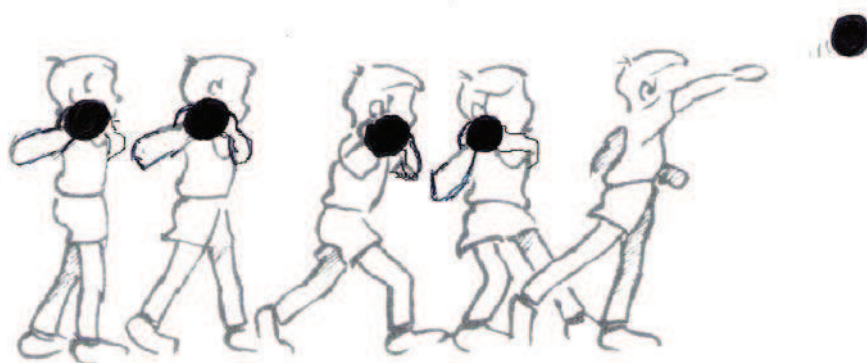


Lancer lourd : lancer de médecine-ball ou de ballon de basket

FONDAMENTAUX



Lancer de façon explosive en se grandissant

Utiliser les appuis au sol pour transmettre le maximum d'énergie à l'engin

Les lancers lourds proposés à l'école primaire ont pour objectif de préparer les élèves au lancer de poids qu'ils aborderont dans le secondaire.

Son intérêt à l'école primaire est de faire prendre conscience de la poussée des jambes. On utilisera donc des objets volumineux (médecine-ball, ballon de basket, ...)

OBJECTIFS À ATTEINDRE

**de tenir l'engin
correctement**

(à deux mains, près du corps,
coudes hauts)

LL1

**de lancer
avec tout le
corps en se
grandissant**

LL2 et LL3

**Pour lancer loin
des engins lourds,
je dois être capable**

**de lancer en
restant
équilibré sur
deux appuis**

LL4 et LL5

**d'accélérer le
mouvement sous
forme explosive**

LL6 et LL7

Objectifs à atteindre	Comportements attendus	Comportements observés	Situations d'apprentissage
Tenir l'engin correctement	Tenir l'engin à deux mains, près du corps, coudes hauts	L'engin est soulevé... il échappe des mains	LL1
Lancer avec tout le corps en se grandissant	S'abaisser sur les appuis pour finir en se grandissant	Seuls les bras lancent	LL2 LL3
Lancer en restant équilibré sur deux appuis	Garder les deux pieds au sol	Le pied arrière décolle	LL4 LL5
Accélérer le mouvement sous forme explosive	Lancer de façon explosive	Mouvement uniforme	LL6 LL7

Tenir l'engin correctement

LL1

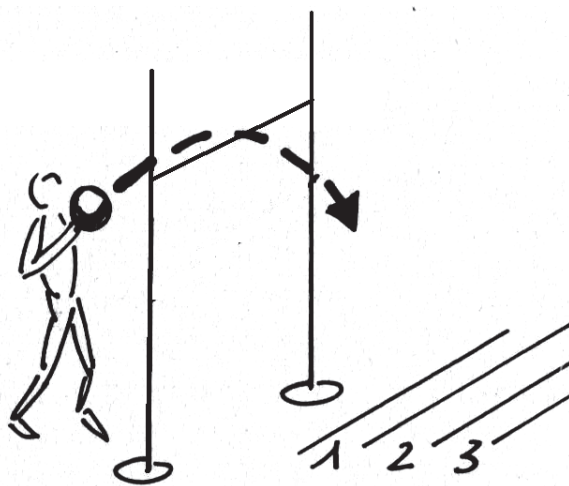
- LL1** - Effectuer des lancers lourds en expérimentant différentes prises
- Essayer une prise de l'engin :
 - près du corps
 - les coudes sont à hauteur d'épaule, les doigts des 2 mains « se regardent »



Lancer avec tout le corps en se grandissant

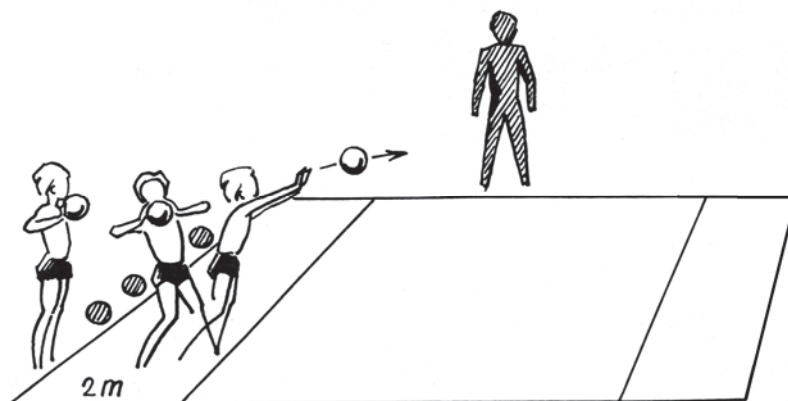
LL2 et LL3

LL2 – Lancer un engin lourd (1 kg) tenu à deux mains sur la poitrine par-dessus un fil tendu (possible aussi vers une cible haute, contre un mur, sans élan. Le lanceur se tient à 3 mètres du mur).



- Lancer un engin lourd (1 kg) tenu à deux mains sur la poitrine par-dessus un fil tendu (possible aussi vers une cible haute, contre un mur, sans élan. Le lanceur se tient à 3 mètres du mur).
- Le lanceur s'abaisse sur ses appuis et se grandit pour projeter l'engin (en explosant...)
- Idem, pieds décalés et terminer en poussant à deux mains

LL3 – Variante :



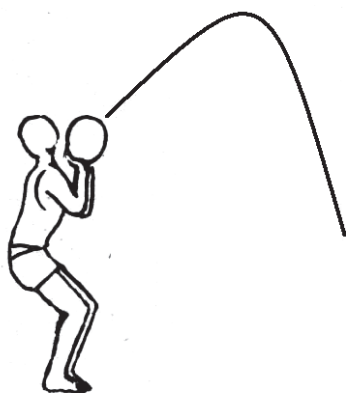
pieds décalés et terminer en poussant à une main.

Lancer en restant équilibré sur deux appuis

LL4 et LL5

LL4 – Exercice à deux : face à face, l'un pousse le médecine ball en avant et vers le haut. L'autre ramasse la balle et fait l'exercice à son tour.

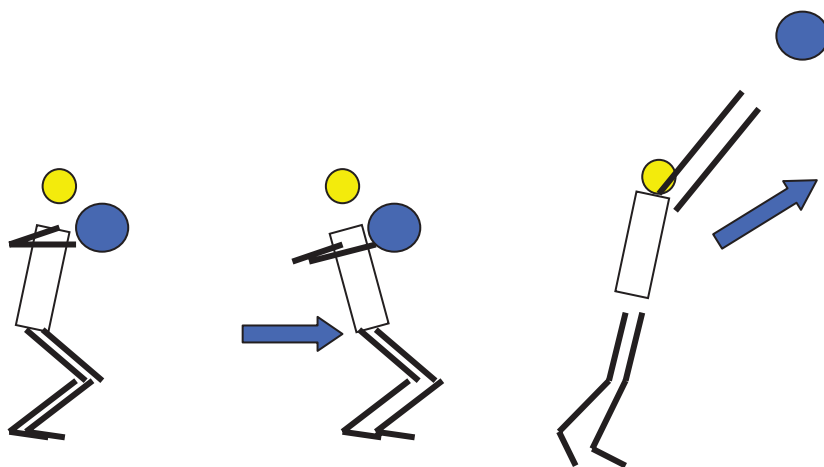
- d'abord seulement avec les bras
- puis avec flexion extension des jambes
- augmenter la distance progressivement



Attention ! L'élève qui ne lance pas ne cherche pas à attraper la balle en vol et ne la ramasse qu'à l'arrêt au sol.

LL5 - « la catapulte »

- Départ : fléchir les jambes, serrer les fesses puis pousser le bassin en avant et projeter le haut du corps et l'engin vers l'avant et vers le haut.
- Même exercice en avançant le pied gauche lors de la poussée

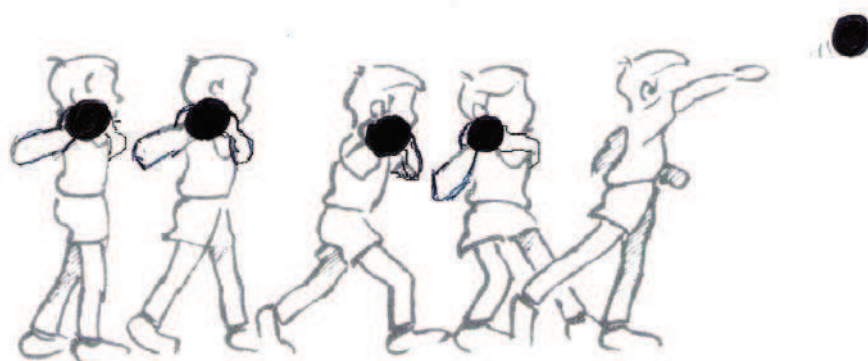


Accélérer le mouvement sous forme explosive

LL6 et LL7

LL6 - Marcher et lancer de face (médecine ball tenu à deux mains devant la poitrine)
Placer les appuis droite gauche (pour un droitier)
Se grandir et « exploser » en lâchant la balle

LL7 - Vers le lancer de poids
Marcher et lancer de face (médecine ball tenu près du corps par la main droite devant l'épaule droite). Le pousser s'effectuera d'une main sous forme explosive.



G-----D-----G
Long vite

LA SECURITE ET LES LANCERS A L'ECOLE

PRINCIPES GENERAUX CONCERNANT LA SECURITE :

1. Les formes de travail, à adapter aux conditions locales :
 - a. Travail en cascade : les élèves sont sur une ligne et chacun lance à tour de rôle en s'avançant de 3 pas. A l'issue du jet, le lanceur se replace sur la ligne. Les droitiers seront à droite / Les gauchers seront à gauche .
 - b. Travail en file indienne :
Lorsque le premier a lancé, il retourne à la queue de la file, puis le suivant lance...
 - c. Lancer en simultané (lancer en translation uniquement): les élèves sont sur une ligne et lancent tous au signal

2. Les consignes incontournables
 - a. Consignes et signal clairs pour lancer et ramasser les engins.
 - b. Rester ferme quant au respect des consignes de sécurité
 - c. Le ramasseur (lors d'une rencontre par exemple) ou le juge **regarde toujours l'engin**

3. Les espaces utilisés :
 - a. Zones de lancer et d'attente: ne pas hésiter à matérialiser un couloir d'attente lors d'une rencontre athlétisme et une ligne à ne pas dépasser pour les spectateurs.
 - b. Le cône des lancers matérialisé:

