

J+S-Kids : Introduction à l'athlétisme – Leçon 23

Du lancer en rotation au lancer du disque

Auteur

Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 8-10 ans
 Taille du groupe 6-12
 Env. du cours Installation extérieure
 Aspects de sécurité Maintenir une distance suffisante lors des lancers

Objectifs/But d'apprentissage

Du lancer en rotation au lancer avec tour complet. Premier contact avec le disque.

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Disque	+ Rythmisation différenciée de rotation et de lancer + Extension complète du corps (pied-genou-hanche-bras) dans la direction du lancer + Lancer correct en position d'équilibre	+ Position correcte de lancer (poids sur la jambe d'appui, jambe de poussée tendue) + Mouvement de rotation - lancer de la jambe de poussée + Lancer avec 1 tour complet	+ 1,5 tour correct + Rattrapage du lancer

Garantir une haute intensité et prêter attention à la bilatéralité.

Contenus

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeux	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Introduction Former des groupes pour s'échauffer		Sautoirs
3'	Garçon de café Jeu du chasseur sur un terrain gazonné. Tous les enfants tiennent un disque (0,5 ou 0,75kg) sur la main comme un plateau à servir. Si le plateau tombe, l'enfant devient automatiquement chasseur. <i>S'échauffer, coordination</i>		Disques
5'	Dans le mille Sous forme d'estafette, 3-4 groupes. Courir en direction du pneu, mettre les deux pieds à l'intérieur de celui-ci, le soulever des pieds à la tête et le poser à côté de soi, puis poursuivre la course jusqu'au poteau. Idem sur le chemin du retour. <i>Intégrer les pneus dans l'échauffement, mobilité</i>		Pneus de vélo, poteaux
4'	Transport de pneus Chaque groupe essaie de transporter un certain nombre de pneus de A à B puis de B à A (les pneus sont enfilés sur les poteaux). Si le poteau tombe, revenir sur ses pas et le remettre debout. Un seul pneu par trajet.		Pneus de vélo, poteaux
5'	Sprint à cerceaux Deux coureurs s'affrontent. Qui atteint en premier l'arrivée en passant par les deux arrangements de cerceaux (poser un pied dans le premier cerceau et effectuer un tour) ? <i>Intégrer 2 rotations dans l'estafette, poids sur la jambe arrière.</i>		Cerceaux ou pneu de vélo, poteaux

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Cible Deux groupes lancent des pneus de vélo en direction d'une cible (formée avec des rubans ou des cordes, disque posé au centre). Système de comptage : pétanque (1 point par pneu plus proche que celui de l'adversaire) ou au fléchette (attribuer des points par cercle). <i>Lancer de pneus en rotation, lancers précis</i>	<p>Centre = 5 points</p>	Tapis, pneus de vélo, cordes ou rubans, disques.
7'	Danse sur la ligne Après une rotation, s'arrêter sur la ligne et rester en équilibre. <i>Exercer des rotations, amélioration de l'équilibre</i>		
8'	Où suis-je ? 3 rotations successives entre 2 lignes. Qui arrive à rester entre les lignes ? Idem avec un lancer de pneu. <i>Introduire l'orientation.</i>		
7'	Lancer de pneus en longueur Dans la surface de lancer du disque, effectuer une rotation et lancer le pneu le plus loin possible (mettre un cerceau dans la surface de lancer, dessiner les deux autres avec de la craie). Commencer avec le pied opposé à la main qui lance. <i>Application 2/2 rotations</i>		Pneus, cerceau, craie
	Zigzag (poste secondaire) Après avoir recherché les pneus, chaque enfant marche d'un arrangement de pneus à l'autre ; ils y effectuent une rotation dans le premier cerceau et doivent s'immobiliser dans les deux derniers. Effectuer les deux postes sous forme de circuit. <i>Exercer des 2/2 rotations. Les déplacements en zigzag le poids repose sur la jambe arrière.</i>		cerceaux

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Pétanque avec disque Faire rouler le disque autour de l'index en direction d'une cible. <i>Lâcher correct du disque autour de l'index avec rotation en avant.</i>		Disque
10'	Lancer sans élan/lancer avec 2/2 rotations du cercle Lancer d'abord avec une grande amplitude en position frontale, puis en position latérale. Rechercher une trajectoire plane du disque (0,5-0,75kg). Lancer vers une cible. <i>Mise en œuvre des rotations avec le disque</i>		Disque 0,5 – 0,75kg

Sources :

- « mobile » : cahiers pratiques 4,19,24,26,28,30,32,34,38, divers auteurs, OFSPO 2002-2008
- « Kinderleichtathletik » KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- « Kinderleichtathletik Bd. 1+2v, Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- « Fun in Athletics » VON STEIN, édition Meyer&Meyer 2001
- « L'enfant et l'Athlétisme », GEORGES et al, Revue éducation et sport, Paris 1986
- « 1003 formes de jeux en athlétisme », MURER, édition Hofmann-Schorndorf 1999
- « Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen », MEDLER, édition Corina Medler, 2001
- Manuel J+S athlétisme + divers documents de cours J+S, OFSPO
- Moyens d'enseignement du sport (collectif d'auteurs) Tome 2 et 3, OFSPO