

Thème : Lancer

Familles de mouvements → RAPPEL

Extrait du Mobile 2/05

Caractéristiques du mouvement	Lancer du poids (technique du pas changé)	Lancer du disque (avec rotation complète)	Lancer de la balle – javelot (5 pas d'élan)
Rythme («tam-ta-tam») «g.-dr.-g. ou dr.-g.-dr.»	Ramener rapidement la jambe droite sous le corps: «ta-tam»	Rotation rapide du corps autour du pied droit tourné vers l'intérieur	Pas d'impulsion rapide sous le corps
Jambe d'appel (pour droitiers)	Prise de contact rapide du pied gauche avec la poutre	Prise de contact rapide du pied gauche avec le sol	Pousser activement avec la jambe gauche tendue
Hanche droite	Lever et tourner la hanche droite vers l'intérieur	Lever et tourner la hanche droite vers l'intérieur	Lever et tourner la hanche droite vers l'intérieur
Bras gauche	Ouverture active du corps avec extension du bras	Ouverture active du corps avec extension du bras	Ouverture active du corps avec extension du bras gauche
Tension totale du corps	Tension complète du corps, pousser le plus haut possible	Tension complète du corps	Tension complète du corps, pousser le plus haut possible
Blocage	Bloquer en sautant sur l'autre pied	Bloquer en sautant sur l'autre pied ou en tournant encore	Bloquer en sautant sur l'autre pied

Reimann, E.; Schaffer, R.; Weber, R.: *Courir/Sauter/Lancer. Brochure du manuel Athlétisme, Macolin, 1998.*

Echauffement sous forme de jeux :

Cerceaux roulants

Quoi? Viser une cible mobile.

Comment?

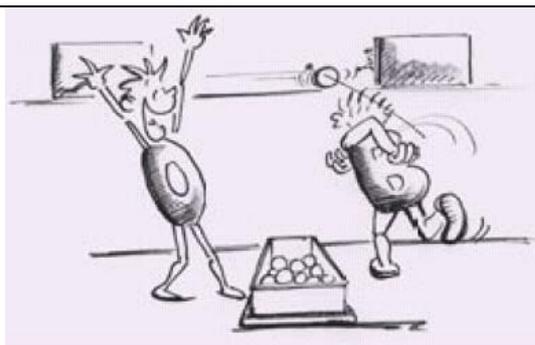
2 équipes placées derrière une ligne.
 2 personnes roulent un cerceau qui passe devant les lanceurs (à une distance 4-10m).

Les tireurs de chaque équipe (un à la fois) se placent sur la ligne et essaient de tirer à travers le cerceau (balle de tennis par ex.).

Le point est aussi valable si → lorsque le tireur touche le cerceau et le fait tomber.

Sécurité: celui qui roule les cerceaux peut se protéger derrière un caisson pour ne pas recevoir de «balles perdues».

Variante: rouler des ballons de basketball au lieu des cerceaux.



Encore plus fort → déplacer la cible

Quoi?

Déplacer un élément de caisson avec des balles.

Comment:

Placer un couvercle de caisson retourné devant chaque équipe (à env. cinq mètres). Une réserve de balles de handball pour l'équipe. Le but est de faire avancer le couvercle en lançant les balles sur le caisson, de manière précise et puissante. Après une minute, quelle équipe a fait avancer son couvercle le plus loin?

Variante:

deux lancers par joueur, puis mesurer.



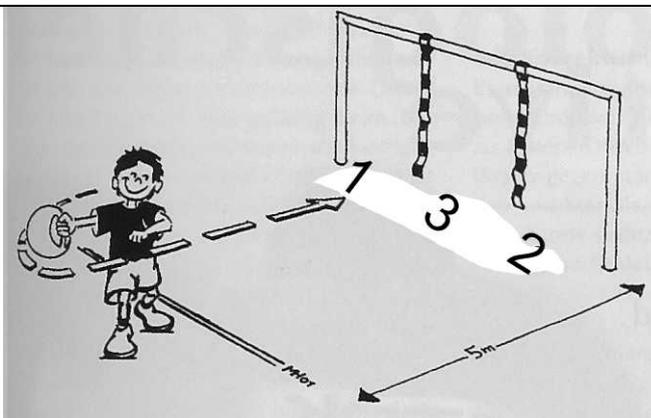
Lancer dans l'axe

Quoi?

Lancer dans l'axe avec une rotation...

Comment:

3 marques (corde) pendu (ex. but de handball ou poteau de saut en hauteur). Distance 5m.. Points par équipe.



Cible : Lancer le pneu sur quelqu'un

Variante :

avec petits anneaux à lancer



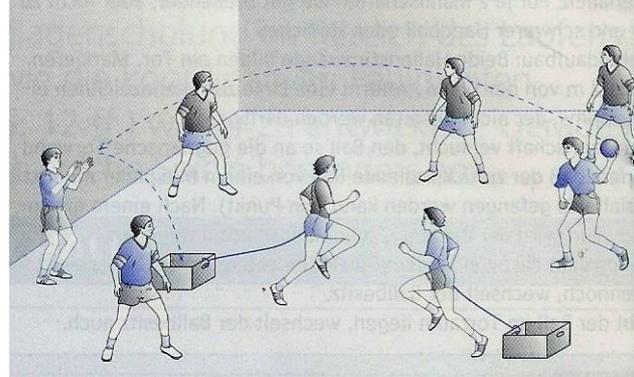
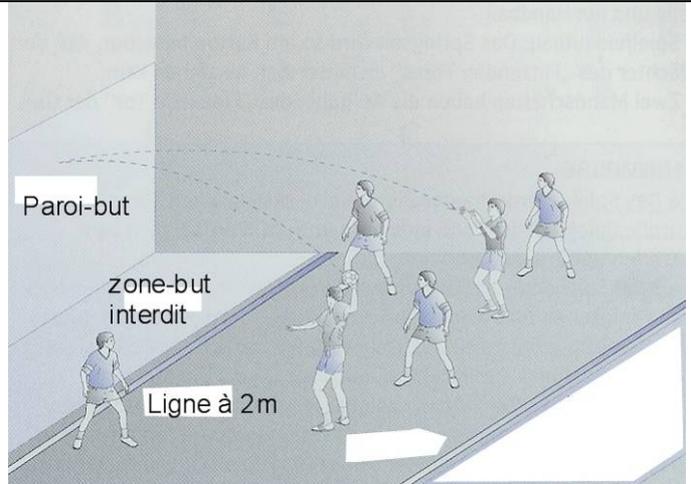
Balle au mur

Quoi? Le plus de balle dans le mur sans retomber au sol

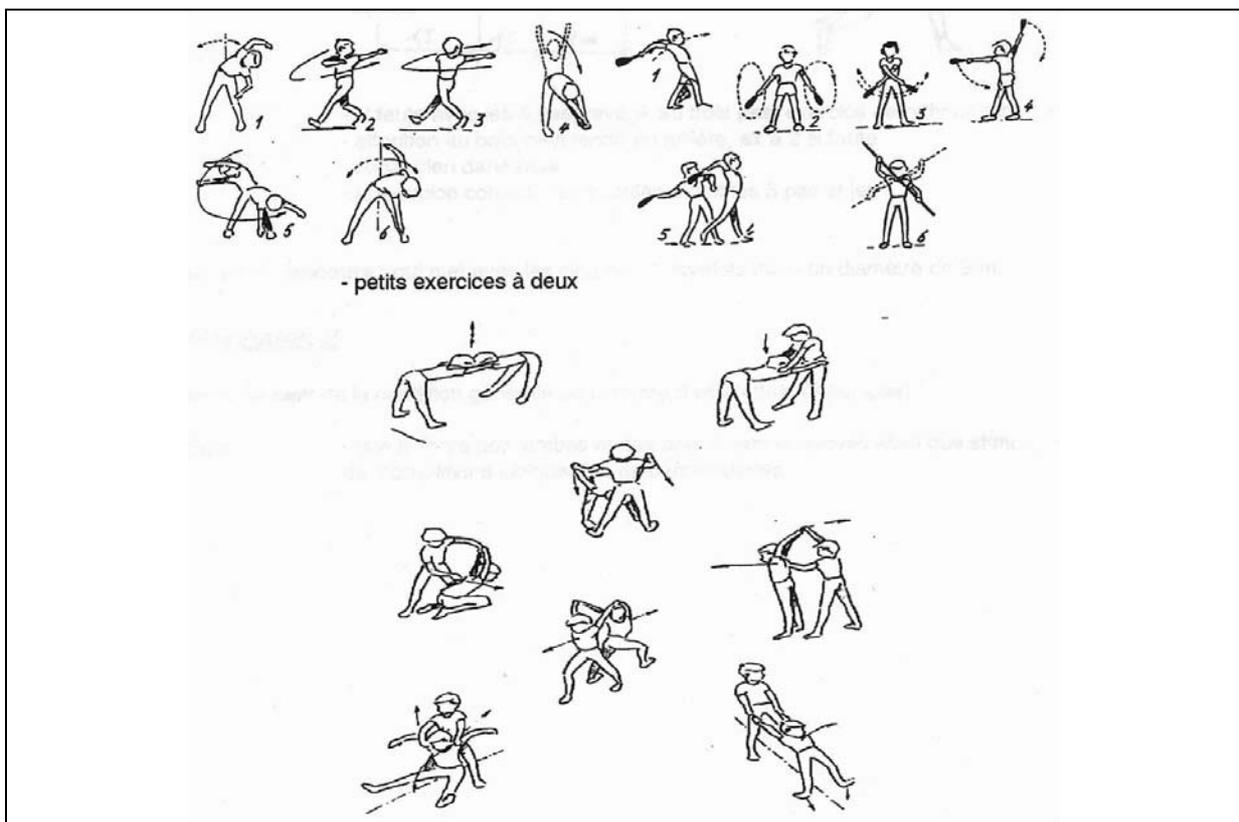
Comment?

2 équipes placées derrière une ligne.
 2 personnes Lancer la balle dans le mur en la gardant dans son équipe → le plus de lancer dans le mur. 1 à la fois par tireur

Le point est aussi valable si →
 lorsque le tireur touche le mur et qu'un membre de son équipe rattrape la balle.



Echauffement standard → Exemple Javelot



Poids : 5 techniques pour un lancer

Rappel → 5 techniques pour un lancer

Elan frontal :

Départ face à la direction de lancer. Elan selon le rythme «tam-ta-tam» à savoir gauche-droite-gauche ou l'inverse. Le pied droit (pour les droitiers) passe devant le pied gauche (pas de pas chassé). Le pied gauche assure le blocage devant la ligne. Lancer haut et loin!

Elan latéral :

Même enchaînement de pas, mais départ de côté.

Changement de pas :

Départ (dos à la direction du lancer), poids du corps sur la jambe droite fléchie. Elan droite-gauche. Demi-tour, extension des hanches, lancer.

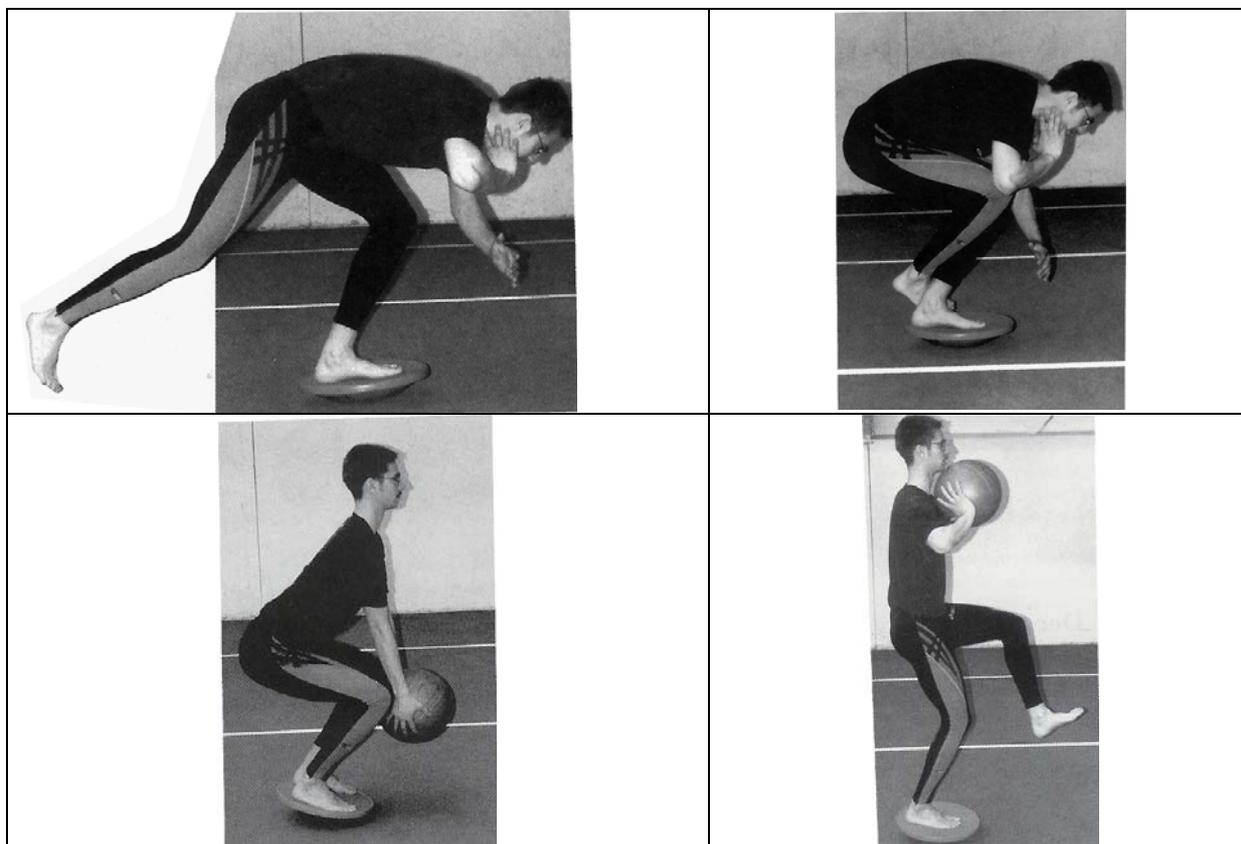
Pas glissé (O'Brien) :

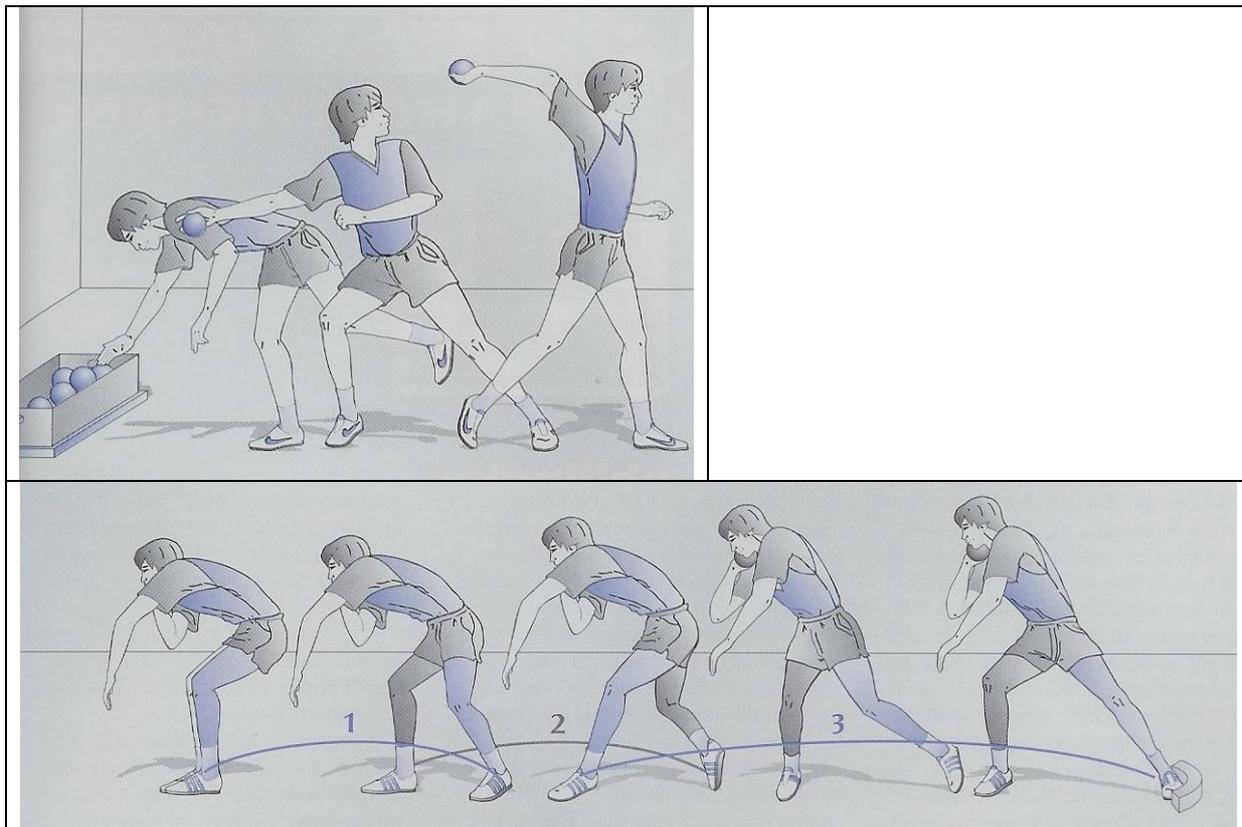
Départ dorsal. Par une extension dynamique de la jambe gauche et une poussée énergique de la jambe droite, le pied droit glisse en se tournant légèrement vers la direction du lancer. Demi-tour, extension des hanches et lancer.

Elan en rotation :

Prise d'élan du haut du corps dans la direction opposée à la rotation. Le pied gauche se tourne en direction de la trajectoire de lancer. Continuer la rotation avec le passage énergétique de la jambe droite, puis poser le pied gauche rapidement vers le butoir. Extension des hanches et lancer.

Exercices possibles → en équilibre (chapeau chinois ...)





Disque : « Du bras tendu au lancer du disque »

Balancer

En ramenant le bras de lancer loin derrière (tendu et horizontal), le lanceur allonge le chemin d'accélération et emmagasine l'énergie nécessaire à la rotation.

Rotation

Le mouvement commence avec la rotation préalable du pied gauche et le transfert du poids du corps sur la jambe gauche. La jambe droite balance énergiquement vers l'extérieur, en direction du centre du cercle. La jambe gauche est ramenée rapidement (largeur de hanches) vers la gauche. Durant toute la rotation, le bras reste tendu, légèrement «à la traîne».

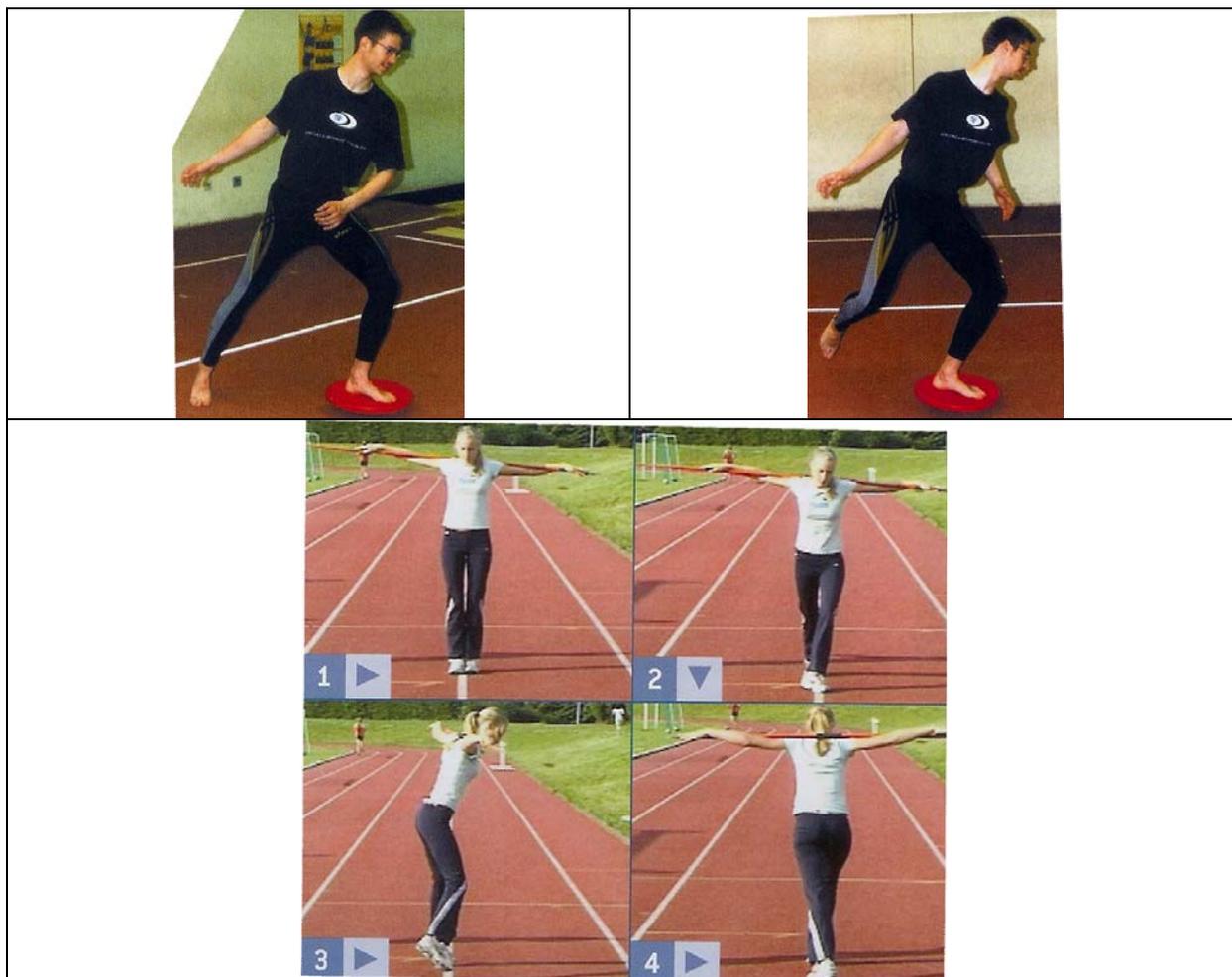
Mise en tension

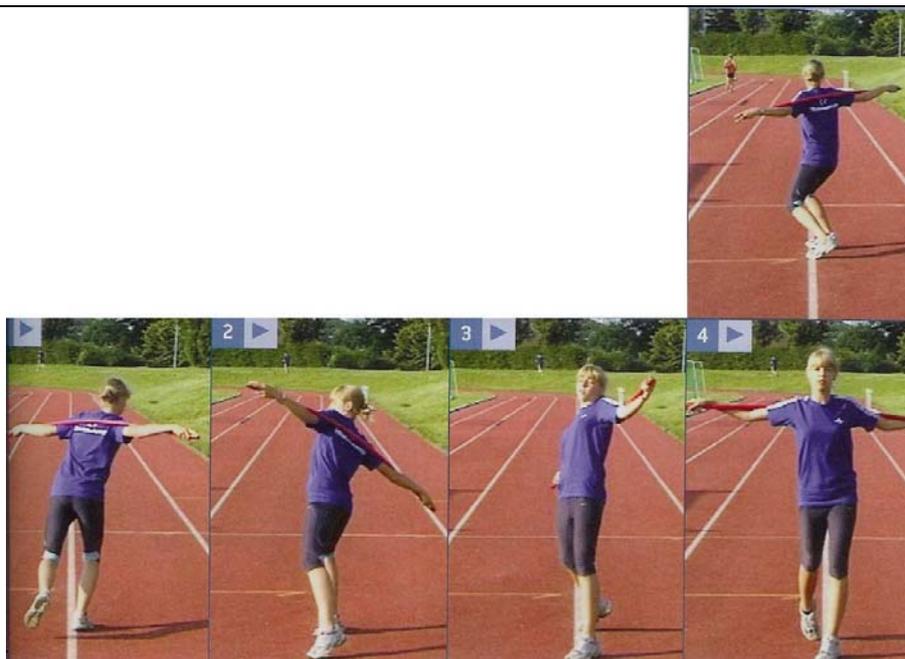
Après la rotation, le corps est incliné vers l'arrière, avec le poids sur la jambe droite. Le pied droit poursuit sa rotation (plante du pied), suivi par l'extension des hanches et l'ouverture du corps.

Lancer

Pour obtenir un engagement maximal de la force, la succession «extension des jambes, des hanches puis du bras» doit être respectée. (Tiré de: Kunz 2003)

Exercices possibles → en équilibre (chapeau chinois ...)





Variante D

À l'arrivée en double appui, le lanceur ne prend pas le temps d'une action de jambes. Il se retourne trop tôt vers l'aire de réception en tirant la tête en arrière et les épaules, il ne dissocie pas.

→ Proposer un parcours lui permettant de contrôler sa position lors du double appui. Cet auto-contrôle est associé à la fixation du regard sur un repère visuel, un plot situé à 5 m en arrière de la rivière à franchir.

Éducatif 1

But

Franchir la rivière en demi-volte de face.

Matériel

Un parcours de six lattes de haie (rivière) posées au sol (à 2 ou 3 pieds d'écart les unes des autres), à cheval sur une ligne (terrain de foot, piste d'athlétisme). Un plot est posé à 5 m en arrière du parcours.

Critères de réalisation

- Le lanceur franchit cette rivière en demi-volte de face, en partant le pied gauche devant l'obstacle, le disque placé au point haut et arrière au cours des balancers préparatoires (dessin A1).
- À l'arrivée en double appui, le lanceur s'auto-contrôle (dessin A2).

Critères de réussite

- Le lanceur vérifie que :
 - son regard fixe le plot repère ;
 - le poids de son corps est sur la jambe droite ;
 - le disque est au point haut et arrière.
- L'observateur, en arrière du lanceur, vérifie que :
 - le lanceur franchit la rivière en sursaut rasant ;
 - il arrive en double appui.

Éducatif 2

But

Franchir la rivière en demi-volte de face et lancer.

Matériel

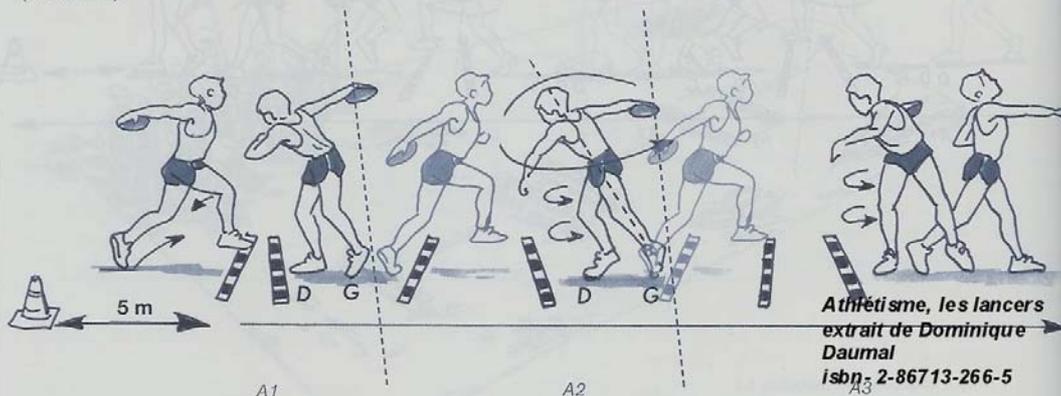
Une rivière composée de deux lattes de haie posées au sol, séparées de 2 à 3 pieds.

Critères de réalisation

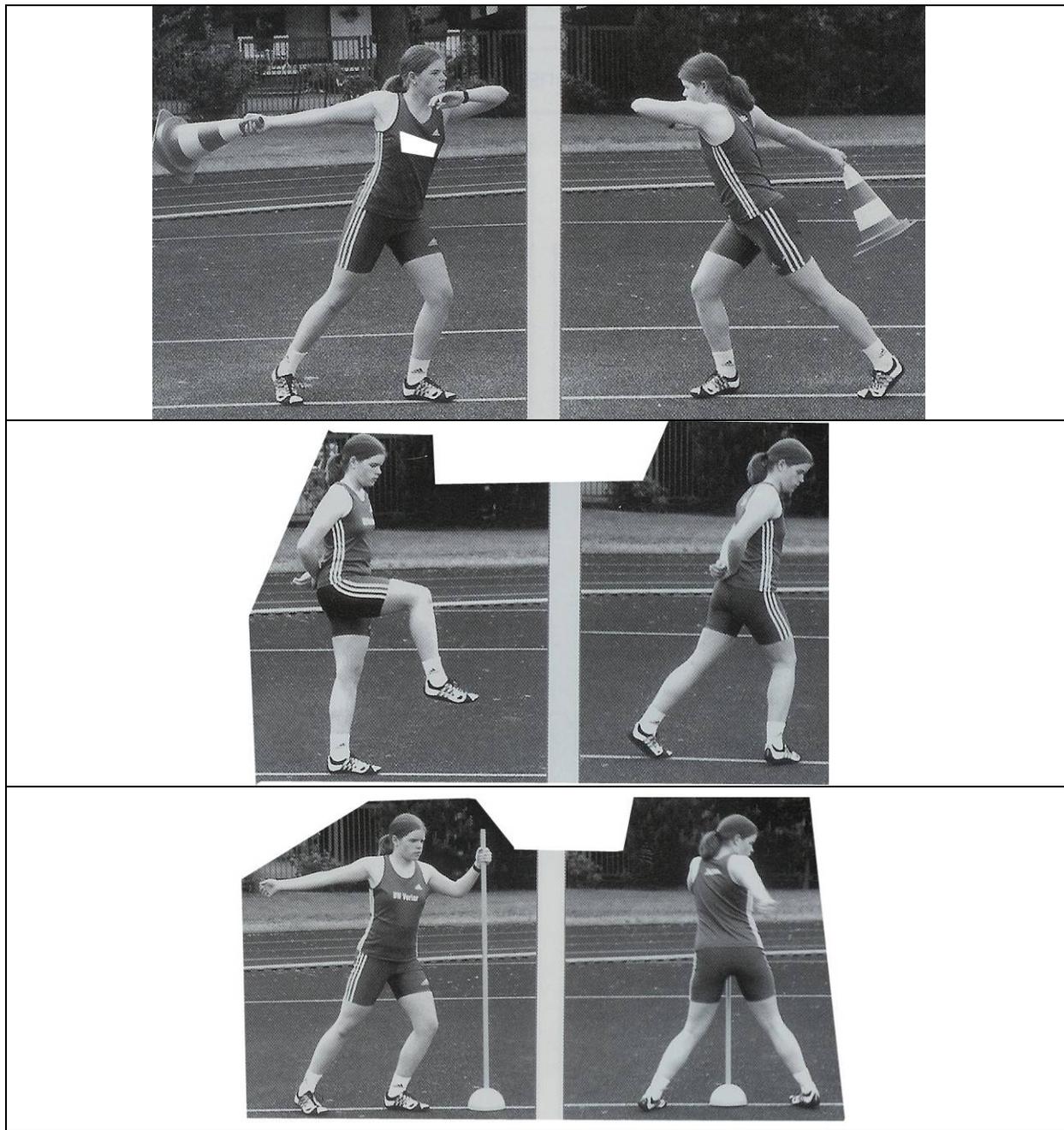
- Le lanceur marche jusqu'à la seconde rivière.
- Il la franchit comme la première.
- Il effectue son lancer (dessin A3).

Critères de réussite

- L'observateur, en arrière du lanceur, vérifie que :
 - le regard fixe un instant le plot repère à l'arrivée en double appui, le temps de permettre l'action motrice continue des jambes.



Athlétisme, les lancers
 extrait de Dominique
 Daumal
 isbn : 2-86713-266-5



Javelot : « Du lancer en ligne au javelot »

Élan

Accélération progressive, avec la vitesse la plus grande lors de l'impulsion.

Impulsion

Elle doit être rase (pas de saut) et dynamique, avec une grande pression de la jambe gauche et un engagement énergétique de la jambe de poussée. Le pas d'impulsion vise trois objectifs: augmenter la vitesse de l'élan, allonger le chemin d'accélération et contribuer à une tension optimale du corps avant le « lâcher ».

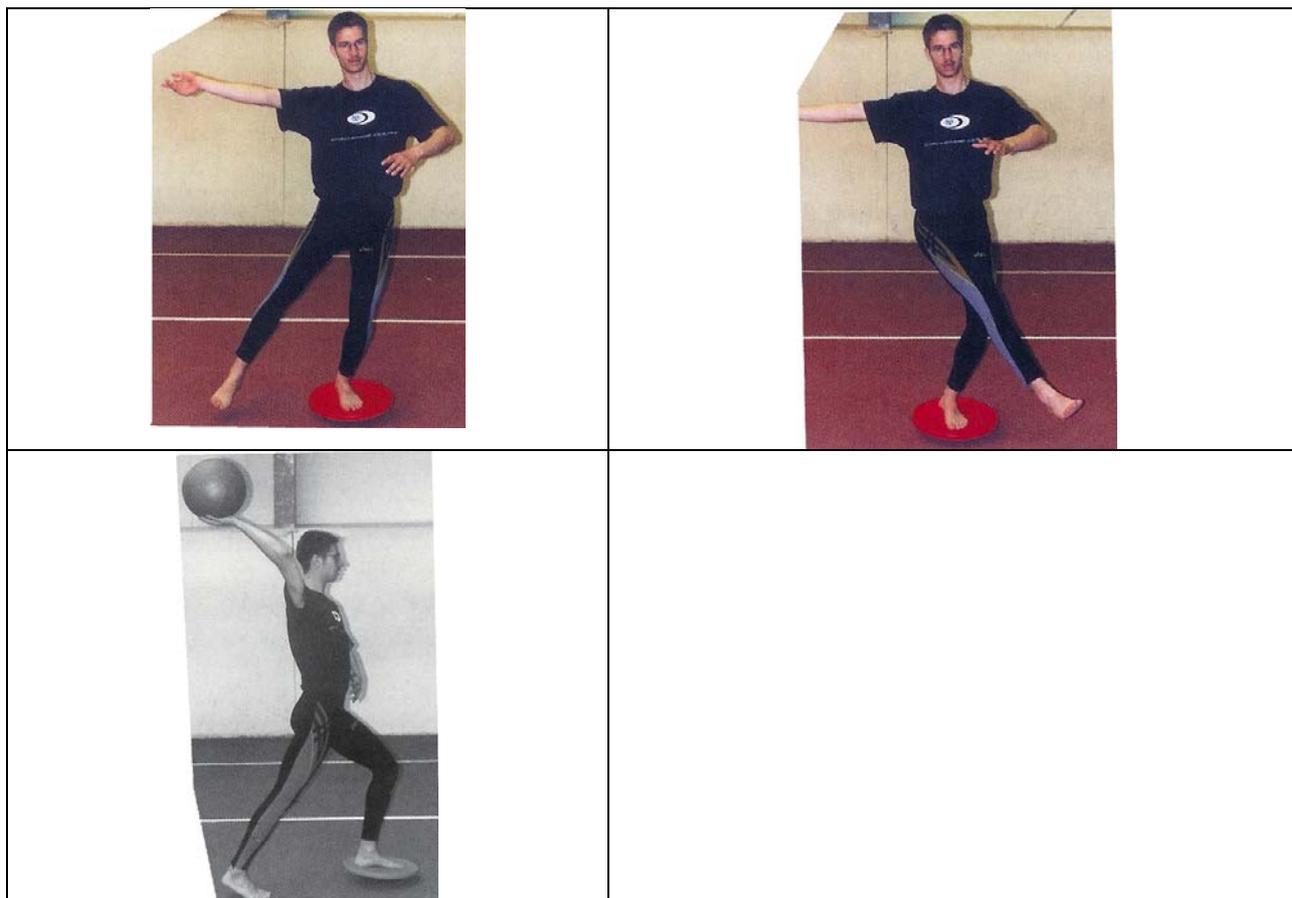
Tension du corps

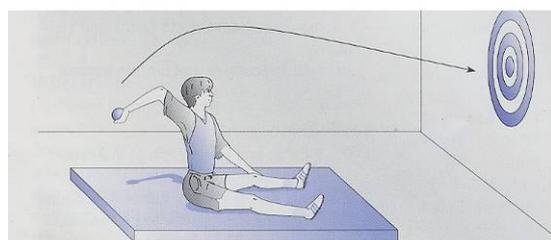
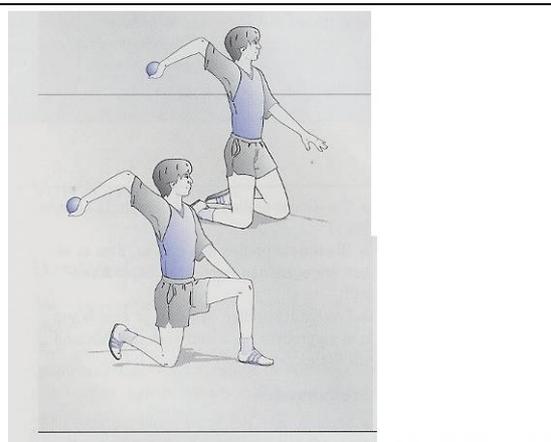
Au moment de poser le pied droit après le pas d'impulsion, la jambe gauche a dépassé la jambe de poussée. On retrouve le rythme typique du lancer avec le long (en temps et en distance) pas l'impulsion suivi de la pose rapide de la jambe d'appui.

Lancer

Lors du déclenchement, la jambe de poussée a comme fonction de bloquer l'impulsion horizontale du corps pour la transmettre sur le javelot. (Tiré de: Kunz, 2003)

Exercices possibles → en équilibre (chapeau chinois ...)





La fosse

Quoi?

Lancer par-dessus le tapis.

Comment?

Se tenir debout face au tapis, les deux jambes parallèles. Préparer le bras vers l'arrière et effectuer le premier pas en direction du tapis («tam»), puis sauter par-dessus le tapis pour placer les deux derniers pas («ta-tam»). De cette position, lancer.

Pourquoi?

Acquérir le rythme de l'élan et du lancer, accentuer le pas d'arrêt.



Catapulte

Quoi?

Lancer de l'élément supérieur du caisson.

Comment?

Les premiers pas de l'élan sont exécutés en direction de l'élément supérieur du caisson. Le pas d'impulsion (engagement dynamique du pied gauche) se fait juste devant le caisson («tam»), les deux derniers pas («ta-tam») sur le caisson. De cette position d'équilibre, l'élève lance la balle.

Pourquoi?

Améliorer le rythme de l'élan et la capacité d'équilibre.

