Relais précision deux zones

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

Objectif

Lancer droit après une marche préparatoire

But

Être la première équipe à atteindre un score cible

Thème

Découvrir le geste de lancer en visant loin et droit

Organisation et rôles

Dans chaque équipe: 1 lanceur, 1 juge-marqueur, 1 ramasseur latéral, 1 coordinateur; permutation toutes les 60 s. — 4 élèves, dont 2 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Couloirs parallèles balisés, un seul lanceur par couloir, ramassage latéral sur signal, zone libre devant la ligne.

Consigne

Espace 20x8 m. Deux zones cibles de 2 m de large à 10 m et 12 m. Équipes de 4 en file. Un élève marche 3 pas puis lance depuis la ligne, revient donner le vortex. Manche de 3 min. Score: 2 points à 10 m, 3 points à 12 m. Victoire: première équipe à 20 points ou meilleur score à 3 min.

Critères de réalisation

- Avancer en pas réguliers
- Pied d'appui derrière la ligne
- Relâcher au-dessus de l'épaule
- Pointer la main vers la zone
- Rester équilibré après le lancer

Critère de réussite

Atteindre au moins 12 points en 3 min

Matériel

8 vortex, 16 plots, 4 rubans métriques, 4 fiches score, 2 chronomètres

Variables de différenciation

- Raccourcir à 2 pas préparatoires
- Allonger à 4 pas préparatoires
- Ajouter une zone bonus à 14 m valant 4 points