MISSION 6E · EPS · PRODUIRE UNE PERFORMANCE OPTIMALE, MESURABLE À UNE ÉCHÉANCE DONNÉE · P3

Le lancer de précision en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★☆☆ | ⏱ 40 min | Objectif : viser une cible | Éco-encre (N&B)

Prénom : ..... **Date :** .....

Compétence visée (programme) : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin

Nova te résume l'essentiel

- Nova te le rappelle : un lancer de précision cherche d'abord à atteindre une cible, pas à lancer le plus loin possible ; mais plus tu deviens régulier, plus tu prépares aussi les lancers plus loin et plus haut du programme.
- Pour mieux viser, prépare ton geste, regarde la cible et termine ton lancer en direction de l'endroit choisi.
- Observe le résultat de chaque essai pour ajuster ta position, ta force ou ta trajectoire.

La leçon

Comprendre le lancer de précision

Le lancer de précision consiste à envoyer un objet vers une cible choisie. La cible peut être un cerceau posé au sol, une caisse, un carton, une zone tracée, une quille ou une marque sur un mur. Ton but n'est pas forcément de lancer très fort ni très loin. Tu cherches surtout à faire arriver l'objet à l'endroit prévu. En EPS, tu peux mesurer ta réussite par le nombre de cibles atteintes, par les points gagnés selon les zones touchées ou par la régularité de tes lancers. Tu dois donc agir avec attention et recommencer plusieurs essais pour progresser.

Un lancer précis demande de coordonner plusieurs actions : choisir où viser, tenir l'objet, placer tes pieds, lancer avec une force adaptée et observer le résultat. Ces actions s'enchaînent rapidement, mais elles peuvent être travaillées une par une. Si ton objet tombe avant la cible, il manque peut-être de force ou ta trajectoire est trop basse. S'il passe loin derrière la cible, ton lancer est peut-être trop puissant. Si l'objet part sur le côté, ton corps ou ta main ne sont peut-être pas orientés vers la cible. Chaque résultat t'apporte une information utile pour le prochain essai.

Nova te donne une mission : ne dis pas seulement « j'ai raté ». Regarde plutôt où l'objet est tombé ou passé. Était-il trop court, trop long, à droite, à gauche, trop haut ou trop bas ? Avec cette observation précise, tu peux décider d'un petit changement. C'est ainsi que tu construis une performance plus régulière et que tu prépares ton entrée en 6e.

Le lancer de précision fait partie de la famille des activités athlétiques de lancer. Il te fait travailler la même compétence que les autres activités du programme : réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices pour progresser dans ta performance. Ici, l'enchaînement se construit autour de gestes précis, te placer, viser, lancer, accompagner ton geste, plutôt qu'autour de la seule vitesse ou de la seule puissance. Ta

performance progresse quand tu deviens capable de toucher la cible plus souvent et de façon plus régulière. Au fil des séances, ton enseignant peut aussi éloigner la cible ou modifier sa hauteur : tu retrouves alors les dimensions « plus loin » et « plus haut » du programme, mais toujours au service de la précision, sans jamais sacrifier ton contrôle du geste.

Les mots utiles pour parler de ton lancer

- La cible est l'endroit que tu cherches à atteindre. Elle doit être visible et placée dans une zone sécurisée.
- Le lanceur est la personne qui lance. Il attend le signal avant de lancer et reste derrière la ligne de lancer.
- La ligne de lancer indique l'endroit à partir duquel tu dois lancer. Ne la dépasse pas avant que l'objet soit tombé et que l'adulte ait donné l'autorisation.
- La trajectoire est le chemin suivi par l'objet dans l'air. Elle peut être plutôt basse et tendue, ou plus haute et arrondie.
- La force correspond à l'énergie mise dans le geste. Elle doit être adaptée à la distance, au poids de l'objet et à la cible.
- L'élan est le mouvement réalisé avant le lancer. Dans un lancer de précision simple, un léger balancement du bras peut suffire. Un grand élan n'est pas toujours utile.
- Le point d'impact est l'endroit où l'objet touche le sol, la cible ou le matériel. Observe-le après chaque essai.
- La régularité signifie réussir plusieurs lancers semblables. Un seul très bon lancer est encourageant ; plusieurs lancers réussis montrent que ton geste est maîtrisé.

Installer ton corps avant de lancer

Avant de bouger ton bras, installe une position stable. Place-toi derrière la ligne de lancer, face à la cible. Écarte légèrement tes pieds pour ne pas perdre l'équilibre. Si tu lances de la main droite, place souvent ton pied gauche un peu devant ; si tu lances de la main gauche, place souvent ton pied droit un peu devant. Cette position peut t'aider à accompagner le geste vers l'avant. Cependant, cherche surtout une position dans laquelle tu te sens stable et capable de regarder la cible sans tourner ton corps.

Tiens l'objet sans le serrer trop fort. Une balle légère peut être posée dans la paume et maintenue avec les doigts. Un sac de graines ou un petit objet souple se tient de façon à ne pas glisser. Vérifie que l'objet est autorisé et qu'il ne peut pas blesser un camarade. Garde les yeux sur la cible avant, pendant et juste après le lancer. Si tu regardes le sol ou tes camarades au moment de lancer, ton geste risque de partir ailleurs.

Respire calmement et prends le temps de te préparer. Tu peux adopter une petite routine : je regarde la cible, je place mes pieds, je tiens l'objet, je balance le bras, je lance. Répéter la même routine t'aide à être régulier. Ne te précipite pas parce que les autres attendent. La précision demande de la concentration. Entre deux essais, récupère l'objet seulement quand la zone est libre et quand l'adulte ou le responsable du groupe le demande. La sécurité fait partie de la réussite.

Choisir une trajectoire adaptée

Situation observée	Trajectoire à essayer	Ce que tu peux ajuster
La cible est proche et posée au sol.	Essaie une trajectoire douce, légèrement arrondie.	Utilise peu de force et accompagne le lancer vers la cible.
La cible est plus loin.	Essaie une trajectoire plus haute ou un geste un peu plus ample.	Augmente légèrement la force sans lancer brusquement.
Tu dois faire entrer l'objet dans une caisse.	Cherche une trajectoire qui descend dans l'ouverture.	Vise le centre de l'ouverture plutôt que le bord.
Un obstacle bas se trouve avant la cible.	Essaie une trajectoire assez haute pour passer au-dessus.	Lève davantage ton bras au moment de lâcher l'objet.
L'objet dépasse souvent la cible.	Garde une trajectoire semblable, mais moins puissante.	Réduis l'amplitude du balancement ou ralentis le geste.

Règle de sécurité avant tout

> Ne lance jamais si une personne se trouve entre toi et la cible, près de la cible ou dans la zone de réception. Attends le signal pour lancer, puis attends le signal pour aller chercher l'objet. Utilise seulement le matériel prévu. Si une situation te paraît dangereuse, arrête-toi et préviens l'adulte.

Réaliser un lancer par-dessous

Le lancer par-dessous est souvent utile pour viser une cible basse, comme un cerceau, une caisse ou une zone au sol. Commence avec le bras qui lance près de ta cuisse. Le bras peut partir légèrement vers l'arrière, puis revenir vers l'avant dans un mouvement souple. Au moment où ta main passe en direction de la cible, ouvre les doigts pour laisser partir l'objet. Termine ton geste avec la main pointée vers la cible. Cette fin de geste s'appelle l'accompagnement. Elle aide ton bras à rester orienté dans la bonne direction.

Ne cherche pas à jeter l'objet d'un coup sec. Un mouvement trop brusque peut rendre la trajectoire difficile à contrôler. Imagine que tu veux envoyer l'objet avec soin, comme si tu le déposais à distance. Pour une cible proche, un petit balancement peut suffire. Pour une cible plus éloignée, tu peux agrandir légèrement le balancement et pousser un peu plus avec le bras. La distance n'est pas le seul élément à prendre en compte : un objet plus lourd, une cible en hauteur, du vent en extérieur ou une ouverture étroite peuvent aussi demander des ajustements.

Après le lâcher, reste immobile un court instant. Ton corps ne doit pas basculer vers l'avant au point de dépasser la ligne. Regarde la trajectoire jusqu'au point d'impact. Si ton objet tombe à gauche alors que tu es droitier, ton geste finit sans doute trop tôt vers l'intérieur : essaie de terminer ton bras et ta main un peu plus vers la droite, en direction de la cible. Si ton objet tombe à droite, fais l'inverse et termine ton geste un peu plus vers la gauche. Si tu es gaucher, applique le même principe en sens inverse : décale ton geste du côté où l'objet doit revenir pour toucher le centre. Il n'existe pas une seule position parfaite pour tous : essaie, observe et garde les réglages qui te permettent de réussir plus souvent.

Ajuster après chaque essai

Pour progresser, transforme chaque lancer en petite enquête. D'abord, annonce mentalement ton intention : « Je vise le centre du cerceau » ou « Je veux faire entrer le sac dans la caisse ». Ensuite, lance en utilisant la même routine. Enfin, observe le résultat et compare-le à ton intention. Si l'objet tombe trop court, ajoute un peu de force ou donne une trajectoire légèrement plus haute. S'il tombe trop loin, enlève un peu de force. S'il arrive à droite, décale l'orientation de tes épaules, de ton bras et de ta main vers la gauche ; s'il arrive à gauche, décale-les vers la droite : le geste doit toujours se recentrer du côté opposé à l'écart observé. Modifie un seul élément à la fois : sinon, tu ne sauras pas ce qui a amélioré ton lancer.

Par exemple, tu vises un cerceau et ton sac tombe juste devant. Au deuxième essai, ne change pas tout ton corps. Garde tes pieds et ta direction, puis accompagne le bras un peu plus loin vers l'avant. Si le sac entre dans le cerceau, mémorise cette sensation. Autre exemple : tu vises une caisse, mais la balle touche son bord droit. Au prochain essai, regarde le centre de la caisse et termine ta main un peu plus vers la gauche, sans augmenter forcément la force.

Tu peux aussi utiliser un repère simple : après plusieurs essais, note mentalement si tes objets sont surtout trop courts, trop longs ou décalés. Cherche ensuite à réduire cet écart. Une progression ne signifie pas réussir tout immédiatement. Elle signifie comprendre ce que ton corps fait et obtenir peu à peu des lancers plus proches de la cible. Nova est fier de toi quand tu testes une solution précise : un bon lanceur observe, réfléchit et ose recommencer.

Ne confonds pas puissance et précision

Lancer plus fort ne rend pas automatiquement le lancer plus précis. Lorsque la cible est éloignée, augmente la force progressivement et conserve une direction claire vers la cible. Lorsque la cible est proche, une force trop grande peut faire dépasser l'objet. Adapte toujours ton geste à la situation.

Ton plan de réussite en cinq actions

- Regarde la cible et choisis l'endroit précis à atteindre : le centre du cerceau, l'ouverture de la caisse ou une zone marquée.
- Place-toi de façon stable derrière la ligne et vérifie que personne ne se trouve dans la zone de lancer.
- Prépare ton bras avec un mouvement souple, sans serrer l'objet trop fort.
- Lance vers la cible et accompagne ta main dans cette direction après avoir lâché l'objet.
- Observe le point d'impact, puis change un seul détail pour ton essai suivant si nécessaire.

Exemples résolus

Ajuster un lancer trop court

Énoncé. Tu lances un sac de graines vers un cerceau. Le sac tombe juste avant le cerceau.

1. Repère le point d'impact : le sac est devant la cible, donc le lancer est trop court.
2. Garde la même direction vers le centre du cerceau.
3. Au nouvel essai, accompagne ton bras un peu plus loin vers l'avant ou ajoute légèrement de force.
4. Observe si le sac se rapproche du centre du cerceau.

Résultat : Tu dois augmenter légèrement la portée de ton lancer sans modifier inutilement sa direction.

Viser une caisse

Énoncé. Tu dois faire entrer une balle souple dans une caisse. Lors du premier essai, la balle touche le bord avant et retombe dehors.

1. Observe que la balle arrive trop bas ou qu'elle ne descend pas assez dans l'ouverture.
2. Regarde le centre de l'ouverture de la caisse, pas seulement son bord avant.
3. Donne une trajectoire un peu plus arrondie en levant davantage le bras au moment du lâcher.
4. Conserve une force mesurée pour ne pas envoyer la balle derrière la caisse.

Résultat : Tu dois chercher une trajectoire qui passe au-dessus du bord puis redescend dans la caisse.

Corriger un lancer décalé

Énoncé. Tu vises une zone au sol, mais ton objet tombe souvent à gauche de cette zone.

1. Vérifie que tes pieds et tes épaules sont face à la cible.
2. Regarde le centre de la zone jusqu'au lâcher de l'objet.
3. Termine ton geste avec la main dirigée un peu plus vers la droite, en direction du centre de la zone.
4. Ne change pas d'abord la force : le problème principal est la direction.

Résultat : Tu dois décaler ton corps et la fin de ton geste légèrement vers la droite, car ton objet part à gauche.

Mes exercices

1 Les mots essentiels ★☆☆

Associe chaque mot à sa définition.

1. Cible .....
2. Trajectoire .....
3. Point d'impact .....

2 La zone est-elle sûre ? ★☆☆

Indique vrai ou faux pour chaque affirmation.

1. Je peux lancer si un camarade se trouve près de la cible. .....
2. Je dois attendre le signal avant d'aller chercher mon objet. .....
3. Je peux utiliser un objet souple prévu pour l'activité. .....

3 Lire le résultat d'un lancer ★☆☆

Choisis l'ajustement le plus utile.

1. Ton objet tombe avant le cerceau. .....
2. Ton objet dépasse largement une cible proche. .....
3. Ton objet tombe à droite de la cible. .....

4 Préparer un espace de lancer ★★☆

Dessine une ligne de lancer, une cible et une zone interdite entre les deux. Ajoute une flèche qui montre la direction du lancer.

1. Réalise ton schéma dans le cadre. .....

5 Remettre les actions dans l'ordre ★★☆

Range les actions dans l'ordre du lancer.

1. Actions à ranger : observer le point d'impact ; regarder la cible ; lancer ; placer ses pieds ; ajuster un détail. .....

6 Adapter la trajectoire ★★☆

Complète chaque situation avec une solution adaptée.

1. Pour viser une caisse, je regarde surtout … .....
2. Pour passer au-dessus d'un obstacle bas, je peux donner une trajectoire … .....
3. Si mon objet dépasse la cible, je dois … .....

7 Conseiller un lanceur ★★★

Explique le conseil que tu donnerais après chaque lancer.

Lina vise un cerceau. Son sac tombe toujours avant le cerceau.

Noé vise une caisse. Sa balle passe au-dessus de la caisse et tombe derrière.

Sami vise une zone au sol. Son objet tombe à gauche de la zone.

8 Construire ta régularité ★★★

Réalise plusieurs lancers vers la même cible et écris le réglage que tu choisis pour progresser.

1. Après tes essais, indique si tes objets sont plutôt trop courts, trop longs, à droite, à gauche ou proches de la cible.
2. Écris un seul changement à essayer lors de ta nouvelle série de lancers.

Évaluation

Lis chaque situation, puis réponds avec précision. Justifie lorsque cela est demandé. **Barème : 20 points**

1. Explique ce qu'est une cible dans une activité de lancer. / 3
2. Cite deux règles de sécurité pendant un lancer de précision. / 3
3. Ton objet tombe avant la cible. Explique ce que tu peux changer. / 3
4. Ton objet tombe à droite de la cible. Explique ce que tu dois vérifier. / 3
5. Remets dans l'ordre : observer le résultat ; lancer ; regarder la cible ; ajuster un détail ; placer ses pieds. / 4
6. Décris une trajectoire utile pour faire entrer un objet dans une caisse et justifie ta réponse. / 4

Les astuces de Nova

Les yeux guident la main
Nova te souffle ce code : regarde le centre de la cible, puis laisse ta main finir dans la même direction.

Un réglage à la fois
Quand un lancer rate, ne transforme pas tout ton geste. Choisis un seul réglage : la force, la hauteur ou la direction.

La main montre le chemin
Après le lâcher, garde ta main pointée vers la cible pendant un court instant. Ton accompagnement devient plus facile à sentir.

Pour aller plus loin sur exercices-cm2.fr

- **Toutes les fiches d'EPS CM2** · /eps/
- **Jeux et sports collectifs en CM2** · /eps/champ4-affrontement/jeux-collectifs-cm2/
- **Le périmètre en CM2** · /mathematiques/grandeurs-mesures/perimetre-cm2/