

## J+S-Kids: Introduction à l'athlétisme – Leçon 22

# Du pousser au jet du poids

### 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  
 Taille du groupe 6-12  
 Env. du cours Salle de sport ou installations extérieures  
 Aspects de sécurité Prendre des mesures d'organisation pour éviter des accidents

### Objectifs/But d'apprentissage

Pousser avec le poids, technique de prise d'élan adapté à l'âge.

### Indications

Introduction aux éléments clés du jet du poids

	Débutants	Avancés	Expérimentés
<b>Poids</b>	+ rythme de l'élan / pas glissé et poussée + technique du pas changé comme solution intermédiaire + extension complète du corps (pied-genou-hanches-bras) dans la direction du lancer + poussée en équilibre	+ position de poussée correcte (poids sur la jambe de poussée, jambe d'appui tendue) + mouvement de poussée - rotation de la jambe de poussée + engagement des hanches + technique O'Brien ou en rotation	+ reprise d'équilibre après la poussée / effectuer un pas de reprise

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	<b>Introduction</b> Formuler les objectifs.		Ruban adhésif
8'	<b>Estafette équilibre</b> Après un court trajet au pas de course, franchir un banc suédois avec un medicine-ball dans la main. A la fin du banc, viser un tapis en poussant le ballon. En cas de succès, taper directement la main du suivant. Dans le cas contraire, rechercher le medicine-ball et le transmettre au suivant. Variante: Intégrer différentes tâches dans l'estafette. <i>Équilibre</i>		Banc suédois Medicine-ball léger Piquets
5'	<b>Tresser</b> Former 2-4 groupes de 3. 3 enfants sont couchés à plat ventre côte à côte. Celui du milieu saute par-dessus un camarade, celui-ci se retrouve au milieu et saute à son tour par-dessus le troisième, etc. Quel groupe réussit en premier 20 sauts? <i>Renforcement général</i>		
5'	<b>Montagne et vallée</b> En appui facial au bout d'un banc suédois. Sauter à droite et à gauche du banc en laissant les mains sur le banc et en posant chaque fois les pieds sur le banc. Variante: 15x au temps. <i>Renforcer le haut du corps</i>		Banc suédois

**PARTIE PRINCIPALE**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Tapis roulant</b> Position de lancer sans élan, pieds au sol (craie, assiette plastique). Pendant un temps défini, transporter autant de fois que possible un medicine-ball (ou basketball) de l'élément inférieur du caisson à celui du haut. Les autres enfants ramènent à chaque fois les ballons. <i>Ressentir le mouvement de pousser du bas vers le haut</i>		Caissons suédois Medicine-ball légers ou ballons de basket
	Comme poste annexe (en alternance): <b>Swissball</b> Les enfants se tiennent face à face sur un banc retourné (env. 3m). Essayer de faire tomber l'adversaire du banc en poussant le Swissball. Variante: En groupe (bancs en triangle) <i>Equilibre / réaction</i>		Bancs suédois Swissball
15'	<b>Poussée avec mi-temps de pause</b> Introduction au mouvement préparatoire: - avec élan - pas changé latéral - technique du pas changé - pas glissé (O'Brien) pour les plus forts Poussée avec la technique choisie et arrêt dans la position de lancer (toujours la même!) <i>Plus de temps, contrôle de la position</i>	Avec élan      pas changé  Pas changé de côté      O'Brien  	Poids
	Exercices correctifs ou annexes: <b>Pied plat:</b> Qui peut laisser tomber le poids après la prise d'élan (pas glissé ou pas changé) sans qu'il ne tombe sur le pied. <i>Poids sur la jambe de poussée, pied rentré</i> <b>Style balai:</b> Mouvement d'élan avec le balai sur les épaules. <i>Contrôle de l'axe des épaules.</i>		Perche ou balai
10'	<b>Poussées complètes</b> avec corrections ou exercices annexes (indications selon les fautes): <b>Tenir le maillot</b> Tenir le maillot avec l'autre main. Pour éviter d'arracher. <b>Regarder l'heure</b> Lancer en restant grand, ne pas arracher. <b>Regard vers l'arrière après l'élan</b> L'axe des épaules à angle droit par rapport à la direction du lancer <b>Poussée contre la paroi</b> Lancer à l'arrêt avec le medicine-ball (ou basket) contre la paroi (env. 50cm). Eviter le cassé du haut du corps.		Montre chrono Ballon de basket Medicine-ball léger

**PARTIE FINALE**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Squash medicine-ball</b> Dessiner une zone de 1,5x1,5m à env. 0,50m de haut. Avec 1 pas max., essayer de lancer le medicine-ball dans la zone afin que l'adversaire ne puisse l'attraper avant son 2 <sup>e</sup> rebond (=1 pt). Règles de squash: on ne peut empêcher l'adversaire d'attraper la balle (ne pas se mettre sur le chemin).		Medicine-ball léger ou ballon de basket Craie