

J+S-Kids: Introduction à Courir/Sauter/Lancer – Leçon 10

Lancer dans l'axe

Auteur

Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme

Conditions cadres

Durée de la leçon 60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 5-7 ans
 Taille du groupe 6-12
 Env. du cours Salle de sport, tapis
 Aspects de sécurité

Objectifs/But d'apprentissage

Multiplie jeux de lancer avec accent sur le lancer direct par-dessus la tête. Le bras doit être tendu.

Indications

Introduction aux éléments de base du lancement du javelot.

| | Débutants | Avancés | Chevronnés |
|--------|---|--|--|
| Disque | + Lancer par-dessus la tête + Lancer avec le bras tendu + Rythme de l'élan Pas d'impulsion | + Position correcte de lancer (poids sur la jambe de poussée, jambe de fixation tendue) + Engagement des hanches + Lancer correct en équilibre | + Conception de l'élan et ramené du javelot en arrière + Rattrapage |

Garantir une haute intensité et prêter attention à la bilatéralité.

Contenu

MISE EN TRAIN

| Durée | Thème / Exercice / Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|---|---|--|
| 2' | Introduction Informé des objectifs, former des groupes | | Sautoirs |
| 10' | Biathlon en salle Forme d'estafette, 2 groupes. Après chaque tour au pas de course, tirer sur un poteau du but de handball (ou une boîte sur un caisson ou un banc sur des barres parallèles). En cas de succès, chercher la prochaine balle, sinon faire un petit circuit supplémentaire. <i>Combiner courir et lancer.</i> | <p>Trajet de course Remise du ballon/ départ Tour de punition</p> | Piquets, but de handball ou caisson, poteaux, balles de tennis |
| | Variante: Biathlon sans fin Concours individuel chronométré. Qui arrive à faire le plus de tours (utiliser beaucoup de balles). Event. en groupe: A court, B cherche les balles. | | |
| 8' | Lancer sur cible 2 groupes (évent. aussi 2 paniers). Qui arrive, dans temps donné et depuis une ligne marquée, à faire le plus de tirs contre une balle de gymnastique se trouvant dans le panier de basket. Revanche: lancer avec l'autre main. <i>Lancers contrôlés vers le haut.</i> | | Balles de gymnastique, balles de tennis ou balles filantes |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| 10' | Tirer des colombes d'argile L'enseignant est caché (p.ex. derrière le chariot de gros tapis) et lance une balle de gymnastique en l'air. Les enfants essaient de viser la balle de gymnastique avec des balles de tennis. Chaque coup réussi donne un point, concours au temps. <i>Intégrer la différenciation.</i> | | Balles de tennis, chariot de tapis, balles de gymnastique |
| | Poste secondaire: Lancer au plafond Faire rebondir la balle dans un cerceau de telle sorte qu'elle s'approche le plus possible du plafond de la salle. | | Balles de tennis, cerceaux |

PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème / Exercice / Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|--|-----------------------|---|
| 10' | Rebonds Avec des rebonds contre le mur. Essayer de « ranger » les balles de tennis dans le caisson. Duel entre 2 groupes. Durée du jeu: 2-3 minutes. Egalement possible avec d'autres objets. <i>Différenciation, grand nombre de lancers</i> | | Balles de tennis, caisson |
| 5' | Lancer dans une crevasse Lancer entre les anneaux. Tir plat avec bras tendu! Après chaque tir, les enfants changent de côté. <i>Tirs contrôlés vers le haut</i> | | Anneaux, balles de tennis ou filantes, trapèze ou corde |

PARTIE FINALE

| Durée | Thème / Exercice / Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|--|-----------------------|----------|
| 5' | Bombardement Poser une main sur une barre à hauteur d'épaule. Lancer la balle de tennis par-dessus l'autre barre – placée plus haut – et de telle manière qu'elle puisse être rattrapée avec la main de lancer sans lâcher la barre. Le faire aussi avec la main moins habile. <i>Lancer contrôlé, pas de « flexion » du haut du corps.</i> | | |
| 10' | Machine à tirs Idem, mais par groupe de deux. Le lanceur lance la balle contre le mur et c'est l'autre enfant qui récupère la balle. Celui-ci redonne la balle au lanceur. Qui peut faire le plus de lancers dans un certain temps? Aussi possible avec des lancers permanents à partir du dépôt de balles. | | |
| | Poste secondaire: Lancer en triangle En direction du plafond, viser 2 murs et rattraper la balle (difficile). <i>Estimer la trajectoire de vol. Lancer vers le haut.</i> | | |

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
- Kids Cup Manuel Swiss Athletics (BICHSEL), Swiss Athletics 2008
- Moyens d'enseignement du sport (collectif d'auteurs) Tome 2 et 3, OFSPO