# Couloir droit et fenêtre

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

## Objectif

Lancer dans un couloir sans sortir latéralement

## But

Cumuler des lancers validés en couloir

## Thème

Découvrir les fondamentaux du lancer : placement, équilibre et direction

## Organisation et rôles

Binômes: 1 lanceur, 1 juge/ramasseur; inversion après 5 lancers — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

## Sécurité

Ramassage seulement au signal, vérifier zone dégagée, un seul lanceur à la fois

## Consigne

Couloir 10 m × 2 m tracé au sol. Depuis la ligne, réaliser 5 lancers chacun. Score: 1 point par disque qui atterrit dans le couloir au-delà de 6 m. Victoire: binôme avec le plus de points.

## Critères de réalisation

- Pied avant pointé vers l'axe
- Bras lanceur à l'horizontale au départ
- Lâcher bras tendu vers l'avant

## Critère de réussite

≥ 4 lancers valides sur 5

## Matériel

4 disques mousse, 6 plots, 1 mètre ruban

## Variables de différenciation

- Largeur couloir 1,5 à 3 m
- Distance minimale 5 à 8 m
- Nombre de lancers 4 à 6