lanceur redescend toujours parallèle au corps
- Le corps bascule en avant
- La jambe arrière est ramenée en avant
- La boule est lâchée avant que le pied arrière ne repose au sol

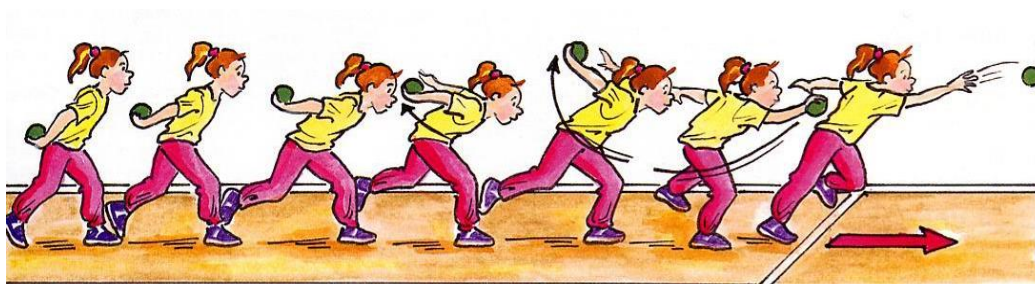


- SUIVI

- On accompagne la boule sur quelques foulées en rétablissant l'équilibre

LE POINT EST UN LANCER AVEC UNE TRAJECTOIRE AU SOL

4. LANCER UNE BOULE AVEC UNE COURSE D'ELAN = TIRER



Au niveau du scolaire, le tir s'effectuera seulement sur 4 foulées (avec accompagnement)

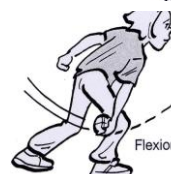
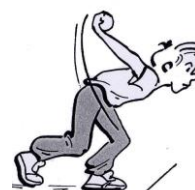
- PREPARATION

- Si on tient la boule de la main droite, le pied droit sera en avant et inversement pour les gauchers (voir dessin)
- Le bras droit sera armé vers l'arrière (amplitude)

- ACTION

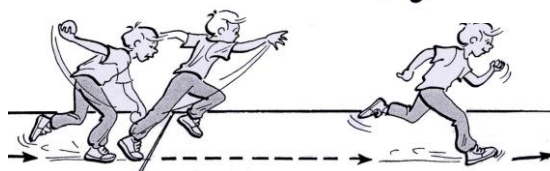
- Le bras lanceur reste en arrière, bien parallèle au corps---**c'est l'armé.**
- Puis, l'enfant court vers la ligne de lancer (4 petites foulées)

- En arrivant à la hauteur de la ligne, **simultanément** :
l'enfant pousse sur le pied droit pendant que le bras droit passe d'une amplitude arrière à une amplitude avant pour donner une trajectoire à la boule .
Le lâcher s'effectue à la hauteur yeux pendant que la course continue sur plusieurs foulées (pas de blocage à la ligne).



- SUIVI

- On accompagne la boule sur quelques foulées en rétablissant l'équilibre



LE TIR EST UN LANCER AVEC UNE TRAJECTOIRE AERIENNE