

Cahier pratique 62: Lancer Kids

L'athlétisme permet d'élargir le répertoire moteur des enfants et de créer ainsi les bases indispensables à un développement harmonieux des capacités physiques et de la coordination. Après «Courir Kids» et «Sauter Kids», ce cahier pratique consacré aux lancers clôt la trilogie.



Nos ancêtres étaient passés maîtres dans l'art de manier le javelot. Cette compétence garantissait leur survie. Aujourd'hui, la composante existentielle liée à la capacité de lancer avec précision a cédé sa place à d'autres objectifs.

Savoir lancer joue un rôle important dans différentes disciplines sportives: athlétisme, handball ou encore baseball pour ne citer qu'elles.

Dans l'enceinte d'un stade d'athlétisme, on y découvre les lancers dits en ligne, les lancers en fronde (avec rotation) ou encore les lancers avec poussée. Chaque technique renferme ses similitudes mais aussi ses spécificités. Lancer en fronde procure un immense plaisir aux enfants, enthousiasme qu'il s'agit d'exploiter pour entraîner la coordination et le renforcement global.

Exécution globale

Il est particulièrement important, dans les disciplines de lancer, de veiller à une exécution de mouvement complète. A quoi sert un lancer à l'arrêt parfait si l'enfant n'est pas capable de transmettre les forces en équilibre lorsqu'il l'exécute avec élan? Il est donc plus judicieux, avec les enfants, de combiner les lancers avec des formes de sauts et de courses, ce qui rend l'entraînement plus attractif et varié.

De plus, certains mouvements des lancers et des sauts (extension complète du corps, rythme) sont très proches. Quant à la vitesse, primordiale dans les sprints, elle est une composante très importante des lancers.

Travailler les deux côtés

Dès le départ, les enfants doivent exercer ces mouvements avec les deux mains. Ils sollicitent ainsi les deux hémisphères cérébraux, ce qui contribue à améliorer la motricité fine. Toujours à titre préventif, le renforcement du tronc, qui permet une bonne stabilisation et une transmission optimale des forces des jambes jusqu'aux bras, doit occuper une place de choix chez les petits athlètes.

Quid de l'intensité?

Répondre au besoin de mouvements des enfants doit être une préoccupation permanente des moniteurs et des enseignants. Ils choisiront des formes d'organisation privilégiant un grand nombre de lancers: viser un

médecine-ball («rollmops»), tirer contre le mur et récupérer sa propre balle, lancer des objets vers une cible en un temps donné, etc.

Le travail par postes est une option intéressante, avec un contrôle individuel de certains points. Les exercices proposés dans ce cahier privilégient les meilleures formes d'organisation.

Cahier pratique 62: Lancer Kids (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO