Cibles proches en relais

Lancer de disque • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Découvrir la prise, le placement des appuis et viser droit

But

Atteindre des cibles au sol par équipes

Thème

Découvrir les fondamentaux du lancer : placement, équilibre et direction

Organisation et rôles

Dans chaque équipe: 1 lanceur, 1 ramasseur, 1 juge de pied de ligne, 1 comptable; rotation toutes les 2 min — 4 élèves, dont 1 en action et 3 observateurs.

Sécurité

Lancer uniquement au signal, personne devant la ligne, ramassage après stop, disques mousse, espacement 3 m entre couloirs

Consigne

Zone de lancer 6 m × 4 m, ligne de lancer derrière un plot. Cibles cerceaux à 5 m et 7 m dans l'axe (couloir 2 m). En équipe de 4, relais: chacun effectue 3 lancers puis passe le disque. Score: 2 points si cerceau 7 m, 1 point si cerceau 5 m, 0 sinon. Victoire: équipe au plus grand score en 6 minutes.

Critères de réalisation

- Pieds écartés largeur épaules
- Main sous le disque, doigts écartés
- Épaule orientée vers la cible
- Transférer le poids avant le lâcher

Critère de réussite

≥ 8 points d'équipe en 6 min

Matériel

8 cerceaux, 6 disques mousse, 12 plots, 2 chronomètres, 4 fiches score

Variables de différenciation

- Distance cibles 4 à 8 m
- Largeur couloir 1,5 à 2,5 m
- Durée 4 à 8 min