Athlétisme – Lancer en fronde: Forme de base

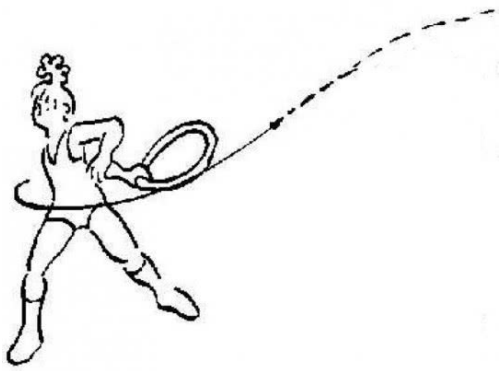
En 2013 le lancer en fronde du pneu de vélo a été inclus dans le programme officiel par la fédération d'athlétisme (voir Fiche technique Lancer en rotation) et représente ainsi un objectif adapté à l'âge et au niveau. Plus tard on pourra s'appuyer dessus pour développer le lancer de la balle à lanière ou le lancer du disque.

Tenue de l'engin et position des pieds

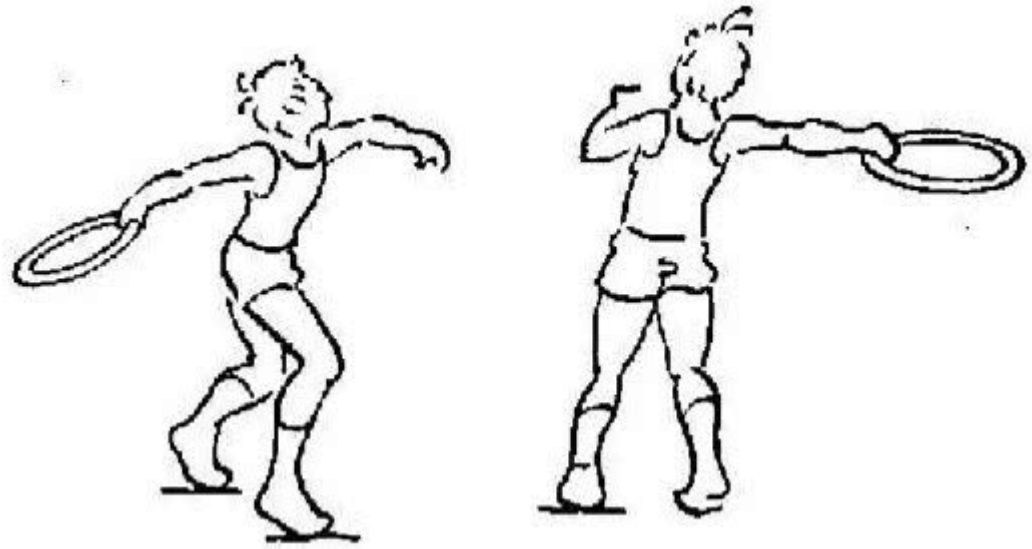
Pneus et anneaux sont tenus en direction du lancer avec la paume de la main vers le bas et le pouce vers l'avant.

Au lancer du disque, on est toujours sur la pointe des pieds – jamais sur les talons. La rotation en est la raison : on commence avec les pieds dirigés vers la droite et à la fin du lancer comme sur la figure.

Forme de base: Lancer en fronde sans élan avec pneu de vélo



La forme de base du lancer en rotation sans élan est très simple : prendre un pneu de vélo dans la main et placer les pieds comme décrit ci-dessus. On amène alors l'engin devant le corps en avant vers le haut avec le bras tendu loin du corps. Ensuite balancer à nouveau en arrière jusqu'à l'arrêt du mouvement.

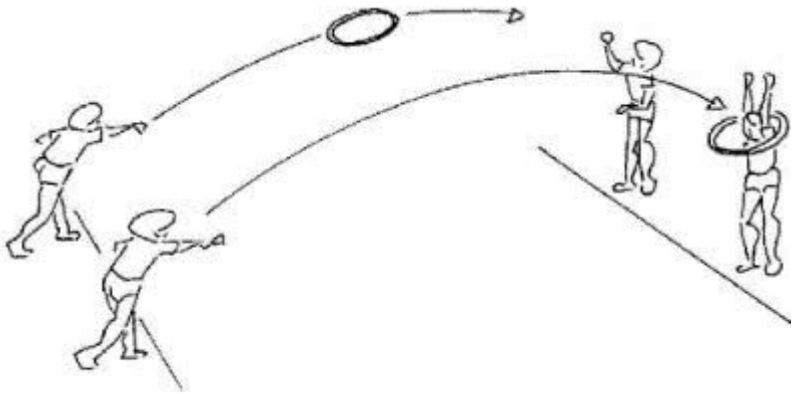


Dessins: Katzenbogner Hans, Medler Michael: Spiel-Leichtathltik, partie 1

DOn déplace le poids du corps à l'arrière sur la jambe fléchie et le haut du corps est légèrement penché en arrière. Les pieds pivotent également un peu vers la droite. Puis le pneu revient devant en haut sur la jambe tendue. Balancer deux, trois fois et puis lancer.

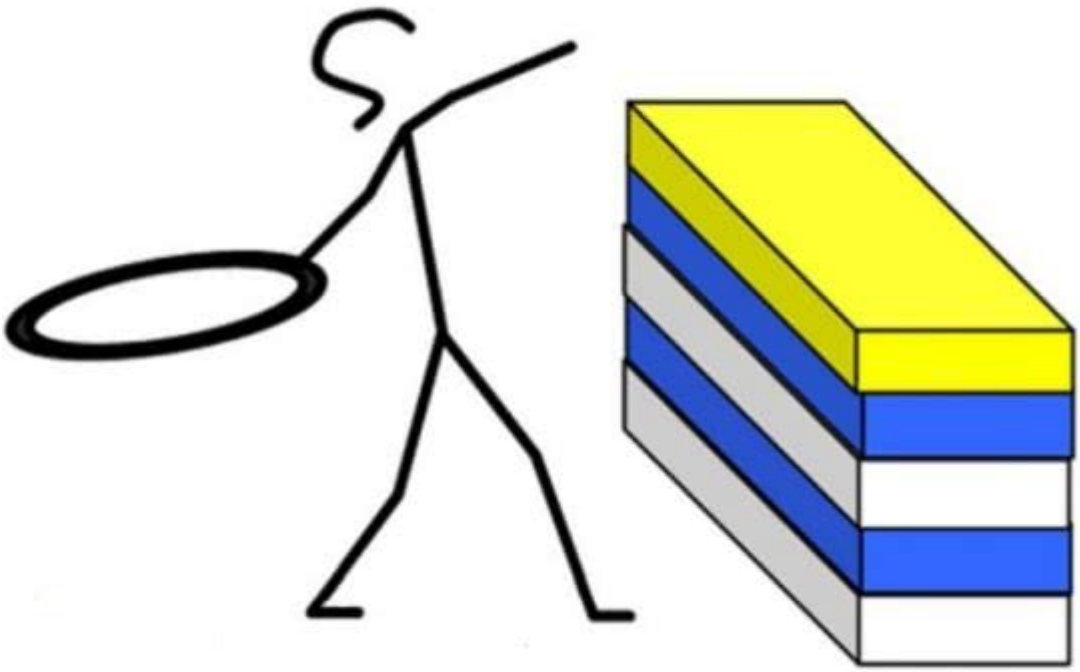
Comme exercice contraignant pour assurer le balancement loin du corps, on peut utiliser deux caissons suédois

de hauteur différente placés à côté et derrière le lanceur. On peut remplacer les pneus par des lattes transversales de haies pour la salle.



Dessin: Katzenbogner Hans, Medler Michael: Spiel-Leichtathltik, Teil 1

Ce lancer en rotation sans élan peut ensuite être exercé à deux comme lancers ciblés, ce qui, par expérience, amuse beaucoup les athlètes (dessin à gauche).



Cette image permet de soutenir le lancer correctement dans un axe horizontal. Une corde tendue ou un caisson suédois devant l'athlète comme exercice contraignant pour l'extension complète peut en outre compléter cette forme (dessin à droite).

Formes ludiques: Lancer en rotation sans élan

Avec différents jeux de lancer en rotation sur des cibles, le mouvement est maintenant appliqué de manière pratique. Lancer différents objets et poids : Varier ! Il faut toujours tout exercer à droite et à gauche : Bilatéralité ! Les formes de biathlon et d'estafette sont aussi très appréciées.

- Cibles
- Exercices de lancer ludiques
- Exercices techniques ludiques – Rotation de disque

Source: Swiss Athletics

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO