

# Lancer: Cinq techniques pour le lancer du poids

Il existe différentes techniques d'élan pour le lancer du poids. L'idée est de les tester et de trouver celle qui permet à l'élève, selon sa typologie, de lancer le plus loin. Pour exercer ces diverses techniques, il est judicieux d'utiliser des poids plus légers ou même des ballons de basketball.



A chacun sa technique de lancer idéale!

## 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

## Pas changé

Départ dorsal (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 énergique de la jambe droite, puis poser le pied gauche rapidement vers le butoir. Extension des hanches et lancer.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**