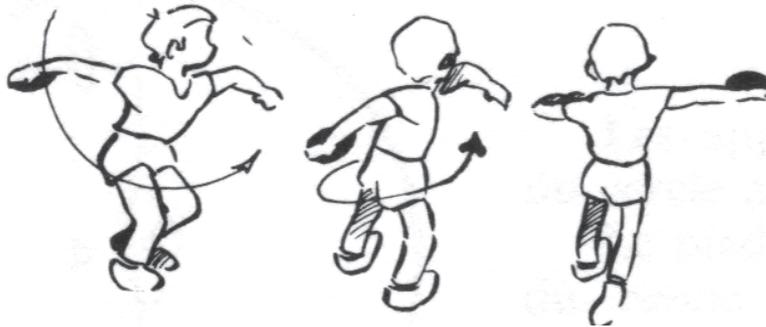


# Les lancers

# LANCER EN ROTATION

## lancer d'anneaux

### FONDAMENTAUX



Tenir l'engin en pronation (paume vers le bas)

Lancer avec tout le corps

Les lancers en rotation proposés à l'école primaire ont pour objectif de préparer les élèves au lancer de disque qu'ils aborderont dans le secondaire.

# OBJECTIFS À ATTEINDRE

**de tenir l'engin  
correctement**

(en pronation =  
paume vers le bas)

**LR1**

**d'utiliser  
la rotation du corps  
pour accélérer  
l'engin**

**LR2 et LR3**

**Pour lancer loin  
en rotation  
je dois être capable**

**de trouver  
la bonne  
direction  
(dans le « cône de  
réception »)**

**LR4**

**de trouver  
la bonne  
trajectoire**

**LR5**

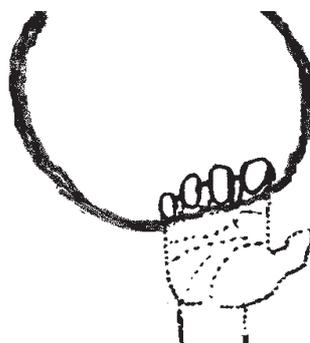
<b>Objectifs à atteindre</b>	<b>Comportements attendus</b>	<b>Comportements observés</b>	<b>Situations d'apprentissage</b>
<b>Tenir l'engin correctement</b>	Tenir en pronation (paume vers le bas), main non crispée	Lancer freesbee, tenue de l'engin trop ferme,...	LR1
<b>Utiliser la rotation du corps pour accélérer l'engin</b>	Pendant l'élan le trajet de l'engin est le plus long possible	Pieds non décalés Au départ, corps face à l'aire de lancer	LR2
	Pivoter sur les appuis avant de déclencher l'action du bras	Seul le bras travaille Manque d'amplitude du geste	LR3
<b>Trouver la bonne direction</b>	Lancer dans une direction imposée (cône de réception)	L'engin n'arrive pas dans le « cône de réception »	LR4
<b>Trouver la bonne trajectoire</b>	Lancer en donnant à l'engin une trajectoire d'un angle d'environ 45°	Trajectoire rasante ou en cloche	LR5

# Tenir l'engin correctement

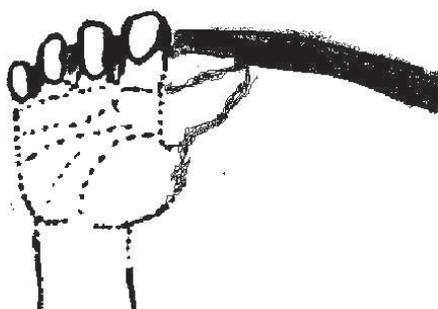
## LR1

**LR1** – Effectuer différents types de lancers en expérimentant les prises différentes en fonction de l'engin

- Prise de l'anneau en pronation main non crispée.



- Prise en pronation ( tuyau d'arrosage de 60 cm de long.)



# Utiliser la rotation du corps pour accélérer l'engin

## LR2 et LR3

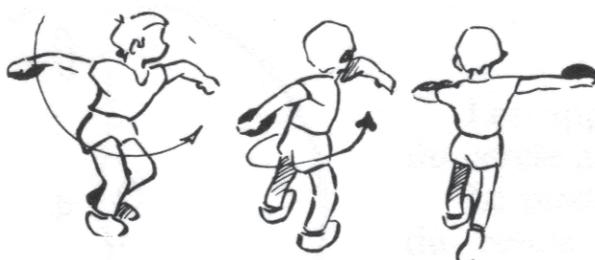
**LR2** – Placer son corps efficacement

Travail par contraste

1. Lancer de profil, lancer de face
2. lancer pieds serrés, pieds décalés

position à privilégier : départ de profil, pieds décalés sur l'axe de lancer

**LR3** – Travailler le pivotement pour accélérer l'engin



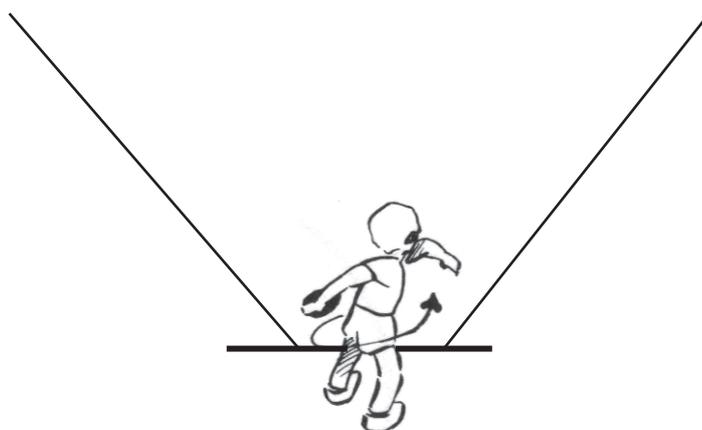
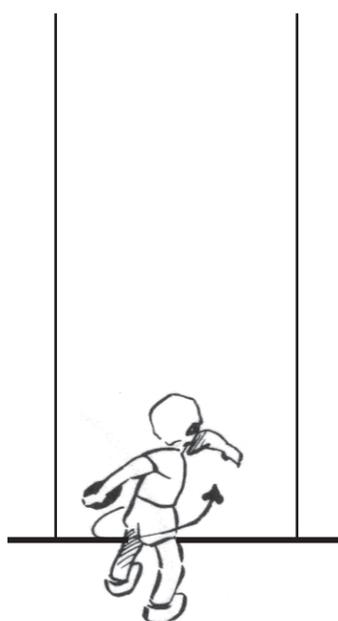
**Je ne dois pas**  
déclencher l'action du bras  
avant d'avoir pivoté sur  
mes appuis pour « visser »  
mes hanches...

# Trouver la bonne direction

## LR4

**LR4** – Lancer le plus loin possible :

- sans couloir
- dans le couloir
- dans le « cône de réception »

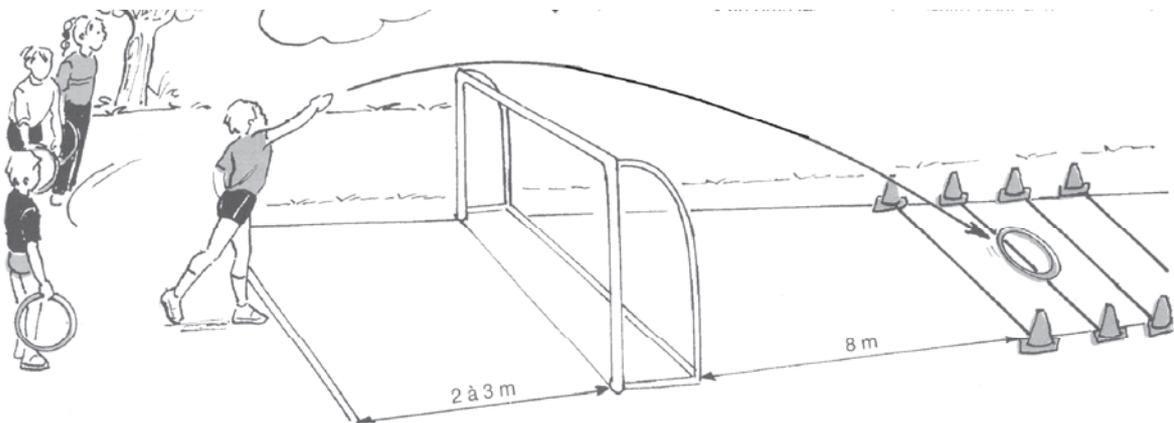


# Trouver une bonne trajectoire

## LR5

**LR5** - Lancer le plus loin possible :

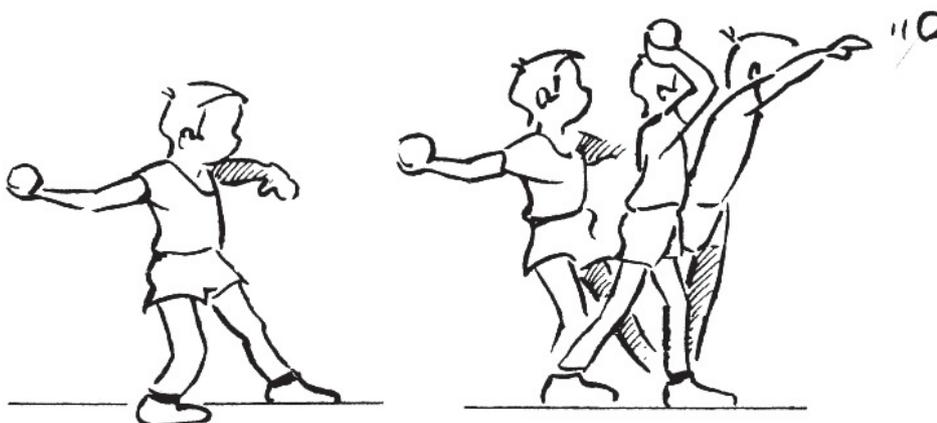
- par dessus un but ou un élastique
- en indiquant la trajectoire voulue avec le bras libre avant de lancer
- sans obstacle mais en gardant un repère visuel haut



# Lancer en translation : lancer de balles et de « vortex »



## FONDAMENTAUX



Enchaîner course d'élan et lancer sans rupture

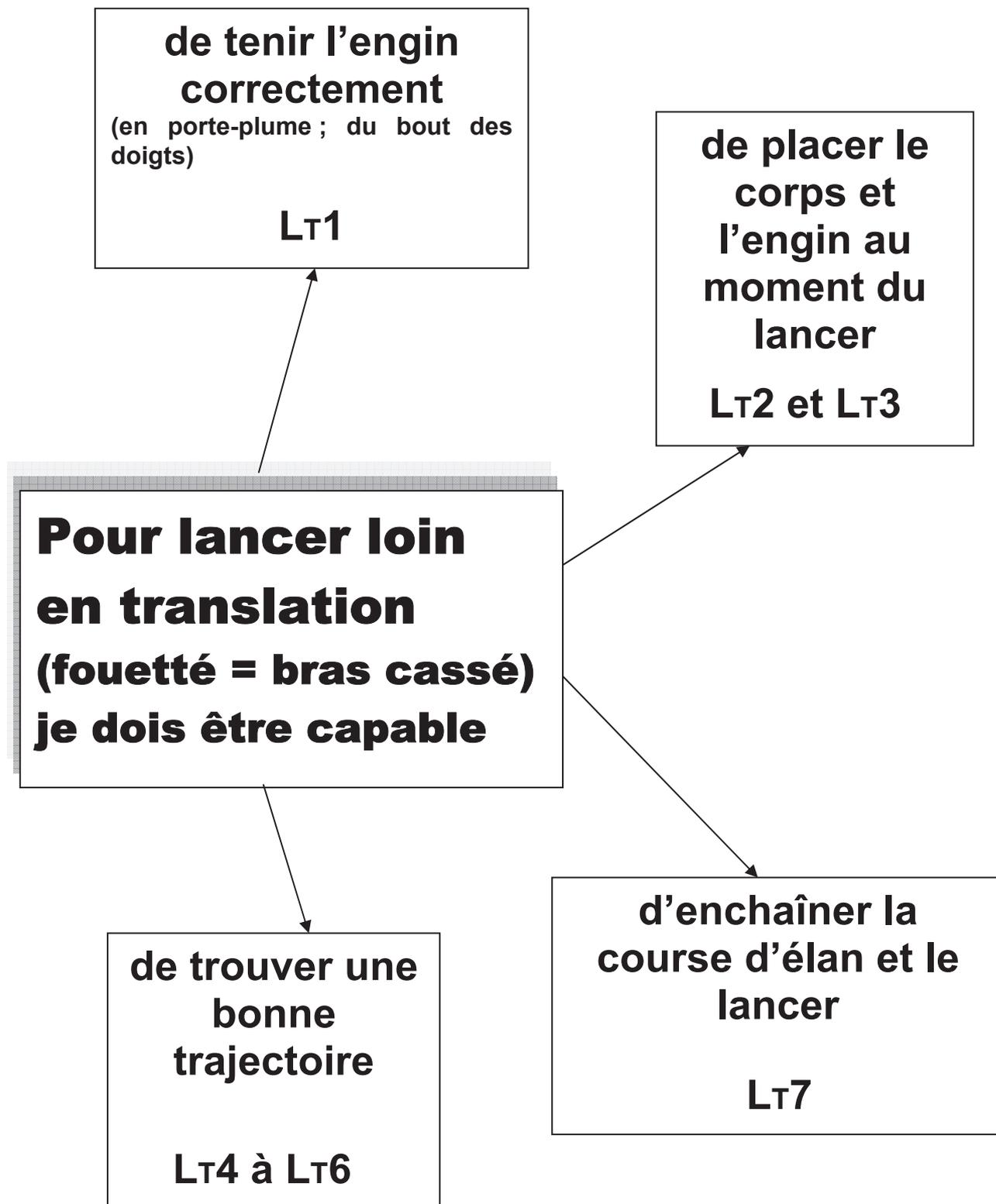
Armer le bras lanceur loin derrière soi

Utiliser les appuis au sol pour transmettre le maximum d'énergie à l'engin

Les lancers en translation proposés à l'école primaire ont pour objectif de préparer les élèves au **lancer de javelot** qu'ils aborderont dans le secondaire.

**NB :** l'engin de lancer à préconiser sera le Vortex. A défaut on utilisera de petites balles lestées. Le javelot en mousse servira principalement au travail de placement de l'engin.

# OBJECTIFS À ATTEINDRE



<b>Objectifs à atteindre</b>	<b>Comportements attendus</b>	<b>Comportements observés</b>	<b>Situations d'apprentissage</b>
<b>Tenir l'engin correctement</b>	Prise de l'engin en porte-plume, du bout des doigts	Tenue de l'engin crispée	LT1
<b>Placer le corps et l'engin au moment du lancer</b>	Maintien des deux pieds au sol jusqu'au lâcher de l'engin	Le pied arrière se lève	LT2
	Position équilibrée du corps et terminer « grand »	Le corps se « casse » en avant	LT3
<b>Trouver une bonne trajectoire</b>	Trajectoire ascendante : angle d'environ 45°	Trajectoire rasante	LT4 LT5 LT6
<b>Enchaîner la course d'élan et le lancer</b>	Enchaînement de la course d'élan et du lancer sans rupture Prise d'appui sur le pied avant pour déclencher le lancer	Arrêt entre course d'élan et lancer Pas d'appui sur le pied avant au moment du lancer	LT7

# Tenir l'engin correctement

## LT1

- LT1** – Effectuer différents types de lancers en expérimentant les prises différentes en fonction de l'engin
- Prise en porte-plume (Vortex, javelot en mousse)



Vortex tenu à pleine main par l'arrière de l'olive

- Prise du bout des doigts (petites balles lestées)

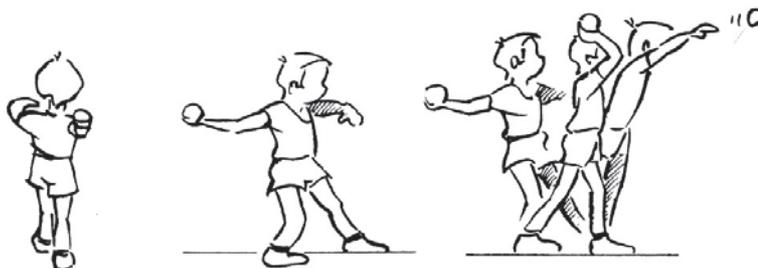


Balle tenue par le bout des doigts, ne reposant pas dans la paume de la main

# Placer le corps et l'engin au moment du lancer

## LT2 et LT3

**LT2** – Lancer loin en gardant les 2 pieds au sol



Bras lanceur allongé derrière soi, corps relâché, bien équilibré, le poids sur la jambe arrière...finir grand sur la jambe avant.



Je ne dois pas passer mon coude droit plus bas que l'épaule droite ; mon genou droit ne doit pas être ouvert.



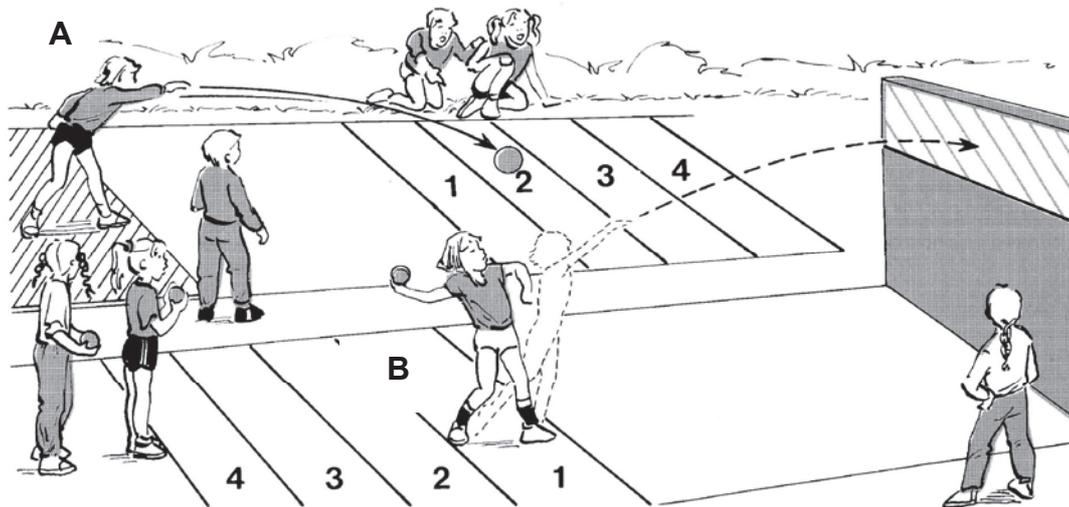
Je ne dois ni décoller le pied arrière, ni me pencher à gauche.

**LT3** – Lancer loin pour atteindre différentes cibles sans casser le corps en avant.

Lancer d'abord dans la zone 1, puis dans la zone 2 puis dans la zone 3

Travail par contraste sur cibles horizontales et verticales

1. Lancer ligne des pieds perpendiculaire à la direction du lancer
2. Lancer pieds décalés



Remarque : l'attitude du lanceur **A** n'est pas adaptée au lancer loin !  
C'est celle du lanceur **B** qui est à privilégier.

Pour l'efficacité du lancer loin il faut privilégier les repères hauts : cibles verticales, lancer par dessus...,

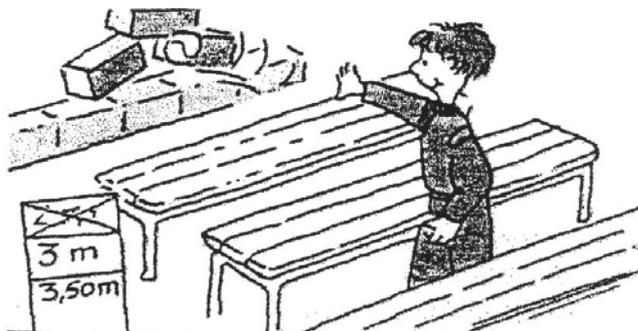


# Trouver une bonne trajectoire

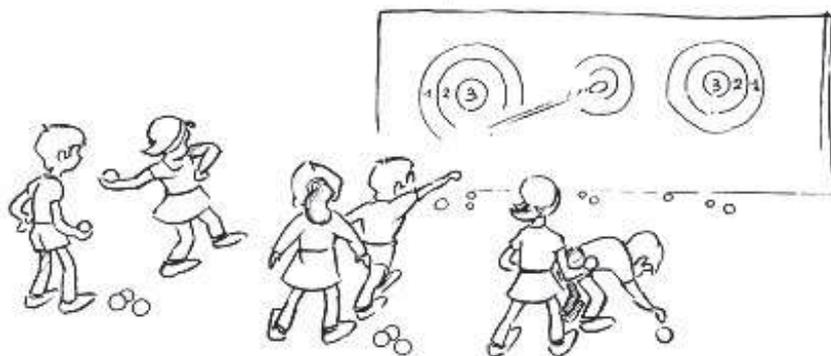
## L<sub>T</sub>4 à L<sub>T</sub>6

**L<sub>T</sub>4** - Proposer différentes zones pour un lancer de précision (cerceaux, plots, jeux de massacre...)

➤ jeu de massacre



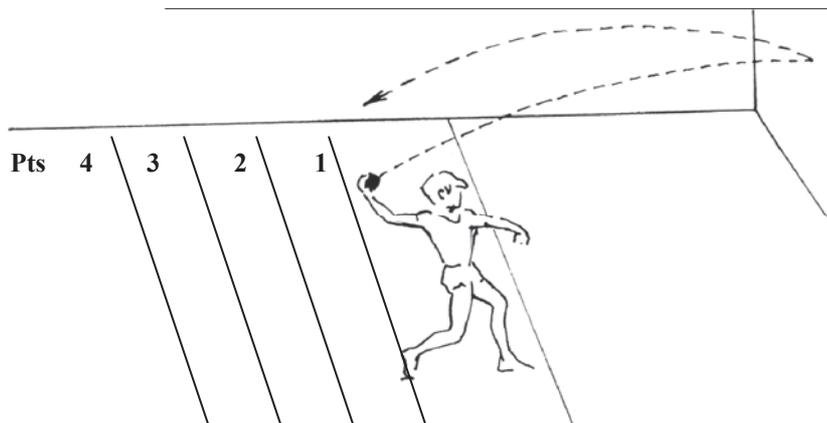
➤ cibles sur mur



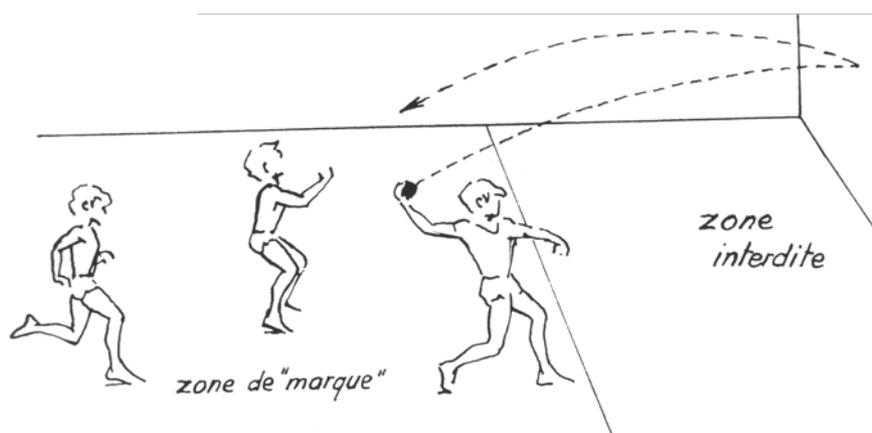
je lance "en fouetté" en visant la cible...

**LT5** - Situations de tir indirect

- Lancer fort la balle rebondissante pour atteindre la cible la plus éloignée possible



- Variante : situation jouée (pelote basque)



**LT6** - Rechercher une trajectoire haute pour lancer loin :

- Balles brûlantes par-dessus un filet ou un fil tendu à 2,5m de hauteur
- avec balles légères
  - avec des comètes

# Enchaîner la course d'élan et le lancer

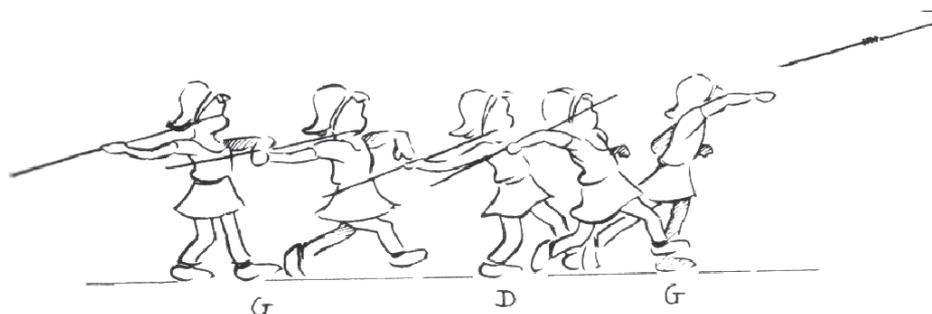
## LT7

**LT7** – L'apprentissage de l'élan à partir du pas chassé a l'avantage d'impliquer un départ de profil et favorise l'appui gauche en avant (pour le droitier).

Les objectifs étant :

- d'arriver au bout de l'élan en restant de profil (contrôle des alignements)
- de ne déclencher le lancer que lorsqu'on sent le contact du pied gauche au sol

On peut également travailler la course d'élan en Gauche Droite Gauche (pour droitier)



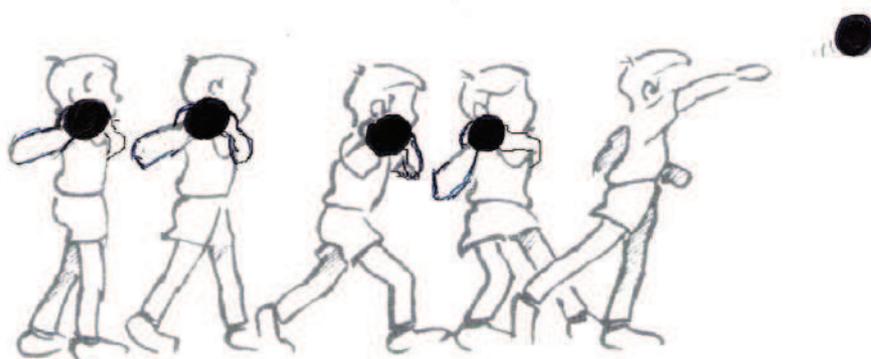
En posant l'appui gauche, allonger et relâcher le bras lanceur en arrière...  
Puis prendre rapidement les appuis Droit – Gauche pour déclencher le lancer.



ne pas avoir le coude en bas...

# Lancer lourd : lancer de médecine-ball ou de ballon de basket

## FONDAMENTAUX



Lancer de façon explosive en se grandissant

Utiliser les appuis au sol pour transmettre le maximum d'énergie à l'engin

Les lancers lourds proposés à l'école primaire ont pour objectif de préparer les élèves au lancer de poids qu'ils aborderont dans le secondaire.

Son intérêt à l'école primaire est de faire prendre conscience de la poussée des jambes. On utilisera donc des objets volumineux (médecine-ball, ballon de basket, ...)

# OBJECTIFS À ATTEINDRE

**de tenir l'engin  
correctement**

(à deux mains, près du corps,  
coudes hauts)

**LL1**

**de lancer  
avec tout le  
corps en se  
grandissant**

**LL2 et LL3**

**Pour lancer loin  
des engins lourds,  
je dois être capable**

**de lancer en  
restant  
équilibré sur  
deux appuis**

**LL4 et LL5**

**d'accélérer le  
mouvement sous  
forme explosive**

**LL6 et LL7**

<b>Objectifs à atteindre</b>	<b>Comportements attendus</b>	<b>Comportements observés</b>	<b>Situations d'apprentissage</b>
<b>Tenir l'engin correctement</b>	Tenir l'engin à deux mains, près du corps, coudes hauts	L'engin est soulevé... il échappe des mains	LL1
<b>Lancer avec tout le corps en se grandissant</b>	S'abaisser sur les appuis pour finir en se grandissant	Seuls les bras lancent	LL2 LL3
<b>Lancer en restant équilibré sur deux appuis</b>	Garder les deux pieds au sol	Le pied arrière décolle	LL4 LL5
<b>Accélérer le mouvement sous forme explosive</b>	Lancer de façon explosive	Mouvement uniforme	LL6 LL7

# Tenir l'engin correctement

## LL1

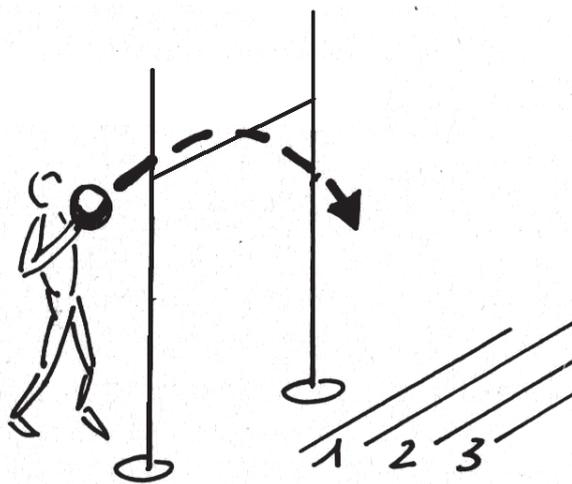
- LL1** - Effectuer des lancers lourds en expérimentant différentes prises
- Essayer une prise de l'engin :
    - près du corps
    - les coudes sont à hauteur d'épaule, les doigts des 2 mains « se regardent »



# Lancer avec tout le corps en se grandissant

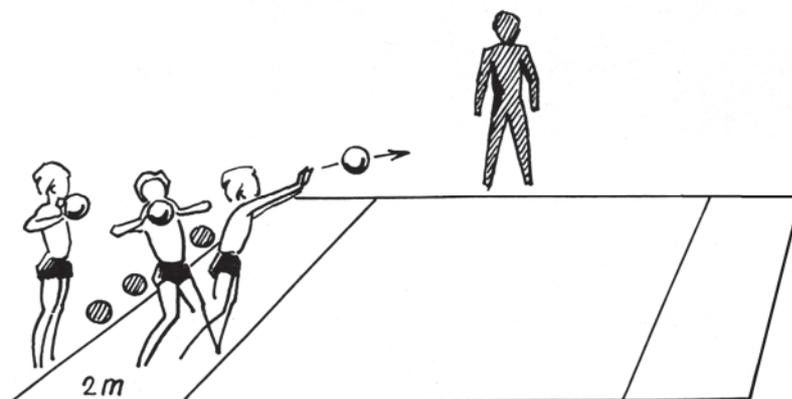
## LL2 et LL3

**LL2** – Lancer un engin lourd (1 kg) tenu à deux mains sur la poitrine par-dessus un fil tendu (possible aussi vers une cible haute, contre un mur, sans élan. Le lanceur se tient à 3 mètres du mur).



- Lancer un engin lourd (1 kg) tenu à deux mains sur la poitrine par-dessus un fil tendu (possible aussi vers une cible haute, contre un mur, sans élan. Le lanceur se tient à 3 mètres du mur).
- Le lanceur s'abaisse sur ses appuis et se grandit pour projeter l'engin (en explosant...)
- Idem, pieds décalés et terminer en poussant à deux mains

**LL3** – Variante :



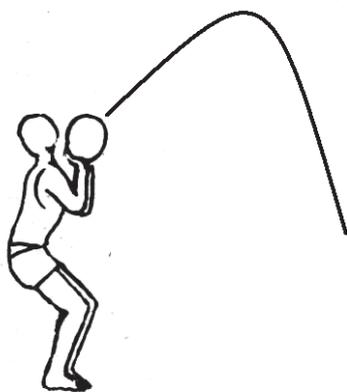
pieds décalés et terminer en poussant à une main.

# Lancer en restant équilibré sur deux appuis

## LL4 et LL5

**LL4** – Exercice à deux : face à face, l'un pousse le médecine ball en avant et vers le haut. L'autre ramasse la balle et fait l'exercice à son tour.

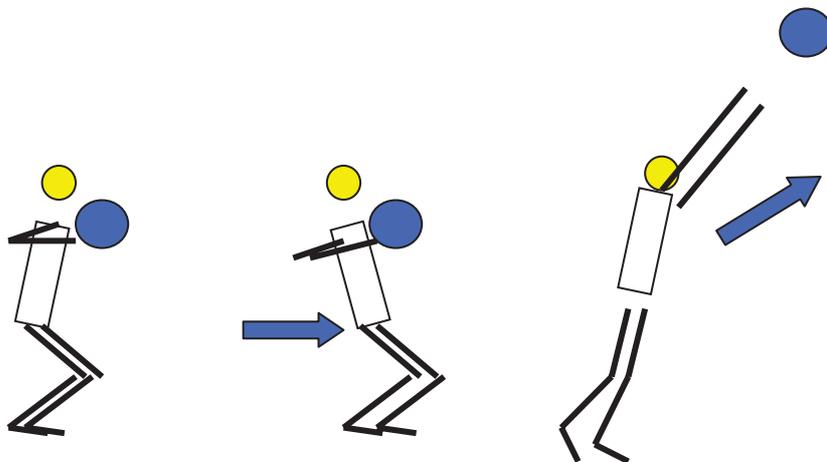
- d'abord seulement avec les bras
- puis avec flexion extension des jambes
- augmenter la distance progressivement



**Attention !** L'élève qui ne lance pas ne cherche pas à attraper la balle en vol et ne la ramasse qu'à l'arrêt au sol.

**LL5** - « la catapulte »

- Départ : fléchir les jambes, serrer les fesses puis pousser le bassin en avant et projeter le haut du corps et l'engin vers l'avant et vers le haut.
- Même exercice en avançant le pied gauche lors de la poussée



# Accélérer le mouvement sous forme explosive

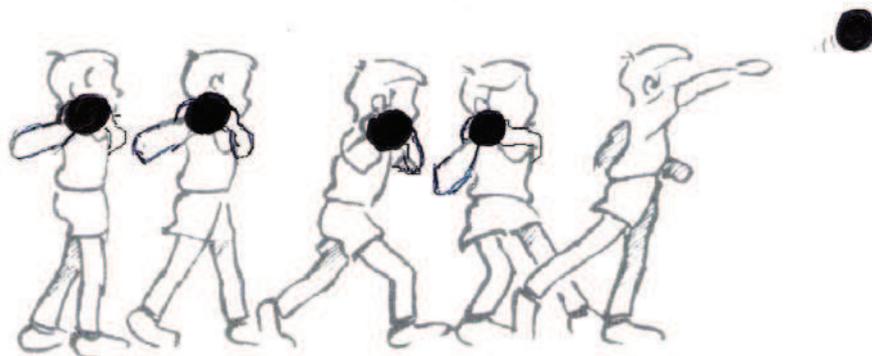
## LL6 et LL7

**LL6** - Marcher et lancer de face (médecine ball tenu à deux mains devant la poitrine)

Placer les appuis droite gauche (pour un droitier)  
Se grandir et « exploser » en lâchant la balle

**LL7** - Vers le lancer de poids

Marcher et lancer de face (médecine ball tenu près du corps par la main droite devant l'épaule droite). Le pousser s'effectuera d'une main sous forme explosive.



G-----D-----G  
Long vite

## LA SECURITE ET LES LANCERS A L'ECOLE

### PRINCIPES GENERAUX CONCERNANT LA SECURITE :

1. Les formes de travail, à adapter aux conditions locales :
  - a. Travail en cascade : les élèves sont sur une ligne et chacun lance à tour de rôle en s'avançant de 3 pas. A l'issue du jet, le lanceur se replace sur la ligne. Les droitiers seront à droite / Les gauchers seront à gauche .
  - b. Travail en file indienne :  
Lorsque le premier a lancé, il retourne à la queue de la file, puis le suivant lance...
  - c. Lancer en simultané (lancer en translation uniquement): les élèves sont sur une ligne et lancent tous au signal
  
2. Les consignes incontournables
  - a. Consignes et signal clairs pour lancer et ramasser les engins.
  - b. Rester ferme quant au respect des consignes de sécurité
  - c. Le ramasseur (lors d'une rencontre par exemple) ou le juge **regarde toujours l'engin**
  
3. Les espaces utilisés :
  - a. Zones de lancer et d'attente: ne pas hésiter à matérialiser un couloir d'attente lors d'une rencontre athlétisme et une ligne à ne pas dépasser pour les spectateurs.
  - b. Le cône des lancers matérialisé:

