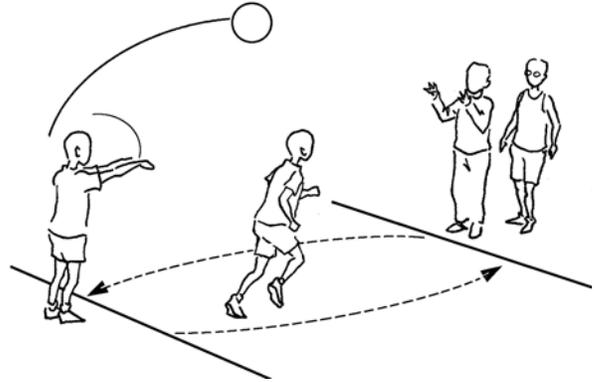


LANCER DU JAVELOT - NIVEAU 1

Activités d'apprentissage

LANCER PAR-DESSUS LA TÊTE COMME AU SOCCER (GROS BALLON)

- Les élèves tiennent le ballon des deux mains et le lancent par-dessus la tête, en gardant les pieds au sol. Attirez leur attention sur le « fouettement » ainsi effectué. Demandez-leur d'effectuer l'exercice de lancer de cinq à dix fois au plus.
- Les élèves peuvent passer le ballon à leur partenaire ou faire un « jeu de passe avec opposition » à l'aide d'un ballon plus léger, en essayant d'empêcher un troisième élève d'attraper le ballon.
- Ils ajoutent un élan de trois foulées rythmées.
- Ils lancent le ballon contre le mur, vers une cible ou par-dessus un filet.
- Ils jouent à « Suivre le ballon » – en équipe de deux, les élèves se placent à une distance de 3 à 5 mètres et passent le ballon au premier élève de la ligne d'en face. Après la passe, l'élève court de l'autre côté en suivant la direction de la passe.

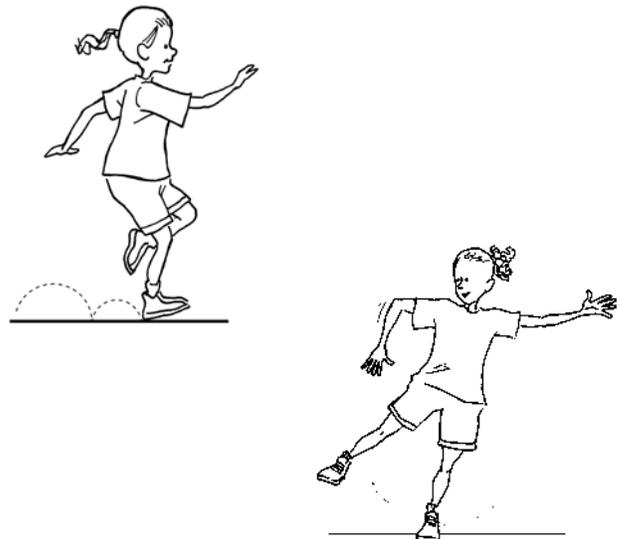


LANCER DANS DIFFÉRENTES POSITIONS

- Positions : assise, à genoux, debout les pieds parallèles, debout un pied devant l'autre (pied droit, ensuite pied gauche)
 - Donnez aux élèves l'occasion d'effectuer des lancers par-dessus la tête dans chaque position, y compris la dernière (un pied devant l'autre).
 - Grâce aux exercices et à la discussion, les élèves découvriront l'importance des jambes dans le lancer.

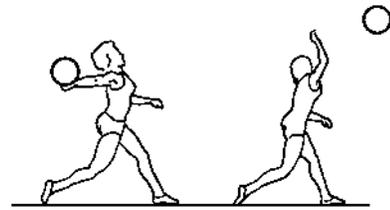
COURSE, GLISSEMENT ET GALOP LATÉRAUX (DROITE PUIS GAUCHE)

- Ces activités fortifient les muscles nécessaires pour exécuter les pas croisés pendant la phase d'élan du lancer.
- La course latérale exige de faire des pas croisés continus, contrairement au glissement. Le galop demande un changement de rythme.
- Il est important d'effectuer toutes ces activités vers la droite, puis vers la gauche.
- Les relais en équipe de quatre ou cinq élèves placés le long du gymnase sont efficaces pour ces mouvements latéraux. Insistez sur le besoin de répéter ces mouvements en faisant face à chacune des deux directions.



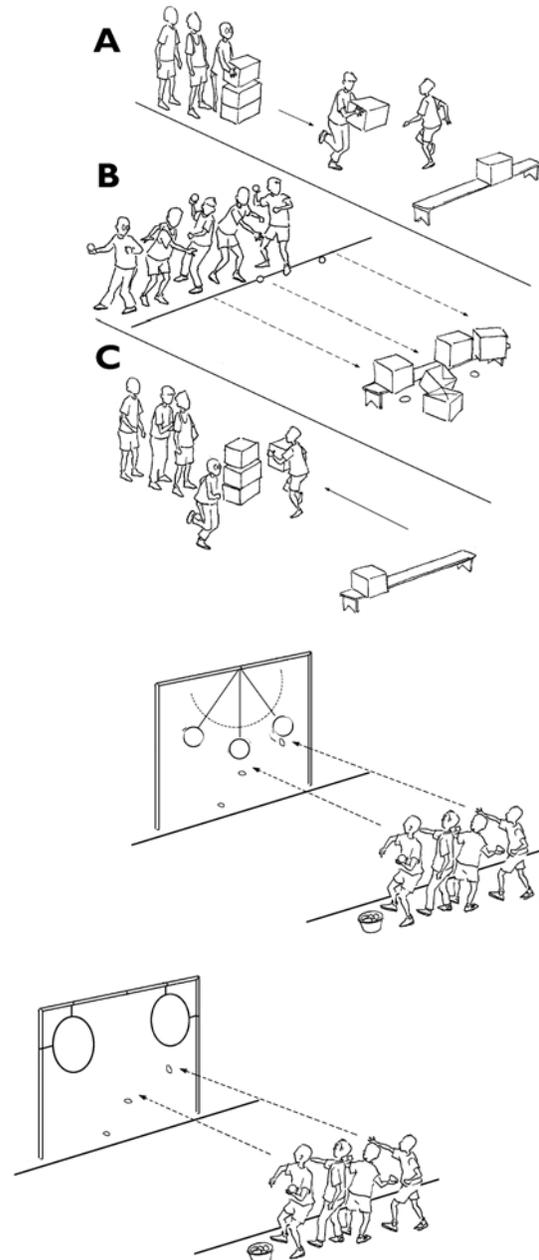
LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE (PETIT BALLON)

- Il est important que les élèves lancent d'une main, puis de l'autre, pour développer la force et la vitesse des groupes musculaires et des deux côtés du corps.
- En position debout, les élèves effectuent trois foulées rythmées et répètent l'exercice de cinq à dix fois.



JEUX

- « Lance et sprinte! » – Les élèves sprintent en transportant des boîtes qui serviront de cibles et retournent vers la ligne de lancer. Ensuite, ils lancent par-dessus la tête des ballons sur les cibles. Quand ces dernières sont toutes tombées, ils sprintent pour ramasser les boîtes. Les équipes peuvent s'affronter.
- « Toucher la cible » – Suspendez un ballon à la barre transversale d'un but de soccer ou de football, ou à un panier de basket-ball. Placez un élève à chaque montant pour faire balancer le ballon. Vous pouvez également suspendre des cerceaux ou les fixer dans les coins des montants. À l'aide de balles, les élèves tentent de frapper la cible mobile.



MATÉRIEL

- gros ballons lourds appropriés à l'âge et à la force des élèves; choix : balles, anneaux, sacs de fèves, petits blocs, boîtes, quilles, ballons captifs, cerceaux

LANCER DU JAVELOT - NIVEAU 2

Activités d'apprentissage

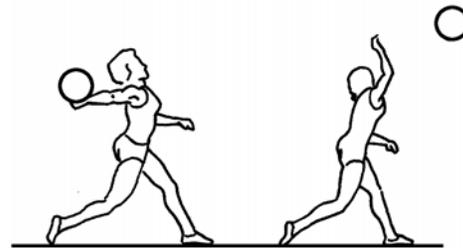
COURSE VERS L'AVANT AU GALOP LATÉRAL

- Les élèves courent d'un bout à l'autre du gymnase.
- Ils sautent d'un bout à l'autre du gymnase.
- Ils se déplacent ainsi de différentes façons : galop, bond, saut.
- Ils galopent d'un bout à l'autre du gymnase.
- Ils galopent latéralement d'un bout à l'autre du gymnase.
- Ils galopent latéralement, le bras lanceur levé, la paume vers le ciel.
- Au signal, ils courent d'une allure bien maîtrisée jusqu'au centre du gymnase, puis latéralement jusqu'à l'autre bout du gymnase.
- Ils exécutent des pas croisés d'un bout à l'autre du gymnase, et utilisent l'autre jambe comme jambe d'attaque au retour.



GALOP D'UN CÔTÉ ET LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE (VERS UNE CIBLE OU LE PLUS LOIN POSSIBLE)

- Dites aux élèves de lancer (par-dessus) des balles de mousse ou des sacs de fèves au mur.
- Ils exécutent des lancers de distance et des lancers de précision.
- Revoyez l'habileté à lancer par-dessus l'épaule. Se placer de côté, le pied d'attaque dirigé vers la cible, le bras tendu vers l'arrière, la paume vers le haut. Le poids est ensuite transféré du pied arrière au pied avant en utilisant les muscles des jambes et les bras; le lancer se fait par-dessus et non pas latéralement.
- Par deux, les élèves se passent une balle en mousse. Après cinq réceptions et lancers consécutifs, un des partenaires fait un grand pas vers l'arrière et les coéquipiers commencent une autre série de cinq réceptions et lancers. Ils continuent pour voir jusqu'où ils peuvent lancer et recevoir la balle avec succès.
- Individuellement, les élèves font un pas croisé et lancent la balle au mur.
- Ils répètent l'exercice quelques fois. Vérifiez si les élèves adoptent la bonne position de lancer après le pas croisé.

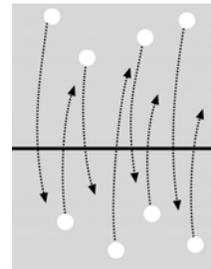


DEUX PAS CROISÉS ET LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE, AVEC SUIVI ET RÉTABLISSEMENT

- Même exercice que le précédent, mais les élèves font deux pas croisés avant de lancer.
- « Évacuation » – Divisez les élèves en deux équipes, une de chaque côté du gymnase. Les élèves doivent essayer de dégager leur zone de balles en les lançant toutes, par-dessus l'épaule, dans le terrain opposé. Allouez-leur environ deux minutes et, ensuite, comptez les balles de chaque côté du gymnase. L'équipe ayant le moins de balles de son côté gagne. Faites-leur répéter l'exercice, mais insistez pour qu'ils ajoutent deux pas croisés avant de lancer.
- Lancer de distance – Mesurez et notez les distances (à l'intérieur avec des balles de mousse, à l'extérieur avec des balles molles). Si les élèves sont capables de lancer les balles d'un bout à l'autre du gymnase, dites-leur de lancer à partir d'une ligne et mesurez la hauteur à laquelle la balle touche le mur opposé.

Évacuation

1^{re} ÉQUIPE



2^e ÉQUIPE

MATÉRIEL

- balles de mousse (cinq pouces, soit 12,5 cm), sacs de fèves, ruban à mesurer

LANCER DU JAVELOT - NIVEAU 3

Activités d'apprentissage

PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

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

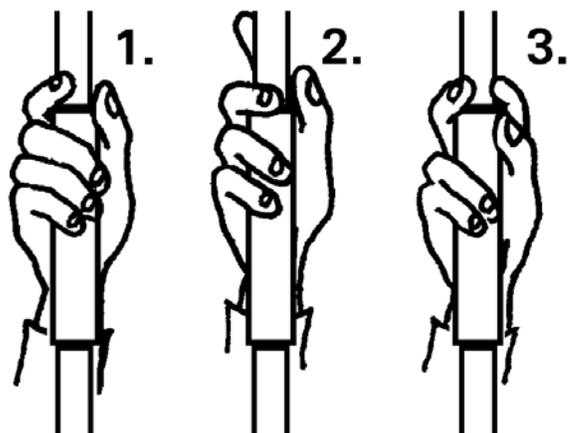
PRÉSENTATION DU JAVELOT (BÂTON POINTÉ), DES MESURES DE SÉCURITÉ ET DE LA PRISE

- **Activité** : Réunissez les élèves. Montrez-leur le bâton époiné qu'ils utiliseront au lieu du javelot et décrivez les différentes prises. Choisissez-en une que tous les élèves emploieront au cours de la leçon :

- pouce et index comme dans l'illustration numéro 1;
- pouce et deuxième doigt comme dans l'illustration numéro 2;
- « prise pincée » comme dans l'illustration numéro 3.

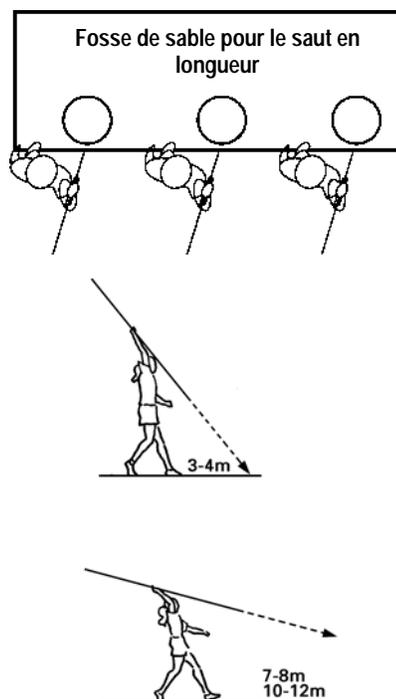
- Expliquez aux élèves les règles de sécurité suivantes :

- les élèves doivent attendre le signal de l'enseignant avant de lancer le bâton, ex. : « Lancez! »;
- ils doivent se tenir très loin 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 bâton;
- après leur lancer, les élèves doivent attendre que TOUT LE MONDE ait terminé ou attendre le signal de l'enseignant pour ramasser les bâtons (ex. : « Attendez! » et « Récupérez! »).



LANCER DE FACE SANS ÉLAN

- **Organisation** : Créez, le long d'une fosse de sable très doux (saut en longueur), trois à quatre postes à environ trois mètres du bord. Donnez un bâton par poste; dans la fosse, placez un cerceau devant chaque poste.
- **Activité** : Dites aux élèves de se placer face à la fosse (un pied devant l'autre, les deux dirigés vers l'avant). Ils doivent tenir le bâton correctement : la paume tournée vers le ciel et bien au-dessus de l'épaule, le coude parallèle au bâton (qui est dirigé vers le cerceau) et le pied opposé vers l'avant. Ils essaient de propulser le bout du bâton vers le bas afin qu'il se plante dans le sable et atteigne la cible (cerceau).
 - Faites-leur exécuter le même exercice, mais éloignez les postes de 10 à 15 mètres de la fosse; dites aux élèves de se pencher vers



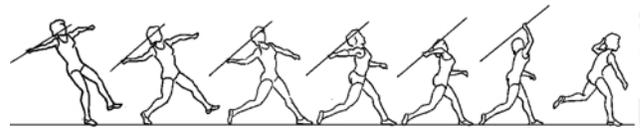
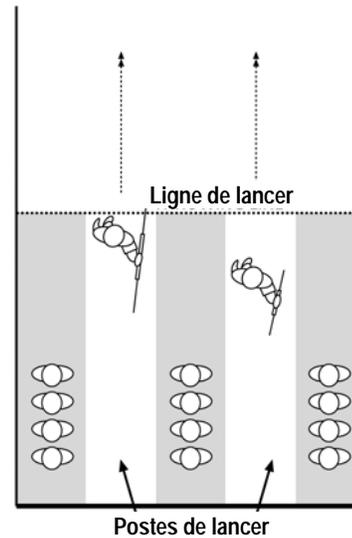
l'arrière et d'essayer de propulser le bâton selon un angle qui permet une trajectoire bien définie en ligne avec la cible se trouvant dans le sable.

- **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 bâtons.**

LANCER LATÉRAL SANS ÉLAN (POUR LES LANCEURS DROITIERS)

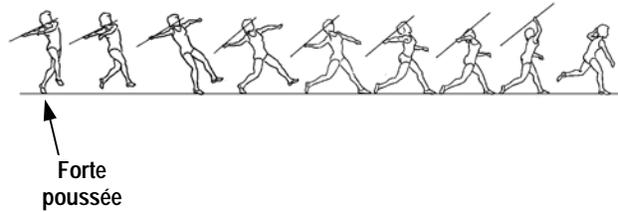
- **Organisation :** Les élèves se dispersent le long de la ligne marquée d'un côté du terrain de football. Chaque équipe de deux occupe une zone de dix verges (ou une zone délimitée par des cônes). Il devrait y avoir autant de postes qu'il y a de bâtons – un bâton par poste. Quand un partenaire lance, l'autre s'éloigne. Les partenaires lancent, à tour de rôle, à partir du même endroit. Répartissez les élèves de façon équitable dans chaque poste, les élèves gauchers étant placés au poste situé à l'extrême gauche du terrain.

- **Activité :** À tour de rôle, les élèves lancent le bâton de la façon suivante :
 - Position du corps
 - La tête vers l'avant, le bassin et les épaules vers le côté.
 - Le pied gauche à environ un mètre devant le pied droit; les deux pieds sont dirigés presque entièrement vers l'avant.
 - Le poids repose sur la jambe droite.
 - Le bâton est en retrait (le bras droit est allongé vers l'arrière) et la paume de la main droite est dirigée vers le ciel et au-dessus des épaules. Le bout du bâton devrait être à la hauteur de l'œil droit.
 - Lancer
 - La jambe gauche est légèrement soulevée du sol, ensuite la jambe droite s'élance vigoureusement, pivote sur la pointe du pied et le pied gauche est posé fermement sur le sol, le talon en premier.
 - Le bassin effectue une rotation vers l'avant, et le dos se retrouve en position arquée.
 - Pendant que le bras amorce le lancer, le coude droit se fléchit, monte et se dirige immédiatement dans la direction du lancer, pendant que la main s'apprête à lâcher le bâton.
 - Pendant le mouvement de lancer, le coude devrait rester le plus près possible du bâton.
 - L'objectif est de donner au lancer du bâton une trajectoire bien définie et en ligne droite.



LANCER AVEC ÉLAN RYTHMÉ DE TROIS FOULÉES ET RÉTABLISSEMENT

- **Organisation** : La même qu'à la page précédente.
- **Activité** : À tour de rôle, les élèves lancent le bâton de la façon suivante :
 - pied droit en avant, bâton vers l'arrière;
 - un pas vers l'avant avec le pied gauche;
 - forte poussée avec le pied gauche en effectuant un mouvement de « galop », pendant que la jambe droite s'élanche vers l'avant et exécute une foulée plus longue et plus haute;
 - arrivée dans la même position que pour le lancer latéral sans élan;
 - lancer et pas de rétablissement.Les élèves devraient d'abord essayer ce mouvement avec un cône ou une balle, puis, lorsque le rythme est bien contrôlé, le faire avec le bâton.



MATÉRIEL

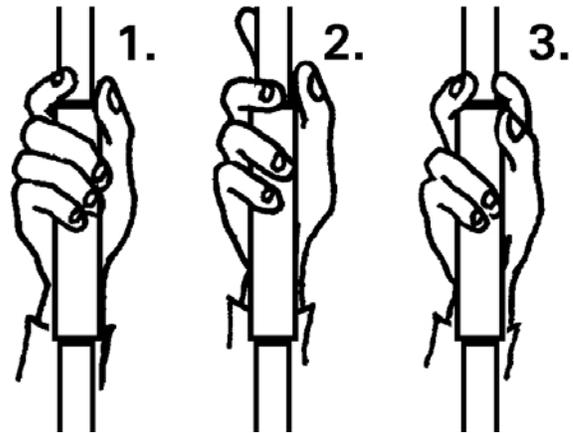
- bâton époiné ayant, au centre, une zone large d'une dizaine de centimètres délimitée avec du ruban; craie, cônes, cerceaux pour cibles, fosse de sable bien retourné

LANCER DU JAVELOT - NIVEAU 4

Activités d'apprentissage

PRÉSENTATION DU « VRAI » JAVELOT, DES MESURES DE SÉCURITÉ ET DE LA PRISE

- Réunissez les élèves. Montrez-leur un vrai javelot et trois prises possibles : pouce-index, pouce-deuxième doigt, « prise pincée ». Les élèves décideront de la prise qu'ils préfèrent pendant les exercices de préparation spécifique décrits ci-dessous.
- Revoyez les mesures de sécurité.
 - Les élèves doivent attendre le signal de l'enseignant avant de lancer le javelot, par exemple, « Lancez! ».
 - Ils doivent se tenir très éloignés ou dans l'aire d'« isolement » désignée, 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, sur la trajectoire probable du javelot ou directement derrière lui. **L'autre bout du javelot (bout non pointu) peut également être très dangereux.**
 - Après leur lancer, les élèves doivent attendre que TOUT LE MONDE ait terminé ou attendre le signal de l'enseignant pour ramasser les javelots. **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 javelots.**
 - Les élèves doivent toujours diriger le javelot vers le BAS lorsqu'ils le transportent vers l'aire de lancer ou dans la salle de rangement. **Le javelot n'est pas un jouet. Il ne doit être utilisé que pendant les exercices de lancer, sous la supervision de l'enseignant.**

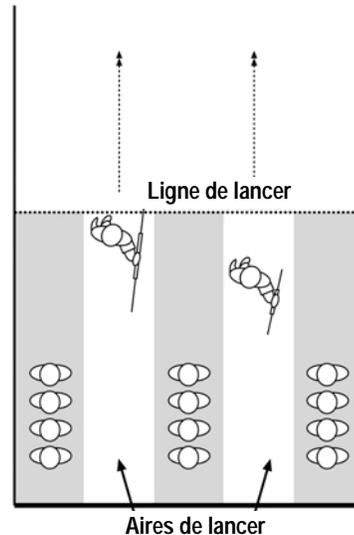


PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

- Revoyez les exercices décrits dans la section *Lancer du javelot – Niveau 3*. Les élèves devraient essayer différentes prises et choisir celle qui leur convient le mieux. En particulier, ils devraient s'exercer à réaliser les lancers avec trois foulées et rétablissement, jusqu'à ce qu'ils réussissent à les exécuter correctement.

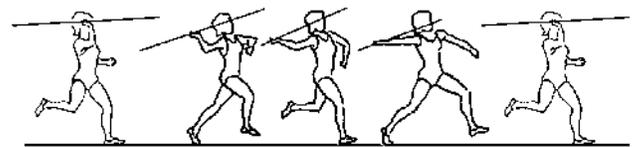
CINQ FOULÉES ET LANCER (DE LA MAIN DROITE)

- **Activité** : Créez de deux à trois pistes d'élan et aires d'« isolement » telles qu'illustrées à droite. Procédez de la manière suivante :
 - un élève à la fois, se dirige vers l'aire de lancer pendant que les autres attendent dans les aires d'isolement;
 - l'élève attend le signal de l'enseignant avant de lancer;
 - au signal, les élèves récupèrent leurs javelots, marchent jusqu'à leur aire de lancer, remettent le javelot à la prochaine personne en ligne et se placent à la queue de la file dans l'aire d'isolement.
- **Activité** : Mêmes position du corps et mouvement de lancer que pour le lancer avec trois foulées décrit au niveau 3.
 - Les élèves commencent l'activité en effectuant deux foulées.
 - Ils se placent latéralement dans la direction du lancer, tirent le javelot en arrière et décalent les pieds (le pied droit en avant). Ils exécutent ensuite cinq foulées (trois pas suivis immédiatement d'un galop ou d'un pas croisé) et lancent.
Le rythme devrait être le suivant : 1...2...3...4, 5.
 - Même exercice que le précédent, mais, cette fois, les élèves effectuent, en courant, les trois premières foulées et le pas de rétablissement. À un moment donné, chaque élève devra pouvoir déterminer la ligne de départ sur la piste qui convient le mieux à son élan de cinq foulées et à son pas de rétablissement. Cette marque sera indiquée à la craie ou avec un cône.



ELAN ET PLACEMENT DU JAVELOT

- **Organisation** : Les élèves font face à la direction du lancer et tiennent le javelot, la paume dirigée vers le ciel et à la hauteur des oreilles ou des yeux. Dans cette position, le coude droit est fléchi et orienté vers l'avant.
- **Activité** : Le pied droit en avant, les élèves font quatre foulées en marchant jusqu'à la cinquième marque établie auparavant. Au moment où le pied droit arrive à la marque, les élèves tirent le javelot en arrière. Pendant les deux premières foulées des cinq derniers pas, le bras droit complète son extension vers l'arrière et le haut du corps effectue une rotation de façon à être placé latéralement par rapport à l'axe du lancer. Maintenant, le corps est dans la même position de départ que pour le lancer avec trois foulées, dans la dernière étape du niveau 3. Les élèves devraient s'exercer à tirer le javelot en arrière en marchant et ensuite, en joggant.

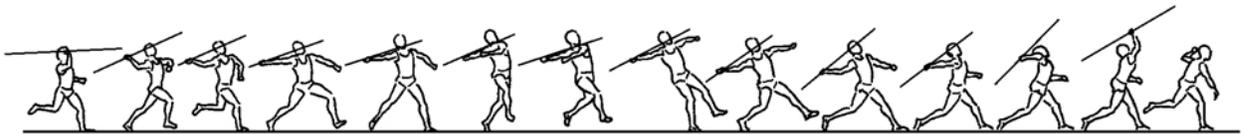


SÉQUENCE COMPLÈTE

- Déterminez la ligne de départ pour la course d'élan menant aux cinq dernières foulées. Cela peut être fait en effectuant quatre foulées dans la direction opposée au lancer, à partir de la marque de la cinquième foulée. Indiquez l'endroit à la craie.
- Maintenant, les élèves s'exercent à effectuer quatre foulées à la course suivies des cinq pas finaux. Cette séquence complète (quatre foulées et cinq pas finaux) est répétée sans le javelot jusqu'à ce que le jeu de pieds soit régulier et constant.
- Le javelot en main, les élèves effectuent la séquence complète à la course, en synchronisant la phase de placement et en maîtrisant la position du javelot durant les cinq derniers pas. **AUCUN LANCER.**
- Les élèves répètent maintenant la séquence complète en courant, y compris le lancer et le rétablissement. Au fur et à mesure que les élèves maîtrisent mieux le mouvement, ils peuvent effectuer plus de quatre foulées d'élan.

MATÉRIEL

- javelots ou bâtons, craie, cônes, cerceaux pour cibles, fosse de sable bien retourné



Lancer du javelot – Séquence complète