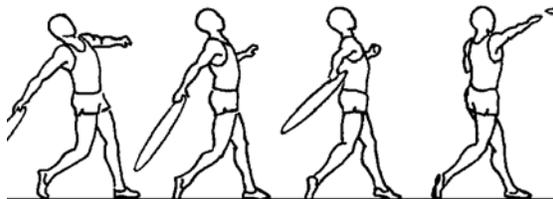
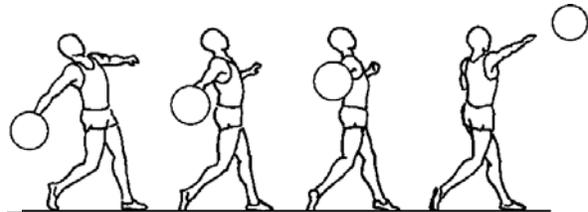


LANCER DU DISQUE - NIVEAU 1

Activités d'apprentissage

LANCER DE FACE AVEC BALANCEMENT LATÉRAL

- Anneaux, cônes, sac lestés, etc.
 - Le bras doit être tendu et la paume dirigée vers le bas.
 - Les élèves devraient garder le haut du corps droit pendant le lancer.
 - Le lancer est effectué en tournant la hanche; le bras est ramené vers l'avant.
 - Les élèves s'exercent avec des engins plus légers pour acquérir de la vitesse. Ils font de 2 à 4 séries de 5 à 10 répétitions.
 - Les élèves s'exercent avec des engins plus lourds pour développer leur force musculaire. Ils font de 3 à 5 séries de 5 à 30 répétitions.
 - À ce niveau, le lancer latéral peut être exécuté dans le but d'acquérir précision ou distance.

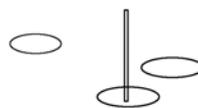


LANCER DANS DIFFÉRENTES POSITIONS

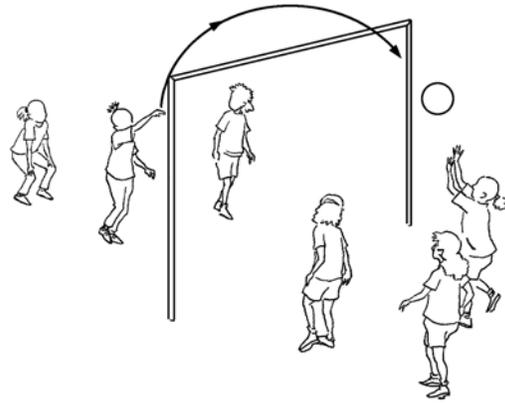
- Positions : assise, à genoux, debout les pieds parallèles, debout un pied devant l'autre (en essayant avec le côté droit et le côté gauche du corps).
 - Les élèves isolent le mouvement du bras et réalisent ainsi l'importance des jambes pour obtenir la distance dans le lancer.
 - Discutez du transfert du poids vers l'avant.
 - Ajoutez un élan d'un pas.

JEUX

- « Cerceaux autour de la balle » (ou « du drapeau ») – Placez un ballon lesté sur un butoir ou un manche de balai dans un pylône en guise de drapeau. Les élèves forment un cercle autour de la boîte ou du drapeau et lancent des cerceaux en essayant d'encercler le ballon ou le drapeau. En faisant face à la boîte ou au drapeau, les élèves peuvent s'affronter en équipe et essayer de passer le plus de cerceaux possible (à l'aide d'engins de différentes couleurs ou de cibles distinctes).
- « Barrage de boîtes en carton » – Les élèves lancent des engins sur une série de boîtes en carton montées sur des bancs ou des butoirs. La partie est terminée lorsqu'une équipe a fait tomber toutes ses boîtes ou quand les équipes ont lancé tous leurs engins.



- « Par-dessus le filet » – L'objectif de ce jeu est de lancer avec balancement latéral différents types de ballons ou des anneaux au-dessus d'un filet. L'équipe adverse essaie d'attraper les accessoires avant qu'ils touchent le sol, puis les relance de la même façon.



MATÉRIEL

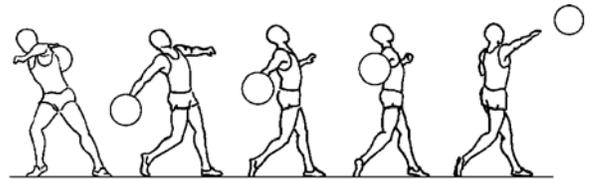
- cerceaux, cônes, sacs lestés, manches de balais, anneaux, ballons lourds, butoirs, bancs, boîtes en carton, pylônes, filet de badminton ou de volley-ball

LANCER DU DISQUE - NIVEAU 2

Activités d'apprentissage

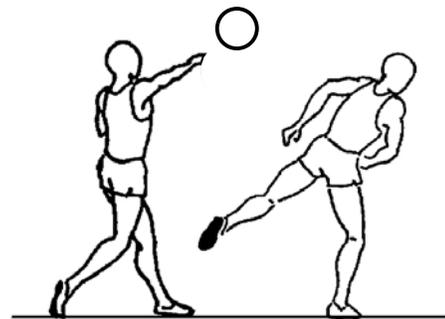
LANCER AVEC BALANCEMENT LATÉRAL DANS UNE POSITION LATÉRALE (VERS UNE CIBLE OU LE PLUS LOIN POSSIBLE)

- Ballons lestés légers, sacs lestés, ballons de basket-ball, cerceaux, bottes en caoutchouc – le corps est latéral à la direction du lancer et les pieds sont placés à une distance équivalant à une fois et demie la largeur des épaules.
- Les élèves balancent l'objet vers l'arrière, pivotent sur le pied droit et tournent le talon droit vers l'extérieur tout en poussant la hanche droite vers l'avant.
- Les jeux décrits au niveau 1 permettront aux élèves de perfectionner leur position de puissance. Éloignez les cibles. Notez les différences quant aux distances atteintes.
- Les élèves doivent garder l'engin le plus loin possible du corps.



SUIVI ET RÉTABLISSEMENT

- L'équilibre est important – les élèves doivent garder le corps droit.
- Jeu de pieds, appelé « à l'inverse » – les élèves doivent changer la position des pieds en ramenant le pied droit devant le pied gauche.
- Mettez l'accent sur le mouvement de « catapulte » du bras pendant la projection de l'engin et sur le prolongement du mouvement de rotation une fois que l'engin est lâché.



TOUR, LANCER ET RÉTABLISSEMENT

- Les élèves se placent sur une ligne du gymnase, les pieds écartés, face à la direction du lancer.
- Ils avancent le même pied que le bras lanceur, (ex. : les lanceurs droitiers avancent le pied droit) en posant la plante du pied sur la ligne.
- Ils gardent le poids sur la plante de ce pied, pivotent de 180 degrés, ramènent l'autre jambe par derrière et posent le pied un peu plus loin sur la ligne, à une distance équivalant à une fois et demie la largeur des épaules.
- Ils tournent maintenant les épaules légèrement et devraient ainsi se trouver exactement en position de lancer latéral sans élan, prêts à compléter la rotation et à lancer.
- Le bras lanceur reste derrière le corps durant la rotation.



- Les élèves s'exercent jusqu'à ce qu'ils soient à l'aise avec le tour complet.
- Les élèves refont le mouvement décrit à la page précédente en tenant un engin (un ballon lourd ou un pylône), mais cette fois, lâchent l'engin et complètent le rétablissement.
- Ils font les jeux décrits au niveau 1 en y ajoutant un tour, un lancer et un rétablissement.
- L'utilisation de pylônes pendant l'exercice permet de mettre l'accent sur les mouvements de rotation du corps, car la distance n'est pas un facteur.

MATÉRIEL

- cerceaux, cônes de circulation, sacs lestés, anneaux, ballons lourds, butoirs, bancs, boîtes en carton, pylônes, filet de badminton ou de volley-ball

LANCER DU DISQUE - NIVEAU 3

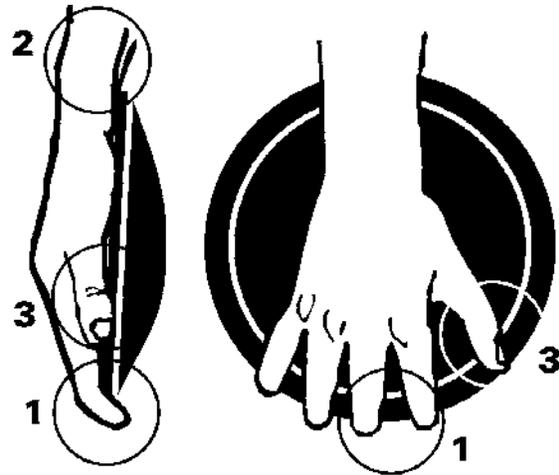
Activités d'apprentissage

PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

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

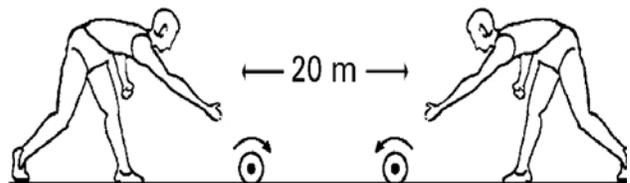
PRÉSENTATION DU DISQUE, DES MESURES DE SÉCURITÉ ET DE LA PRISE

- **Activité** : Réunissez les élèves. Montrez-leur un disque léger et décrivez-leur la prise telle qu'elle est décrite dans l'illustration à droite.
 - Le disque est tenu à la dernière articulation des doigts et repose contre la paume de la main, comme au numéro 1.
 - Le poignet est décontracté et droit comme au numéro 2.
 - Les doigts sont écartés sur la jante du disque et le pouce repose dessus (sans tenir le disque) comme au numéro 3.
- Expliquez-leur les règles de sécurité suivantes.
 - Les élèves doivent attendre le signal de l'enseignant avant de lancer le disque.
 - Tous les élèves 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 disque.
 - Après leur lancer, les élèves doivent attendre que TOUT LE MONDE ait terminé ou attendre le signal de l'enseignant (« Attendez! » et « Récupérez! ») pour ramasser les disques.



ROULEMENT DU DISQUE

- **Organisation** : Distribuez un disque par équipe de deux. Trouvez deux lignes sur le terrain, placées à une distance d'environ dix à 20 mètres l'une de l'autre, ex. : ligne de dix verges d'un terrain de football. Dites aux élèves de s'aligner sur les deux lignes et de faire face à leur partenaire.
- **Activité** : Les partenaires roulent le disque sur sa jante dans un mouvement de va-et-vient. Le terme « rouler » suggère que les élèves doivent plier les genoux et lâcher le disque sur le sol. La meilleure façon de faire rouler le disque est de le lâcher avec l'index assez rapidement pour qu'il aille droit vers l'autre partenaire. Vérifiez que les élèves effectuent un balancement arrière complet du bras avant de lâcher le disque.



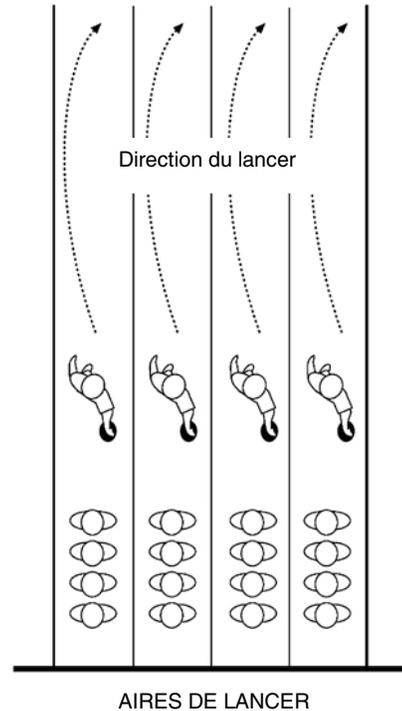
LANCER DU DISQUE

- **Organisation :** Maintenant, les élèves se dispersent sur la ligne de touche d'un côté du terrain de football. Chaque équipe de deux occupe une zone de dix verges. Quand un partenaire lance, l'autre s'éloigne. Les partenaires lancent chacun à leur tour, à partir du même endroit.

Avis de sécurité : À partir de ce moment-là, les élèves doivent attendre le commandement approprié de l'enseignant avant de lancer ou de récupérer les disques.

- **Activité :** En utilisant le même mouvement que dans l'exercice du roulement (lâcher le disque avec l'index), le lanceur se tient droit, fléchit légèrement les genoux pendant que son bras lanceur se balance légèrement vers l'arrière; au retour du bras bien tendu, il lance le disque vers le haut et vers l'avant. Si le disque est lâché correctement, il tournera dans les airs en position verticale et tombera sur sa jante à environ 10 à 20 mètres, directement devant le lanceur.

Mise en garde : Assurez-vous que le disque n'est pas lancé directement au-dessus du lanceur pour éviter qu'il ne lui tombe sur la tête.



LANCER DE FACE SANS ÉLAN

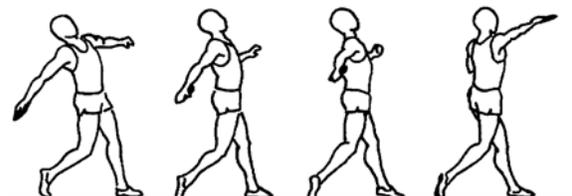
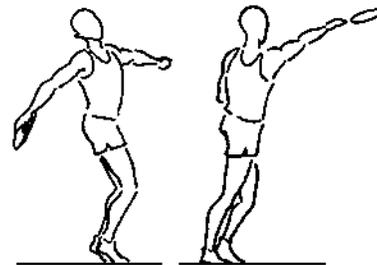
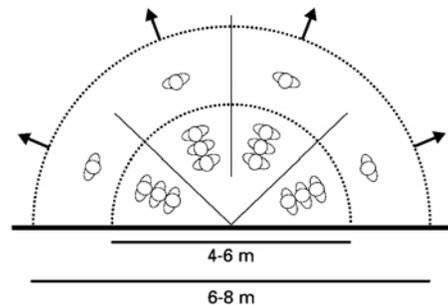
- **Organisation :** Créez des postes de lancer, en laissant assez d'espace entre eux, sur une ligne ou en demi-cercle, comme le montre l'illustration à droite. Identifiez les postes avec des cônes; le nombre de disques devrait correspondre au nombre de postes, ex. : 6 disques pour 6 postes. De plus, ajoutez un anneau de ringuette à chaque poste. Répartissez les élèves également dans chaque poste; les élèves gauchers sont placés au poste situé à l'extrême gauche du terrain.

- **Activité :**

- Un élève par poste prend doucement l'anneau, fait face à la direction du lancer et écarte les pieds à une distance équivalant à la largeur des épaules. Il se tourne vers l'arrière et, en utilisant ses jambes pour gagner de la force, pivote légèrement et lance le disque vers une cible tout droit devant lui, sur le terrain.

Avis de sécurité : Dites à tous les autres élèves de s'éloigner.

- Les élèves répètent le même mouvement, mais en décalant les pieds (pied opposé au bras lanceur en avant) et en les pointant dans la direction du lancer.



- Les élèves répètent l'exercice avec le disque, mais ils prennent un élan arrière puis un élan latéral du bras vers l'avant, ce qui suffit pour garder le disque plat au moment du lâcher. Assurez-vous que les élèves lancent le disque avec l'index et non avec l'auriculaire.

LANCER LATÉRAL SANS ÉLAN

- **Activité :** Toujours à leur poste, les élèves se placent en position latérale à la direction du lancer, les pieds écartés à une distance équivalant à une fois et demie la largeur des épaules, et le côté lanceur en retrait. Après un élan léger et décontracté vers l'arrière, les élèves pivotent légèrement sur le pied arrière, poussent la hanche vers l'avant en bloquant la jambe avant et lâchent le disque en ligne droite.
- À tour de rôle, les élèves s'exercent jusqu'à ce que le mouvement se fasse facilement, que le disque soit stable (non oscillant) et plat lorsqu'il parcourt la trajectoire, et qu'il soit lâché par l'index dans la direction voulue du lancer.



MATÉRIEL

- disques légers, craie, cônes, anneaux de ringuette ou d'autres anneaux légers semblables à ceux du jeu de palets

LANCER DU DISQUE - NIVEAU 4

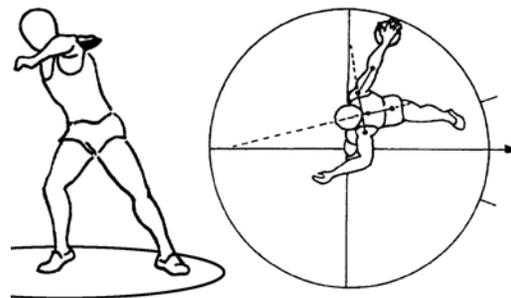
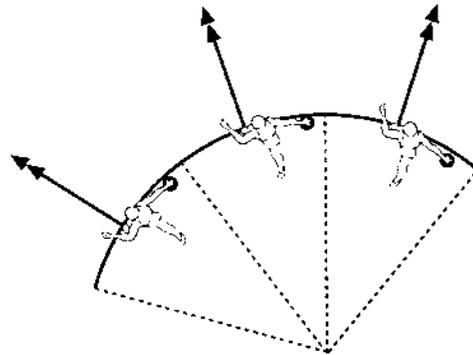
Activités d'apprentissage

PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

- Revoyez les exercices du niveau 3, y compris les mesures de sécurité et la prise du disque.

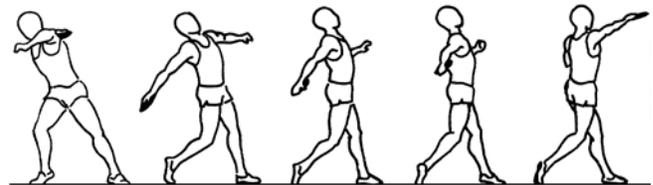
PRÉSENTATION DE LA POSITION DE PUISSANCE

- **Organisation** : Au milieu de chaque poste de lancer, indiquez à la craie ou avec du ruban adhésif, une ligne perpendiculaire dans la direction du lancer.
- **Activité** : Réunissez les élèves et revoyez l'importance de la position de puissance, telle que décrite dans la section *Lancer du poids – Niveau 3*. Démontrez la position de puissance.
 - Les pieds sont écartés à une distance d'environ une fois et demie la largeur des épaules, la jambe avant est tendue, le pied dépasse légèrement la ligne centrale, et la plante du pied arrière repose sur la ligne centrale.
 - 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, et la jambe arrière est fléchie et prête à exercer une force.
 - Le bras lanceur est tendu vers l'arrière à la hauteur des épaules.
- **Note technique** : Vus de côté, le menton, le genou et le pied sont alignés verticalement.
- Maintenant, dites aux élèves de se rendre à leur poste et de s'exercer à la position de puissance.



LANCER SANS ÉLAN DANS LA POSITION DE PUISSANCE

- **Activité** : Réunissez les élèves encore une fois et démontrez-leur un lancer dans la position de puissance.
 - Se placer latéralement, les pieds placés en position de puissance.
 - Balancer le disque vers l'arrière, s'incliner et pivoter en position de puissance.
 - Amorcer le lancer en exécutant un mouvement vigoureux de rotation de la hanche du côté du bras lanceur vers l'avant (hanche droite pour les lanceurs droitiers; hanche gauche pour les lanceurs gauchers).
 - Exécuter le mouvement complet sans interruption et à bonne vitesse, sinon le disque tombera des mains.

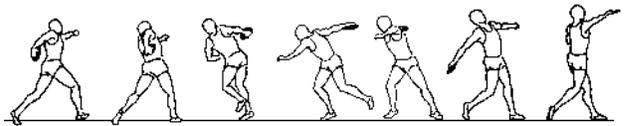


- Les élèves retournent à leur poste pour essayer, à tour de rôle, de lancer à partir de la position de puissance.

Avis de sécurité : À partir de ce moment-là, les élèves doivent attendre le commandement approprié de l'enseignant avant de lancer ou de récupérer les disques.

LANCER EN EFFECTUANT UN TOUR (LANCER DE LA MAIN DROITE)

- **Activité :** Un tour suivi de la position de puissance (sans le disque)
 - Debout, les élèves font face à la direction du lancer, le pied gauche vers l'avant et légèrement vers la droite de la ligne centrale de chaque poste.
 - Ils font un pas ferme vers l'avant en plaçant la plante du pied droit sur la ligne centrale et en dirigeant légèrement le pied droit vers la gauche.
 - Ils pivotent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur la plante du pied droit, en ramenant le pied gauche pour se placer en position de puissance. Pendant ce dernier mouvement, les épaules et le haut du corps doivent arrêter de tourner quand ils atteignent le point où ils font dos à la direction du lancer.
- **Activité :** Un tour suivi de la position de puissance, du lancer et du rétablissement.
 - Une fois que les élèves exécutent avec habileté le tour décrit ci-dessus, permettez-leur de prendre le disque (ou un anneau) et de répéter le tour suivi du lancer et du rétablissement. **UN POSTE À LA FOIS!**

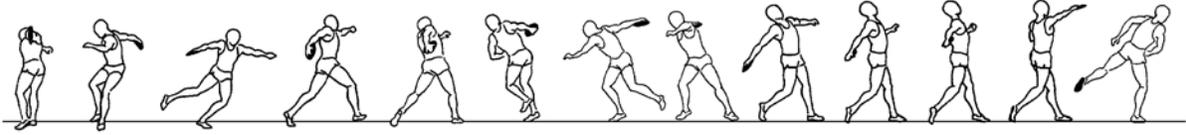


SÉQUENCE COMPLÈTE (LANCER DE LA MAIN DROITE)

- **Activité :**
 - Les élèves effectuent la séquence complète du lancer du disque jusqu'à la position de puissance (engin léger en main; aucun lancer). (Voir l'illustration d'une séquence complète à la fin de cette section.)
 - Les élèves exécutent la séquence complète, un disque léger en main. Ils se placent d'abord le dos à la direction du lancer, ensuite ils plient les genoux en laissant reposer le poids sur les deux pieds, prennent un élan arrière, font une rotation complète du corps, adoptent la position de puissance, lancent et se rétablissent. **UN POSTE À LA FOIS!**

MATÉRIEL

- disques légers, craie ou ruban adhésif, cônes, anneaux pneumatiques de ringuette ou d'autres anneaux légers semblables à ceux du jeu de palets



Lancer du disque – Séquence complète