

# LE LANCER

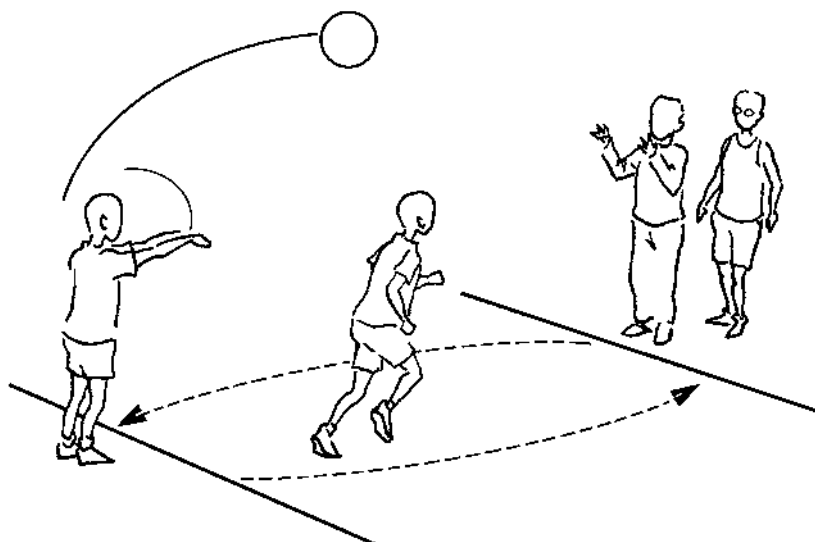
## Survol de la progression des habiletés

### Critères généraux (pour les lancers de droite)

- Série de mouvements : a) préparation, b) élan, c) lancer proprement dit, d) rétablissement.
- Durant la phase finale, le talon droit et la pointe du pied gauche sont alignés (position de puissance).
- Les muscles plus gros et plus forts agissent avant les muscles plus petits et plus rapides.
- La rotation du bas du corps se fait avant celle du haut du corps, par exemple, la hanche droite bouge avant l'épaule droite.
- Il y a transfert du poids de la jambe droite à la jambe gauche, par exemple, le corps est latéral à la direction du lancer et le pied gauche est placé en avant.
- À la phase du lancer proprement dit, il y a extension et blocage du côté gauche.
- Au moment du rétablissement, le bras lanceur continue le mouvement.

### Sécurité durant les lancers

- Les élèves doivent regarder avant de lancer.
- Les élèves doivent attendre que tous les engins soient lancés avant de les récupérer.
- Les lanceurs gauchers sont placés au poste de gauche.
- Pour les niveaux 3 et 4, voir « La sécurité durant les épreuves de lancers » (pages 6 et 7).



## Habiletés du lancer et sommaire des exercices

	Lancer du poids (technique de glissement)	Lancer du disque	Lancer du javelot
<b>ÉPREUVES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maintien de l'équilibre en glissant vers l'arrière</li> <li>Le centre de gravité reste bas pendant le glissement</li> <li>Maintien ferme du bassin pendant le mouvement</li> <li>Épaules vers l'arrière pendant que les jambes commencent à pousser</li> <li>Poussée forte et explosive des jambes</li> <li>Poussée du poids au cou ou à l'épaule et non plus bas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corps droit et en équilibre pendant la rotation</li> <li>Poids sur la plante du pied droit dans la position de puissance</li> <li>Poussée du disque avec le bras lanceur, une fois que les épaules sont alignées avec le bassin</li> <li>Lancer du disque avec l'index</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bras lanceur et épaule en extension vers l'arrière</li> <li>Javelot sur la main, paume vers le ciel</li> <li>Prise du javelot, main au-dessus des épaules</li> <li>Emploi des jambes pour gagner un élan avant</li> <li>Au moment du lancer, pendant que le corps se tourne vers l'avant, il y a rotation des bras, le coude plus élevé que l'épaule</li> </ul>
<b>Niveau 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer d'objets placés entre les jambes vers l'avant, vers l'arrière, au-dessus de la tête ou des épaules</li> <li>Passe d'objets au niveau de la poitrine dans différentes positions : couchée, assise, à genoux, debout, rotation, les jambes parallèles, une jambe vers l'avant</li> <li>Saut arrière sur deux pieds</li> </ul> <p>p. 74</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer de face avec balancement latéral, avec anneaux, cônes, sacs lestés</li> <li>Positions : assise; à genoux; debout, les pieds parallèles; debout, un pied devant l'autre (côté droit, ensuite, côté gauche)</li> </ul> <p>p. 81</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer par-dessus la tête comme au soccer (gros ballon)</li> <li>Positions : assise; à genoux; debout, les pieds parallèles; debout, un pied devant l'autre (côté droit, ensuite, côté gauche)</li> <li>Course, glissement et galop latéraux (droite, puis gauche)</li> <li>Lancer par-dessus l'épaule avec un petit ballon (main droite, main gauche)</li> </ul> <p>p. 91</p>
<b>Niveau 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer d'un poids au niveau de la poitrine (le plus loin possible)</li> <li>Saut vers l'arrière sans poids et avec un poids maintenu au cou</li> <li>Deux pas en sursautant vers l'arrière, suivis d'une passe avec la jambe droite, puis la jambe gauche</li> <li>Sursaut vers l'arrière sur un pied, suivi d'une passe avec la jambe droite, puis la jambe gauche</li> </ul> <p>p. 75</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer avec balancement latéral en position latérale sans élan, avec anneaux, cônes, sacs lestés (vers une cible ou le plus loin possible)</li> <li>Suivi et rétablissement</li> <li>Un tour, lancer et rétablissement</li> </ul> <p>p. 83</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Course vers l'avant au galop latéral (sans et avec l'objet en équilibre sur la paume de la main tournée vers le ciel); droite, gauche</li> <li>Galop d'un côté et lancer par-dessus l'épaule vers une cible ou le plus loin possible avec une balle ou un cône</li> <li>Galop des deux côtés et lancer par-dessus l'épaule avec suivi et rétablissement</li> </ul> <p>p. 93</p>
<b>Niveau 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Présentation du poids, des mesures de sécurité et de la prise</li> <li>Lancer de face sans élan, bras seulement</li> <li>Lancer frontal en poussant avec les jambes</li> <li>Lancer latéral sans élan</li> <li>Lancer à partir de la position de puissance et rétablissement</li> </ul> <p>p. 76</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Présentation du disque (léger) des mesures de sécurité et de la prise</li> <li>Roulement du disque; lancer du disque</li> <li>Lancer de face sans élan, avec disque ou anneau</li> <li>Lancer latéral sans élan, avec disque</li> </ul> <p>p. 85</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Présentation du javelot (bâton époiné), des mesures de sécurité et de la prise</li> <li>Lancer de face vers des cerceaux ou une cible</li> <li>Lancer sans élan, un pied devant l'autre</li> <li>Lancer avec élan rythmé de trois foulées (balle ou cône et ensuite bâton) et rétablissement</li> </ul> <p>p. 95</p>

	<b>Lancer du poids (technique de glissement)</b>	<b>Lancer du disque</b>	<b>Lancer du javelot</b>
<b>N i v e a u  4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut arrière sur deux pieds, réception les épaules vers l'arrière et les pieds tournés vers le côté</li> <li>• Glissement ou saut arrière sur un pied, réception les épaules vers l'arrière et les pieds tournés vers le côté</li> <li>• Glissement vers la position de puissance</li> <li>• Glissement vers la position de puissance, lancer et rétablissement</li> </ul> <p style="text-align: right;">p. 79</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer dans la position de puissance et rétablissement</li> <li>• Un tour vers la position de puissance (sans lancer)</li> <li>• Un tour vers la position de puissance, lancer et rétablissement</li> <li>• Un tour et demi jusqu'à la position de puissance (sans lancer)</li> <li>• Séquence complète, y compris le rétablissement</li> <li>• Répétition de la séquence complète jusqu'à ce que le lancer se fasse en douceur et en toute maîtrise</li> </ul> <p style="text-align: right;">p. 88</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation du « vrai » javelot, des mesures de sécurité et de la prise</li> <li>• Répétition des exercices du niveau 3 jusqu'à une trajectoire bien définie du javelot</li> <li>• Cinq foulées rythmées (sans lancer), répétition du retrait sur les première et deuxième foulées</li> <li>• Cinq foulées rythmées et lancer</li> <li>• Cinq pas rythmés et lancer</li> <li>• Cinq foulées rythmées à la course et lancer</li> </ul> <p style="text-align: right;">p. 98</p>

# LANCER DU POIDS - NIVEAU 1

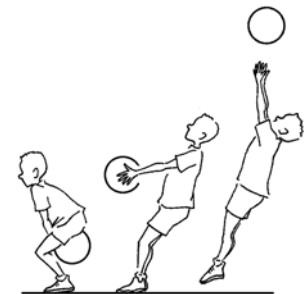
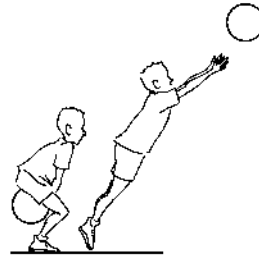
## Activités d'apprentissage

### SAUT ARRIÈRE SUR DEUX PIEDS

- En plus des exercices d'échauffement, les élèves sautent vers l'arrière, les pieds joints.

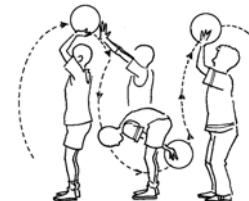
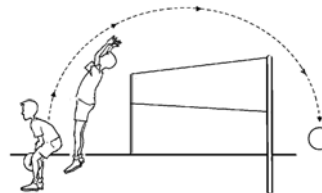
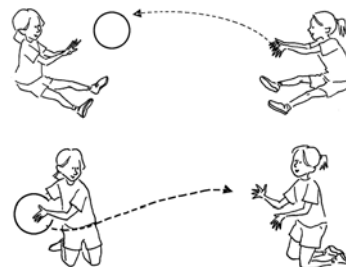
### LANCER D'OBJETS PLACÉS ENTRE LES JAMBES

- Les élèves font dos à un cercle dans le gymnase ou sur un terrain et lancent, vers l'avant, le ballon placé entre leurs jambes.
- Ils font face à un cercle dans le gymnase ou sur un terrain et lancent vers l'arrière, par-dessus leur tête ou leurs épaules, le ballon placé entre leurs jambes.
  - Assurez-vous que les élèves fléchissent les genoux et utilisent les muscles des cuisses.
  - Veillez à ce qu'il y ait assez d'espace entre les élèves pendant les activités de lancer.
  - Les élèves doivent récupérer leurs objets.
- Ils font un saut arrière sur deux pieds (en restant baissés) et lancent la balle vers l'arrière par-dessus leur tête.



### PASSE D'OBJETS AU NIVEAU DE LA POITRINE DANS DIFFÉRENTES POSITIONS

- Par deux, les élèves se passent l'objet dans les positions suivantes :
  - couchée (étendu sur le ventre);
  - assise;
  - à genoux;
  - debout;
  - avec rotation, les jambes parallèles;
  - une jambe vers l'avant.
- Les élèves lancent l'objet à leur partenaire par-dessus une haie ou un filet bas, dans les positions de lancer énumérées ci-dessus.
- Ils se relaient en mettant l'accent sur une ou plusieurs positions :
  - relais par-dessus et par-dessous; le ballon est passé par derrière au-dessus de la tête et entre les jambes;
  - relais en cercle en effectuant des rotations et en se tournant.



### MATÉRIEL

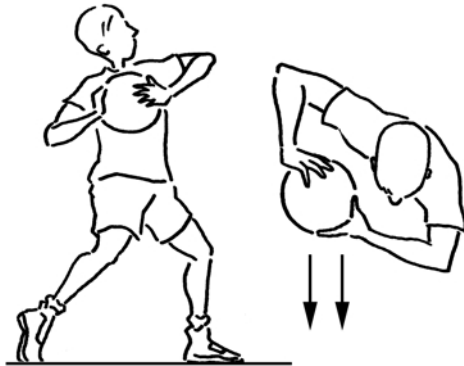
- ballons tout usage, filet(s) de volley-ball ou de badminton

# LANCER DU POIDS - NIVEAU 2

## Activités d'apprentissage

### LANCER D'UN POIDS AU NIVEAU DE LA POITRINE (LE PLUS LOIN POSSIBLE)

- Les élèves sont tous orientés dans la même direction et sont espacés à des distances égales. Au besoin, regroupez-les comme dans le niveau 3, section « Lancer du poids sans élan ».
- Dites-leur de lancer l'engin le plus loin possible et de tracer une marque à l'endroit où il touche le sol.
- Même exercice, mais les élèves mesurent eux-mêmes la distance de leurs lancers.
  - Habituez-les à regarder avant de lancer, à ne récupérer TOUS les engins qu'après TOUS les lancers (il est préférable d'utiliser des commandements) et à ne pas se placer dans la zone de chute.

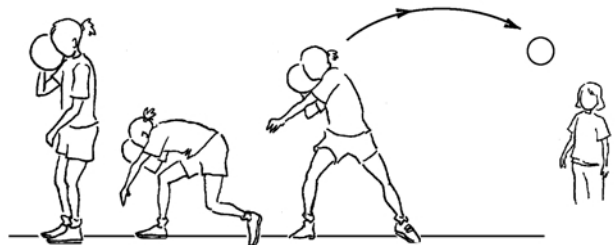


### SAUT VERS L'ARRIÈRE SUR UN PIED

- Sans poids
  - En équipes de deux ou plusieurs, les élèves courent vers une ligne ou un endroit situé à deux ou trois mètres plus loin et sautent par derrière sur un pied; au prochain essai, ils sauteront en utilisant l'autre pied.
- Avec un poids, ex. : ballon lesté
  - Même activité qu'en haut, mais les élèves doivent garder l'objet collé à leur cou.

### DEUX PAS EN SURSAUTANT VERS L'ARRIÈRE, SUIVIS D'UNE PASSE

- Les élèves lancent l'objet à un partenaire, à une distance appropriée.
- Ils tiennent l'objet collé à leur cou et font dos à leur partenaire.
- Avant de lancer, ils doivent faire un sursaut vers l'arrière en commençant par le pied droit suivi du pied gauche, puis se tourner vers la gauche au moment du lancer.



### SURSAUT VERS L'ARRIÈRE SUR UN PIED, SUIVI D'UNE PASSE (CHANGEMENT RAPIDE DES JAMBES APRÈS LE LANCER)

- Les élèves répètent le même exercice avec leur partenaire, mais cette fois, ils sursautent vers l'arrière, se tournent et font une passe.

### MATÉRIEL

- ballons tout usage, ballons de basket-ball ou ballons lestés, repères et rubans à mesurer

# LANCER DU POIDS - NIVEAU 3

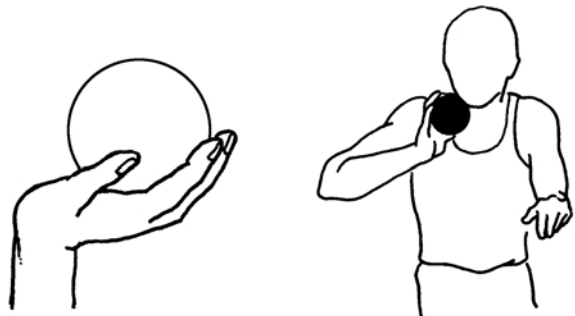
## Activités d'apprentissage

### PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

- Répétez les différentes activités décrites aux niveaux 1 et 2.

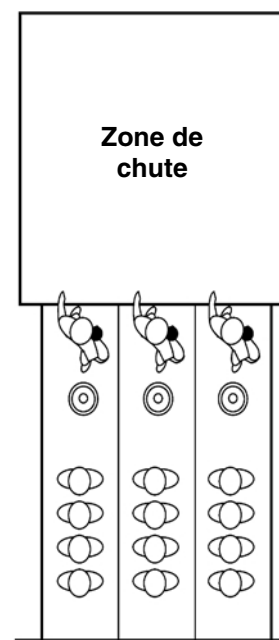
### PRÉSENTATION DU POIDS, DES MESURES DE SÉCURITÉ ET DE LA PRISE

- **Activité :**
  - Réunissez les élèves. Montrez-leur un poids léger et décrivez-leur en quoi consiste la prise.
  - Le poids repose à la base des doigts.
  - Les doigts sont parallèles et légèrement écartés.
  - Le poids est placé vers l'avant du cou, le pouce sur la clavicule.
  - Le coude est dirigé vers l'extérieur.
- Expliquez-leur les règles de sécurité suivantes.
  - Les élèves doivent attendre le signal de l'enseignant avant de lancer le poids.
  - Ils doivent se tenir très éloignés de la ligne de lancer quand ils attendent leur tour.
  - Chaque élève doit regarder AVANT de lancer afin de s'assurer qu'il n'y a personne dans la zone de chute ou sur la trajectoire probable du poids.
  - Après leur lancer, les élèves doivent attendre que TOUT LE MONDE ait terminé, ou attendre le signal de l'enseignant pour ramasser les poids.



### LANCER DE FACE SANS ÉLAN

- **Organisation :** Tout le long de la zone de chute (une aire où les trous et les mottes de gazon importent peu), délimitez avec des cônes autant d'aires de lancer qu'il y a de poids. Répartissez les élèves de façon équitable dans chaque poste, les élèves gauchers étant placés au poste de l'extrême gauche du terrain.



AIRES DE LANCER

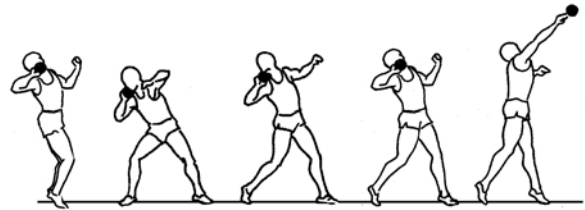
- **Activité :**

- Dites au premier lanceur de chaque poste de ramasser le poids, de le prendre de la manière décrite à la page précédente et de se placer dans la direction du lancer, les pieds écartés à une distance correspondant à la largeur des épaules. (**Avis de sécurité :** Dites à tous les élèves de chaque poste de s'éloigner). Au commandement « Partez! » (ou un autre signal), les lanceurs propulsent le poids loin du cou, d'un seul bras, en gardant le coude élevé. Après que les poids ont été lancés, l'enseignant dit : « Récupérez! » et les élèves rapportent les poids aux prochaines personnes en ligne.
- Faites-leur répéter l'ensemble des mouvements ci-dessus, mais demandez-leur de tourner les épaules vers le côté et de fléchir les genoux. Au commandement « Partez! », les élèves doivent se redresser rapidement, se retourner et lancer de la manière décrite précédemment, en poussant le poids positionné au cou.



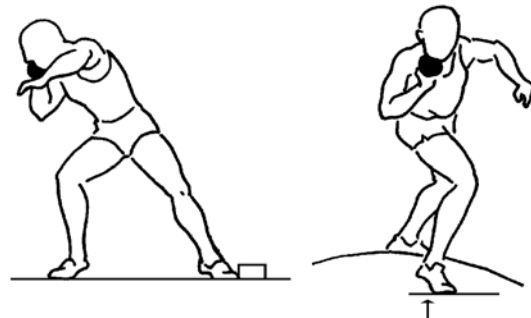
### LANCER AVEC PAS

- **Organisation :** Répétez l'exercice précédent et gardez la même organisation de groupe et la même direction.
- **Activité :** Dites aux élèves de commencer comme dans l'exercice précédent, mais d'ajouter cette fois un pas vers l'avant, de tourner le bassin et l'épaule en direction du lancer, de continuer avec une extension rotative immédiate des jambes et du bassin et de LANCER!



### PRÉSENTATION DE LA POSITION DE PUISSANCE

- **Organisation :** Au milieu de chaque poste de lancer, tracez à la craie une ligne perpendiculaire à la direction du lancer.
- **Activité :** Réunissez les élèves à l'un des postes et discutez de l'importance de la position de puissance : 1) elle place le corps en position idéale pour exercer une force maximale contre le poids; 2) elle est le lien entre la phase de mouvement (le glissement, leçon ultérieure) et le lancer. Démontrez en quoi consiste la position de puissance.
  - Les pieds sont écartés à une distance d'environ une fois et demie la largeur des épaules, les orteils et le talon alignés. Les pieds sont posés le long de la ligne.
  - Le bassin est tourné et les épaules font dos à la direction du lancer.
  - Le poids du corps repose sur la plante du pied arrière.

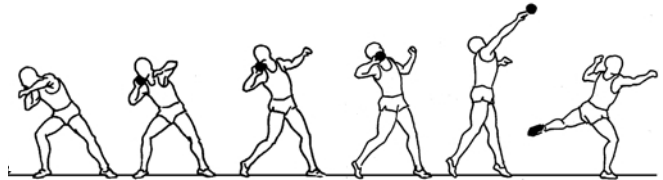


**Note technique :** Vus de côté, le menton, le genou et la pointe du pied arrière seront alignés verticalement.

- Après avoir donné aux élèves tous les renseignements nécessaires pour faire l'activité, dites-leur de se rendre à leur poste et de s'exercer à prendre la position de puissance.

### LANCER À PARTIR DE LA POSITION DE PUISSANCE ET RÉTABLISSEMENT

- **Activité :** Réunissez les élèves et démontrez le lancer à partir de la position de puissance en mettant brièvement l'accent sur la phase du rétablissement après le lancer.
  - La jambe arrière commence le mouvement en appuyant avec force contre le sol et en provoquant ainsi l'élévation du bassin et sa rotation vers l'avant.
  - Le poids du corps est transféré de la jambe droite à la jambe gauche.
  - La jambe avant est tendue et bloquée, en permettant au corps de s'élever davantage.
  - Le bras lanceur pousse le poids vers le haut et vers l'avant au moment où les jambes sont en extension complète.
  - **Après le lancer**, la position des jambes change rapidement et le corps est ramené vers le bas pour éviter d'empiéter sur la ligne de l'aire de lancer.
- Les élèves s'exercent à lancer à partir de la position de puissance suivie du rétablissement.



### MATÉRIEL

- poids légers, craie, cônes



# LANCER DU POIDS - NIVEAU 4

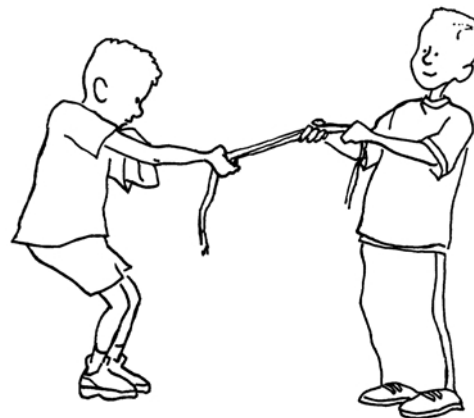
## Activités d'apprentissage

### PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

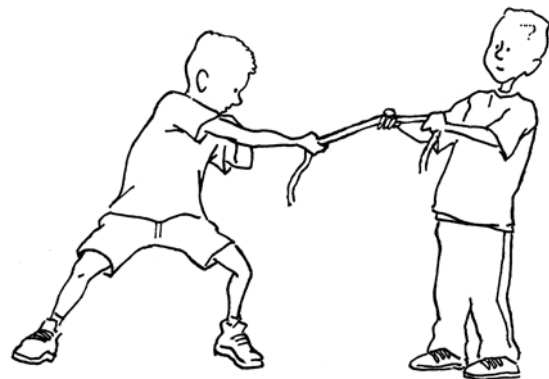
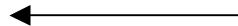
- Dans la section *Lancer du poids – Niveau 3*, révisez les mesures de sécurité, le lancer de face sans élan, le lancer avec pas, le lancer à partir de la position de puissance et le rétablissement.

### SAUT ARRIÈRE VERS UNE PROGRESSION DE GLISSEMENT

- **Organisation :** Chaque équipe de deux prend un élastique à « benji » ou une corde et se place le long de la ligne d'un couloir sur la piste. Les partenaires se font face sur la ligne, en tenant la corde comme s'ils s'apprêtaient à jouer à la « lutte à la corde ». L'un d'eux tient la corde fermement, pendant que l'autre effectue l'exercice ci-dessous. Les rôles sont ensuite inversés.
- **Activités :**
  - Saut arrière sur deux pieds en position de puissance – De la main libre, le partenaire actif saisit la corde à bout de bras et, avec le bras lanceur, prétend tenir un poids au cou ou un poids qu'il laisse simplement reposer sur son épaule. Il fléchit les jambes, saute vers l'arrière sur deux pieds et atterrit en position de puissance. Ses épaules et sa tête font encore face à son partenaire et son bras libre tient toujours la corde à distance, mais son bassin est tourné vers le côté. Ses pieds (pointe, talon) devraient être bien placés le long de la ligne. Son poids devrait reposer sur la plante du pied arrière. Cet exercice est répété jusqu'à ce que l'élève actif puisse atterrir avec précision en position de puissance, sans regarder ses pieds et en faisant face à son partenaire pendant tout le mouvement.
  - Saut arrière sur un pied en position de puissance – Le partenaire actif pose un pied (pied droit pour les lanceurs droitiers, pied gauche pour les lanceurs gauchers) sur la ligne et, en tenant l'élastique à benji comme précédemment, effectue un saut arrière sur un pied et atterrit sur les deux pieds en position de puissance.



Direction du mouvement

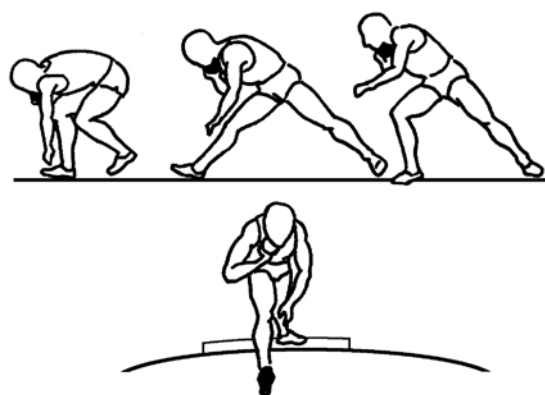


### GLISSEMENT ARRIÈRE AVEC UN PIED

- Même ensemble de mouvements que ceux décrits à la page précédente, à l'exception que le partenaire actif tente d'accroître la distance arrière effectuée jusqu'à la position de puissance, en se repliant sur la jambe d'appui, en inclinant le poids du corps vers l'arrière et en propulsant vivement la jambe libre vers l'arrière. Le pied de la jambe d'appui frôle légèrement le sol et il est ramené sous le corps pour atterrir sur la plante du pied juste avant (ou en même temps) que la jambe libre touche le sol.

### GLISSEMENT VERS LA POSITION DE PUISSANCE

- **Organisation** : Les élèves retournent à leur poste de lancer.
- **Activité** : Tout comme au niveau 3, chaque élève se place maintenant sur la ligne qui divise les postes et s'exerce à effectuer le glissement arrière menant à la position de puissance, et à maintenir le poids correctement au cou. Cet exercice devrait se poursuivre jusqu'à ce que les élèves puissent retomber avec précision et tenir leur équilibre sans regarder leurs pieds pendant la position de puissance. Les épaules font dos à la direction du lancer pendant le glissement.

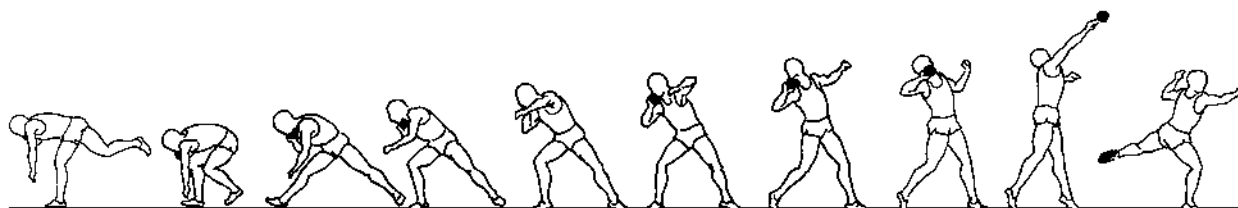


### SÉQUENCE COMPLÈTE

- Dites aux élèves d'effectuer la séquence complète : ils font dos à la direction du lancer, fléchissent les genoux en reposant le poids sur un pied, reculent et propulsent la jambe libre, atterrissent en position de puissance sur les deux pieds, lancent à partir de cette position et effectuent l'étape de rétablissement.

### MATÉRIEL

- poids légers, craie, cônes, petite corde ou petit élastique à benji



Lancer du poids — Séquence complète