

# Pratique: Athlétisme – Lancer



Les hautes exigences liées au rythme et à l'orientation permettent aux filles de vivre des expériences positives dans les lancers, spécialement celles qui pratiquent ou ont pratiqué la danse.

## Lancer avec rotation

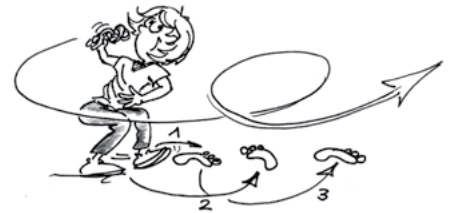
### 1. Expérimenter le lancer en rotation – du côté fort

(les plus avancées avec la main faible).

- Organisation: A et B face à face avec un écart suffisant entre elles; lancer des cordes ou des chambres à air nouées (sans poignée), projeter les objets contre le mur (tiers supérieur), ramasser ensuite l'objet.
- Les élèves testent le lancer avec une rotation complète.

**Questions de réflexion:** Avec quelle jambe dois-je commencer pour effectuer une rotation complète en trois pas? Quel est le rythme qui convient le mieux? Quelle est la situation de départ optimale pour que l'objet parte loin?

- Collecter les réponses, relever les points importants pour la phase préparatoire: droite-gauche-droite (pour les droitiers) sur le rythme «tam-ta-tam». Après la rotation, la jambe d'appui est fléchie sous le corps et la jambe libre tendue (bonne situation de départ pour une extension complète du corps lors du lancer).



### 2. Exercer la phase préparatoire («élan»)

- Pour cela, les élèves effectuent des expériences par contraste (pas rapides-lents, hauts-bas, courts-longs) afin de trouver le mouvement le plus approprié.

**Questions de réflexion:** Quelle est la meilleure manière de tourner pour toi? Montrer et expliquer. Quels autres éléments clés devons-nous considérer pour lancer le plus loin possible?

- Après la collecte des réponses, compiler tous les points clés et les inscrire sur une affiche.

**Situation initiale:** Poids sur la jambe droite (pour les droitiers), le bras droit «traîne» derrière (à hauteur des hanches en phase de propulsion), extension complète du corps avec rotation des hanches, la partie gauche du corps bloquée (pas de bascule vers la gauche).

### 3. Lancer en rotation en partenariat d'apprentissage

- A et B choisissent ensemble le point à observer lors de chaque lancer. L'accent est mis d'abord sur la phase préparatoire.

**Question de réflexion:** Est-ce que je me retrouve dans une position favorable au lancer? (voir point 1).

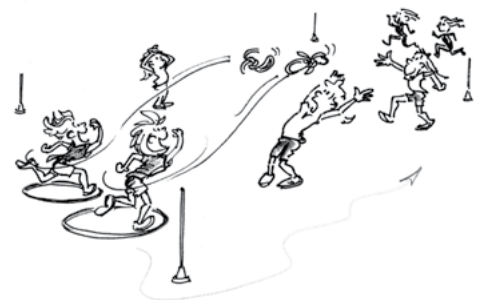
- Une fois la position acquise, les élèves passent à la phase suivante, le lancer (voir point 2).

**Matériel:** Cordes ou chambres à air nouées

## Balle brûlée avec lancer en rotation

Cette forme de balle brûlée peut aussi se jouer en circuit sur un terrain sans obstacles. Que l'on court ou que l'on franchisse des obstacles, l'accent est mis sur une course «silencieuse».

**Matériel:** Cordes ou chambres à air nouées, cerceaux, piquets, évent. obstacles





### Balle brûlée obstacles avec lancer en rotation

Quelle équipe réussit le plus de tours dans un temps donné?

- Equipe de coureuses: Deux élèves lancent chacune leur chambre à air nouée avec une rotation complète (en synchronisation!), puis elles commencent leur tour (parsemé d'obstacles). Elles courent jusqu'au coup de sifflet (pour les grandes classes: plusieurs joueuses peuvent courir en même temps). Au signal, elles s'arrêtent. Elles peuvent poursuivre leur chemin dès que les chambres à air volent à nouveau.
- Equipe en défense: Les joueuses en défense récupèrent les chambres à air et les lancent vers l'avant, avec ou sans rotation (selon le niveau), en direction de la gardienne placée dans le cerceau. Dès que les deux chambres à air lui sont parvenues, le jeu s'arrête (sifflet).
- Equipe de coureuses: Après le coup de sifflet, les élèves suivantes relancent en synchronisation leurs chambres à air.

**Matériel:** Cordes nouées ou chambres à air, cerceaux, obstacles

---

### Lancer en rotation avec la main faible

Le test «[Lancer du disque](#)» est disponible sur [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch). Il contient la description de l'exercice (avec croquis) et les données relatives aux distances.

**Matériel:** Cordes ou chambres à air nouées, anneaux de plongée

**Tests d'athlétisme**

→ [Thème du mois 03/2012](#)