

Cahier pratique 4: Lancer

La famille des lancers est grande et variée: disciplines athlétiques, sports collectifs, jeux de renvoi, tous lui empruntent un bon nombre d'éléments techniques. Les lancers représentent une grande source d'inspiration pour les enseignants et les entraîneurs.



On associe généralement les lancers à la grande famille athlétique. C'est juste, mais incomplet. Le lancer est un élément que l'on retrouve dans les sports collectifs, puisque le tir et la passe dépendent en grande partie d'une bonne technique de lancer.

Le handball et le baseball en sont deux exemples. Mais d'autres disciplines comme le volleyball (smash), le hockey et l'unihockey, ainsi que les sports de renvoi (tenue de la canne ou de la raquette en position de pas fendu, tenue du corps) empruntent des éléments à ce geste athlétique.

Le rythme comme fil rouge

Ce cahier pratique se veut un outil pour aider les formateurs à introduire et développer les éléments lancer, pousser et lancer en rotation. Sur la double page suivante, un tableau présente les parentés de mouvements entre les différents lancers ainsi que le principal élément pour l'acquisition de ces bases: le rythme qui caractérise l'élan et le mouvement du lancer. Un rythme que l'on retrouve dans tous les lancers comme un fil rouge et qui accentue les bases.

Des pages 4 à 9, vous trouverez la description technique des mouvements de lancer, de poussée et de rotation, pour lesquels les bases - rythme, blocage de la jambe et tension du corps - doivent parfaitement s'accorder. Les exercices mettent l'accent sur ces prérequis techniques; ils s'adressent donc d'abord à des débutants, mais ils sont aussi pensés pour les plus avancés qui peuvent grâce à eux optimiser leur technique.

Challenge de lancers et formes de jeu

L'exemple de concours décrit aux pages dix et onze présente une forme attractive adaptée à la salle de sport. Les pages suivantes proposent des formes de concours et de jeu pour les plus grands. Sans une bonne technique de lancer, difficile de s'en sortir à son avantage...

[Cahier pratique 4: Lancer](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO