Équipe EPS 1, Paris.

LE GAGNE-TERRAIN

Rendre attractives et motivantes les situations de lancer est indispensable pour engager les élèves sur la voie du progrès.

La démarche

Les activités de performance peuvent être abordées soit au cours d'un module athlétisme où les différentes disciplines (courses, sauts, lancers) font l'objet d'ateliers spécifiques, soit au cours de modules dédiés à chacune d'elles.

Pour les activités de lancer, après une exploration des gestes adaptés à chaque engin, la situation jouée du gagne-terrain apporte la motivation nécessaire aux répétitions d'actions.

Mise en activité : un temps d'échauffement global (course de 500 à 600 m à allure modérée pendant 5 min), puis spécifique (mise en mouvement des épaules, cercles de bras, etc.) est nécessaire.

Matériel : différents objets à lancer (comètes, balles de tennis dans un filet, balles en mousse, sacs de graines, foulards, etc.).

Espace : une aire de lancer délimitée, avec des espaces matérialisés connus de tous.

Déroulement : une moitié de la classe se positionne derrière la ligne, l'autre se place en arrière, chacun observant son binôme. Après une dizaine de lancers, le temps d'échange permet d'analyser les difficultés rencontrées en fonction des objets utilisés, les formes de lancer produites (de face à bras cassé, objet tenu à une main et projeté au signal donné par le maître, vers le haut et l'avant), celles qui sont les plus efficaces. Alterner régulièrement les rôles en veillant au respect des règles de sécurité.

La situation

Matériel : des comètes, des balles de tennis dans un filet, des balles en mousse, des petits sacs de graines.

Espace : un terrain tracé d'environ 30 x 20 m.

But : atteindre la ligne de fond du terrain adverse et défendre la sienne.

Déroulement : toute la classe joue en même temps ; les élèves, en binômes, s'opposent avec une balle en mousse pour 2.

Au début du jeu, chaque joueur est positionné en vis-à-vis de son adversaire derrière sa ligne de but. Celui qui a la balle, la lance vers la ligne de but opposée, l'adversaire essaie alors de la stopper pour la relancer vers la ligne adverse.

La balle est lancée alternativement par chaque joueur. Les 2 lignes de but étant suffisamment éloignées, les élèves ne peuvent s'approcher que grâce à une succession de meilleurs lancers ou de blocage anticipé du tir adverse.

Prolongements

Faire émerger les règles d'efficacité pour proposer des aménagements ou des contraintes nouvelles que l'on expérimente avant de les réutiliser dans une situation globale.

- Le matériel : distance entre les lignes, type d'objets, etc.
- Les règles d'action : autorisation ou interdiction des élans, répétition des lancers successifs (progresser avec 3 lancers avant que l'adversaire s'empare de l'engin), jouer en un nombre de lancers donné (4 allers-retours) et mesurer la distance gagnée, etc. ■

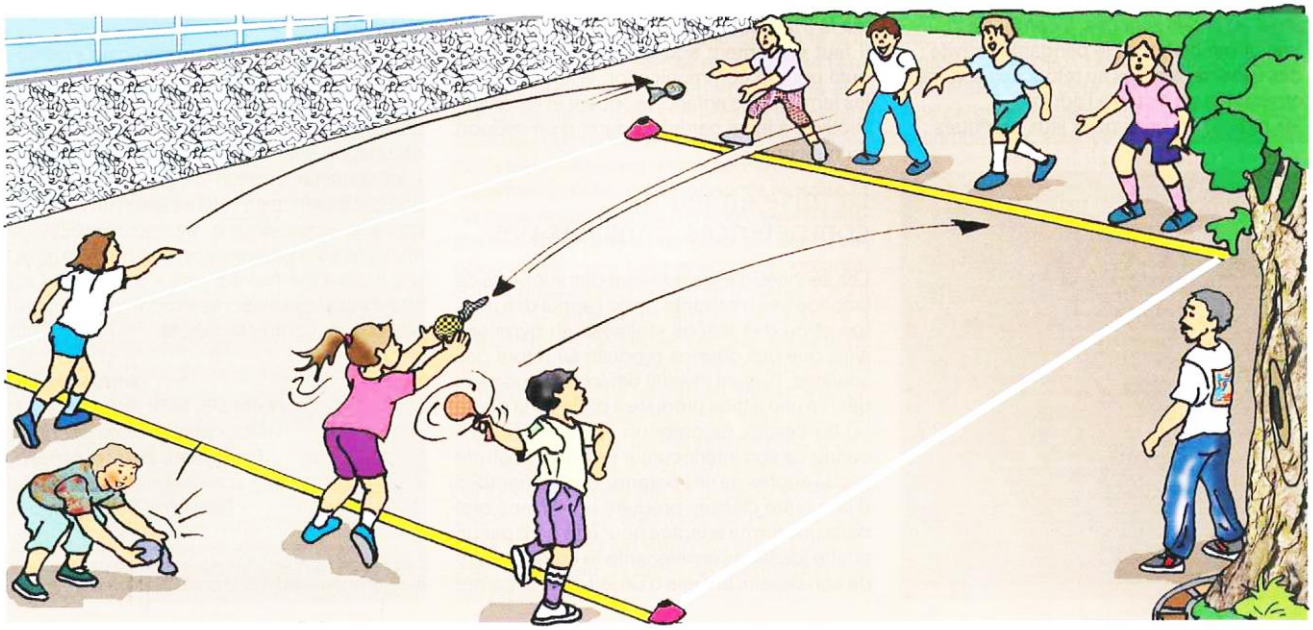

Photo : M. Beaudenon - Illustration : C. Müller