

3 Lancer

3.1 Exploiter les similitudes des mouvements

Il peut être utile de montrer les similitudes de rythme et de structure existant entre les différentes techniques de lancer pour faciliter l'apprentissage. Le rythme de l'élan «tam-ta-tam» caractérise de nombreux mouvements: les 3 derniers pas du saut en hauteur et en longueur, des disciplines de lancers, l'élan du smash au basket-ball, le tir en extension en handball, etc.

Similitudes des mouvements des différents lancers

Caractéristiques du mouvement	Poids (technique du pas changé)	Disque (avec 1 rotation)	Javelot (5 pas d'élan)
Rythme <i>tam-ta-tam</i> <i>g.-d.-g. ou d.-g.-d.</i>	ramener rapidement la jambe droite sous le corps <i>ta-tam</i>	rotation rapide sur le pied droit tourné vers l'intérieur	foulée d'impulsion rapide sous le corps
Jambe d'appel (gauche pour les droitiers)	prise de contact rapide du pied gauche avec la poutre	prise de contact rapide du pied gauche avec le sol	pousser activement avec la jambe gauche tendue
Hanche droite	lever et tourner la hanche droite vers l'intérieur	lever et tourner la hanche droite vers l'intérieur	lever et tourner la hanche droite vers l'intérieur
Bras gauche	ouverture active du corps	ouverture active du corps	ouverture active du corps
Tension totale du corps	tension complète du corps pousser le plus haut possible	tension complète du corps	tension complète du corps lancer le plus haut possible
Bloquage (rester un moment sur place)	bloquer en sautant sur l'autre pied	bloquer en sautant sur l'autre pied ou en tournant encore	bloquer en sautant sur l'autre pied

Entraînement spécifique de la force

Combiner l'entraînement de force et l'entraînement de la technique (entraînement intégré de la condition physique) chaque fois que c'est possible. Le fait de lancer le ballon lourd avant l'engin de compétition donne de bons résultats. L'entraînement de la force doit toujours être en rapport avec le mouvement qu'on veut d'apprendre. Ainsi, l'entraînement est ressenti comme utile.

➔ Capacités de force: voir bro 1/1, p. 35 ss.

Sécurité grâce à une bonne organisation

A chaque séance de lancers, il faut prendre des mesures d'organisation: garder des distances suffisantes, lancer de façon disciplinée ou en commun, ramasser les engins en commun, etc.

Formes de compétitions pédagogiques

Même les élèves un peu moins doués peuvent être motivés par certaines formes de compétitions. Exemples: qui lance aussi bien à gauche qu'à droite? Qui touche la cible? Quel disque atterrit bien? Les adolescents devraient pouvoir réaliser et évaluer leurs propres formes de compétitions.

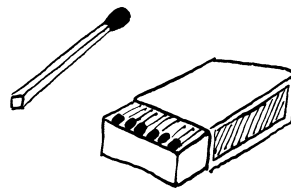
3.2 Du lancer d'objets divers au lancer du javelot

Il est possible de développer l'aspect ludique du lancer en variant les façons de lancer et en lançant une multitude d'objets différents. Au degré secondaire, il s'agit d'améliorer la technique du lancer avec 3 ou 5 pas d'élan et la distance du jet, de lancer des deux mains et sur des cibles.

Lancer: loin – avec précision – de la main gauche et de la main droite.

Lancer des allumettes: Les élèves se lancent des allumettes. Ils essaient différentes techniques de lancer sous forme de compétition.

- Lancer la même distance à gauche et à droite.
- Quel équipe utilise le moins de jets pour une longueur de salle?
- Avec un volant, une balle de ping pong, etc..
- Avec un élan de 3 ou 5 pas.

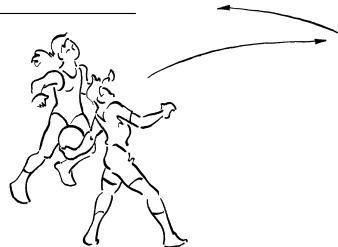


⇒ Lancer toujours à droite et à gauche avec élan: utiliser le poignet et le coude.

! Les grandes allumettes pour cheminées volent très bien!

Lancer contre le mur: Une balle pour deux. A lance la balle contre le mur (g.-d.), B la reçoit et lance à son tour depuis l'endroit où il a reçu la balle.

- Quelle équipe attrape la première 20 rebonds?
- Squash à 2 contre 2: A lance; C ou D reçoivent; D lance depuis l'endroit où il se trouve (avec ou sans élan); A ou B reçoivent. Si une équipe ne peut pas attraper la balle, l'autre équipe obtient un point.
- Utiliser différents ballons. Fixer d'autres règles.

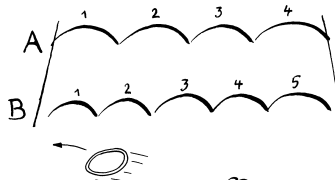


⇒ Pour l'apprentissage et l'entraînement du geste du lancer, il est conseillé de lancer contre un mur (bonne visibilité, la balle revient tout de suite, nécessite peu de place).

! Tracer une ligne horizontale sur le mur pour indiquer la hauteur minimale.

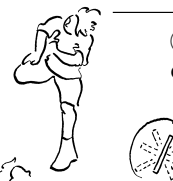
Lancer par étapes: Quelle équipe utilise le moins de lancers pour traverser le terrain et revenir? Lancer chaque fois depuis l'endroit de la réception du ballon.

- A et B se passent différents ballons (lancer à gauche et à droite) avec un élan de 3 ou 5 pas. Ils essaient de recevoir les passes.



Lancer des anneaux: Les élèves organisent plusieurs postes de lancer de précision et fixent les règles.

- A lance et vise une cible désignée par B. Distance selon les capacités.
- Viser la cible de la main gauche et de la droite.



⇒ Veiller à faire voler l'anneau correctement.

Bâton-rotor: Les élèves lancent un bâton et essaient de le faire tourner le plus rapidement possible par un mouvement sec du poignet.

- Egalement possible contre le mur avec des bâtons en caoutchouc.
- Rotations à gauche et à droite.



⚽ Attention: les bâtons rebondissent n'importe comment; garder des distances suffisamment grandes.

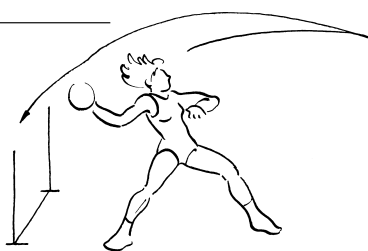
Diverses possibilités de lancer: Avec un javelot, avec une balle de tennis, une balle de baseball, un anneau, une corde nouée, une pive ou un caillou, etc..

- Lancer aussi loin que possible.
- Viser des cibles.
- Lancer en chronométrant le temps de vol. Le projectile de quel élève vole le plus longtemps?
- Tir aux pigeons: A lance son objet et B essaie de le toucher avec son projectile.



🎯 Intégrer le lancer dans une autre activité. Exemple: comme pause durant un entraînement de la course.

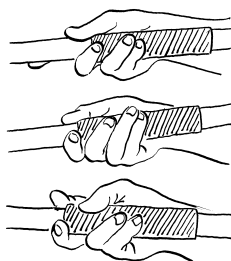
Test 4.3 – lancer la balle de handball: Lancer la balle contre le mur après 5 pas d'élan. Commencer avec le bras tendu dans le dos. Le choix de l'endroit du lancer est libre (plus on est proche du mur, plus la balle rebondit). La balle doit rebondir entre deux piquets posés sur une ligne. Lancer une fois de la main gauche, une fois de la main droite. Distance minimale jusqu'à la ligne: garçons 9 m; filles 6 m. Pour la mauvaise main: 2/3 de la distance normale.



Ⓣ Critères: un lancer de la main gauche, un de la main droite. La balle rebondit par-dessus la ligne entre les deux piquets (distants de 3 m). Elan de 5 pas: ta-ta-tam-ta-tam. Lever la main plus haut que la tête pour lancer.

Lancer sur cibles: L'enseignant ou un élève démontre les différentes façons de tenir un javelot. Les élèves en choisissent une. Ils se mettent sur une ligne, le javelot en dessus de la tête. Ils lancent avec le bras légèrement plié (plus tard avec le bras tendu) à hauteur des yeux. Ils visent différentes cibles. Tous en même temps.

- Sur des cibles à gauche et à droite (élan 3 foulées).
- Les élèves attribuent des points aux différentes cibles. Quelle équipe obtient le maximum de points?

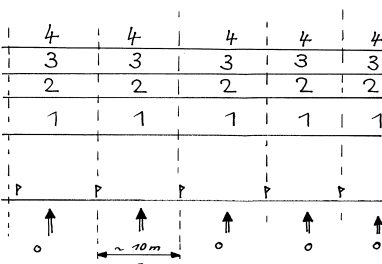


Ⓛ Respecter les distances de sécurité! Ramasser les javelots tous ensemble!

⇒ Cibles: chambres à air, cartons, boucles formées par des cordes, ballons, cibles en paille, etc..

Lancer dans des zones: Les élèves essaient d'obtenir un maximum de points (individuel ou en groupes) en lançant le javelot dans les zones déterminées. Plus les zones sont éloignées, plus elles sont larges et plus elles rapportent de points.

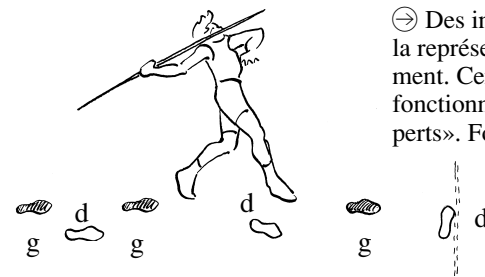
- Déterminer les zones: zone 1, zone 2 ... Si on manque une zone, il faut recommencer à nouveau dans la première zone
- Lancer uniquement avec la main la plus faible.
- Alternier la gauche et la droite pour lancer.
- Lancer en équipe: il faut toucher chaque zone une fois (= chance pour les plus faibles).



⇒ Travailler en petits groupes de manière autonome. Peut également se faire avec des bâtons en noisetier.

Javelot avec 5 foulées d'élan: Les élèves sont sur une ligne. Ils tiennent le javelot avec le bras tendu dans l'axe de l'épaule. Ils prennent l'élan au ralenti: gauche-droite-gauche-droite-gauche-lancer (ta-ta-tam-ta-tam).

- Lancer par petits groupes en gardant des distances suffisantes, tous ramassent les javelots en même temps.
- 5 pas d'élan, lancer de la main gauche.
- Tester quelle longueur d'élan convient le mieux. Exemples: 5, 7, 9 ou 11 foulées.
- Qui lance le plus loin en deux deux lancers? Qui a la plus petite différence entre les deux lancers?

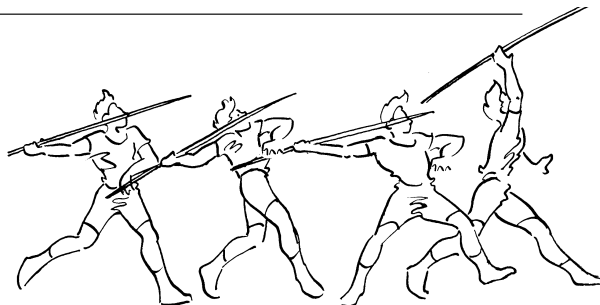


⇒ Des images améliorent la représentation du mouvement. Certains participants fonctionnent comme «experts». Former des partenariats éducatifs.

⇒ Poser des marques sur le sol: 1m pour les foulées, 1 m 50 pour l'impulsion).

Critères du javelot

- Tenir le javelot avec toute la main: la paume tournée vers le haut, bras tendu
- Les jambes en avant (impulsion), le bras et le torse restent en arrière
- Tourner la hanche de la jambe d'appui vers l'intérieur, tendre cette jambe et ramener le torse en avant
- Utiliser d'abord le bras, puis le poignet
- Tendre le corps entier et suivre le javelot
- Terminer par une foulée de blocage contrôlée



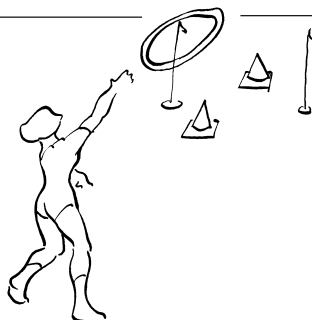
3.3 Du lancer sans élan au lancer avec rotation

Le lancer avec rotation est une technique inédite pour un bon nombre d'adolescents. Les tâches suivantes devraient leur permettre de lancer correctement un objet avec l'élan «tam-ta-tam» aussi bien de la main droite que de la main gauche.

Qui réussit un lancer avec rotation de la main droite et de la main gauche?

Lancer du pneu: Les élèves sont sur une ligne avec un pneu dans la main. Au signal, ils le lancent sur des cibles (piquets, cônes) ou en longueur. Alternativement de la main droite et de la main gauche. Ils essaient de déterminer avec quelle technique ils lancent le plus loin ou touchent les cibles. Ils montrent leurs techniques et s'exercent en se corrigeant mutuellement.

- Les élèves créent leurs propres formes en respectant la longueur, la précision et le style.
- Se tourner vers l'arrière, un pied avancé et le bras tendu. Prendre l'élan et lancer le pneu sur des cibles ou dans des zones. Alternier les mains.
- Essayer de lancer en ligne droite après la rotation. Qui réussit de la main droite et de la main gauche?



⇒ Des objets qui conviennent bien: vieux pneus de vélo (magasin de vélo!), des anneaux, des cordes nouées, des balles.

⇒ G-A-G: d'abord effectuer le mouvement dans sa globalité; puis accent sur certains éléments: voir bro 4/5, p. 14

⚠ Exercer de la main gauche *et* de la main droite!

🌐 Bonne organisation du lancer.

Tourner en équilibre: Les élèves exécutent les exercices suivants ou leurs propres formes et exercent leur sens de l'équilibre et leur sens de l'orientation en vue d'obtenir un mouvement de rotation stable:

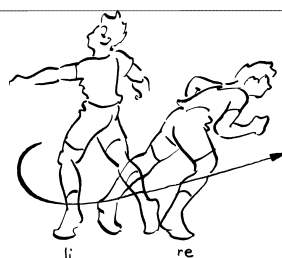
- Franchir un banc suédois (côté étroit en haut).
- Se tenir en équilibre sur une ligne, rotation au signal.
- Suivre une ligne et tourner à gauche et à droite.
- Tourner à gauche et à droite, répartir sur deux pas.



⇒ Convient très bien comme mise en train ou comme poste de circuit d'entraînement.

Rotation et départ: Position debout, le pied gauche en avant. Les élèves font rapidement un demi tour et essaient de sauter sur la jambe droite. Départ et sprint dans la direction opposée.

- Avec partenaire: A laisse tomber un ballon derrière B. B se tourne rapidement et attrape le ballon avant le deuxième rebond.
- Augmenter les distances.
- Faire les deux exercices à gauche et à droite.



⇒ Le lancer avec rotation se compose d'une rotation (action de tourner) et d'une translation (mouvement vers l'avant).

Rotation – arrêt – rotation: Mettre le poids sur la jambe droite fléchie, tendre les bras (bras droit en arrière) asymétriquement par rapport aux jambes et tourner en rythme (ta-tam). S'arrêter après chaque rotation et vérifier sa position de départ.

- Contrôler la position de départ du lancer après 2 à 3 rotations et indiquer si elle est correcte.
- Exécuter simultanément par deux.
- Suivre *une ligne* (ligne = axe du corps). Les pieds sont posés à largeur des hanches à gauche et à droite de la ligne.
- Lancer son projectile après 2 rotations et s'arrêter sur place.
- Lancer de la main gauche et de la main droite, rechercher la longueur et la précision.

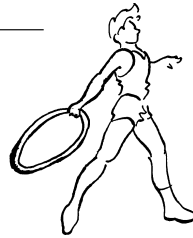


⇒ Poser une canne de hockey ou un bâton sur les épaules pour stabiliser l'axe.

⚠ Différenciation: les élèves décident eux-mêmes s'ils veulent lancer après une ou deux rotations. Objectif: le projectile (pneu de vélo, disque...) doit voler droit vers l'avant et à plat.

Lancer avec rotation: Le bras droit tendu en arrière, courir en partant de la jambe gauche (*tam*), sauter sur la jambe droite (*ta*) qui est la jambe d'appui et s'arrêter sur la jambe gauche (*tam*). Au début, sans lancer d'objet.

- Sauter directement depuis la position verticale avec la jambe gauche en avant *ta-tam*. Lancer également de la main gauche.
- A contrôle la position de B au moment de lancer.

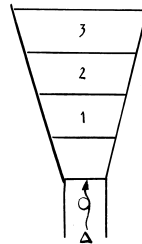


⇒ Des repères visuels ou acoustiques peuvent aider. Série d'images, voir ci-dessous.

⊕ Respecter les distances de sécurité.

Lancer en longueur: Faire des lancers avec rotation de la main droite et de la main gauche (1 tour complet) et essayer d'obtenir un maximum de points pour son équipe. Lancer en alternant les deux mains.

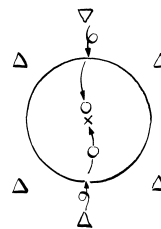
- Qui obtient la plus longue distance en additionnant le lancer de la main droite et celui de la main gauche? Et qui réalise la plus petite différence?



⇒ Les élèves cherchent leurs propres formes de concours de lancer.

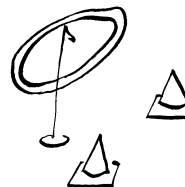
Lancer de précision: Les élèves sont à l'extérieur d'un grand cercle. La cible est un piquet au centre du cercle (distance 10 à 20 m). Les élèves essaient de lancer leur pneu sur le piquet avec une rotation. Compter les touches réalisées de la main gauche et de la main droite. Qui réalise à peu près le même nombre de touches de la main droite et de la main gauche?

- A deux: se faire face, se lancer le pneu et l'attraper. Garder suffisamment de distance.



⊕ Cercle = distance de sécurité. Lancer en même temps et ramasser les pneus tous ensemble.

Le festival des lancers: On peut exercer le mouvement du lancer avec divers objets. Exemples: bâtons, savates, pneus de vélo, etc.. Tous les objets qu'on peut tenir et lâcher facilement conviennent bien pour les lancers avec rotation. Exemples: anneaux, pneus de vélo, cordes nouées, cerceaux, etc.



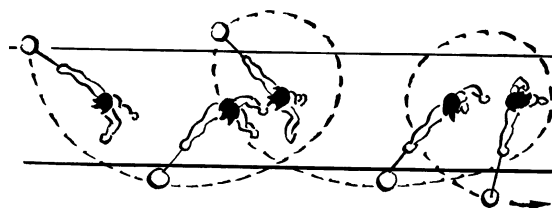
⇒ A faire lors d'une fête d'école, à l'occasion d'un camp, etc..

⊕ Garder suffisamment de distance latérale lors des lancers avec rotation.

Test 4.4 – rotations identiques au lancer du disque:

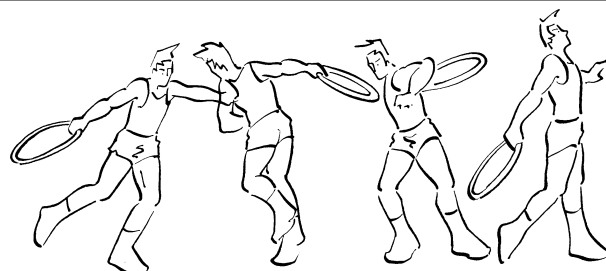
Rotations continues semblables au lancer du disque en restant dans une zone longitudinale (env. 1m de large) avec un pneu de vélo, un anneau ou une balle à lanière. Débuter en position frontale. Puis, deux rotations et lancement de l'objet à la fin de la 2^{ème} rotation. Deux rotations à droite et lancer de la main droite, puis deux rotations à gauche et lancer de la main gauche.

⊕ Critères: exécution: une fois à droite et ensuite, une fois à gauche. Rythme de l'élan: tam-ta-tam-ta-tam. L'objet doit partir droit devant. Ne pas dépasser les limites de l'aire de lancement avec les pieds. Avancer nettement durant l'élan.



Critères du lancer avec rotation

- D'abord avancer, puis tourner
- Tourner rapidement les jambes sur les pointes des pieds. Le corps et les hanches suivent
- Garder le bras de lancement longtemps tendu. «Traîner» l'objet qu'on va lancer
- Tension complète de tout le corps au moment du lancer



3.4 Du lancer du ballon au lancer du poids

Les adolescents essaient différentes variantes d'élan et trouvent la forme avec laquelle ils lancent le plus loin. Les élèves exercent de manière autonome le lancer avec leur main la plus faible. Ils fonctionnent en partenariats d'apprentissage et se perfectionnent grâce aux conseils de l'enseignant.

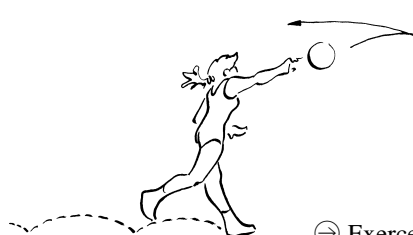
Lancer plus loin avec de l'élan !

Observez et conseillez!

Lancer contre le mur: Les élèves se tiennent face au mur, à env. 6 m. Ils prennent un élan de 3 pas (rythme: tam-ta-tam) et lancent un ballon de basket-ball contre le mur avec une main. Le ballon doit rebondir par-dessus leur tête. Est-ce que le ballon atteint la ligne de lancement?

- Quelle différence entre la main droite et la gauche?
- Concours: mesurer la longueur de rebond.
- A deux, faire reculer son partenaire en lançant le ballon contre le mur. On doit chaque fois lancer le ballon depuis l'endroit où on le reçoit. Marquer une zone de 2 m de large environ. Qui est le dernier à toucher le mur?
- Squash avec la technique du lancer du poids.

➔ Les élèves trouvent l'angle du lancer et d'autres formes de lancers.



➔ Exercer toujours de la main droite et de la gauche!

Test 3.4 – entraînement du lancer: Lancer le ballon de basket-ball avec une main contre le mur après 3 pas d'élan. Recevoir le rebond et faire un engagement de football depuis cet endroit. Le rebond doit franchir une distance fixée. On peut choisir librement l'endroit du lancer. Commencer l'élan du pied gauche et lancer de la main droite et la fois suivante, commencer du pied droit et lancer de la main gauche. Distances minimales du rebond: garçons 6 m, filles 4 m.



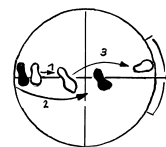
⚡ Critères: élan correct (lancer: g. – d. – g.; engagement de football: d. – g. – d.). Rythme de l'élan: tam-ta-tam. Le ballon doit rebondir plus loin que la ligne désignée. Récupérer le ballon après l'avoir lancé.

Lancer avec élan latéral: Les élèves sont debout, le côté tourné dans la direction du lancer, les pieds écartés (largeur des hanches). Ils mettent le poids du corps sur la jambe droite; le boulet (ou ballon lourd) posé sur la paume de la main, près du cou. Prendre un élan latéral de 3 pas: 1 gauche – 2 droite – 3 gauche au rythme tam-ta-tam. Le pied droit devance le pied gauche. Pousser en dessus de la jambe d'appui. Le bras libre indique la direction du lancer.

- Changer souvent l'objet de lancer: ballon de basket-ball, ballon lourd, balle en caoutchouc, etc.
- Alternier les lancers de la main droite et de la gauche.



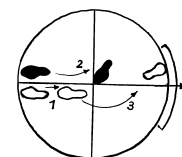
⚠ Les jambes précèdent le corps, pas de pas chassé!



🏀 Les élèves se mettent sur une ligne. Au signal, ils lancent le boulet. Puis, ils vont les ramasser tous en même temps.

Lancer avec élan dorsal: Tourner le dos à la direction du lancer; les pieds écartés (largeur des hanches); le poids du corps sur la jambe droite; le boulet posé sur la paume de la main droite près du cou. Commencer l'élan au rythme de tam-ta-tam: 1 – gauche – 2 droite – 3 gauche. Le pied droit devance le pied gauche, Pousser en hauteur.

- Alternier l'élan latéral et l'élan dorsal et la main. De quel côté est-ce plus facile?
- Comparer l'élan latéral et l'élan dorsal; comparer les lancers de la main droite et de la main gauche.

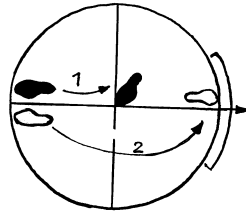


⚠ Tourner la pointe du pied droit vers l'intérieur, le corps et le bras opposé restent en arrière.

Lancer dans la technique du pas changé: Tourner le dos à la direction du lancer; pieds parallèles (largeur des hanches); genoux légèrement fléchis. Laisser tomber le haut du corps en arrière («s'asseoir»); ramener rapidement la jambe droite sous le corps et tourner le pied vers l'intérieur en étant sur la pointe (1). Poser rapidement le pied gauche en arrière (2). Tourner les hanches, tendre la jambe droite et le corps et pousser activement le bras droit dans la direction du lancer.

Rythme: *ta-tam*.

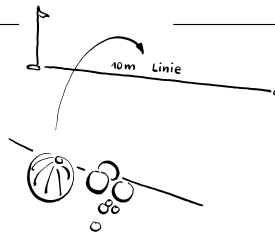
- Observer mutuellement les points importants.



- ⊙ Retenir le bras opposé fléchi aussi longtemps que possible, cela augmente l'effet de rotation.

Lancer des 10 mètres: Tâche: lancer l'objet à 10 mètres avec la technique du pas changé. Les élèves peuvent choisir l'objet et le poids de l'objet.

- Qui atteint les 10 m en lançant une fois de la main gauche *et* une fois de la droite ?
- Essayer différentes variantes d'élan et comparer.
- Qui lance le plus loin en additionnant les lancers des deux mains? Qui réalise la plus petite différence?

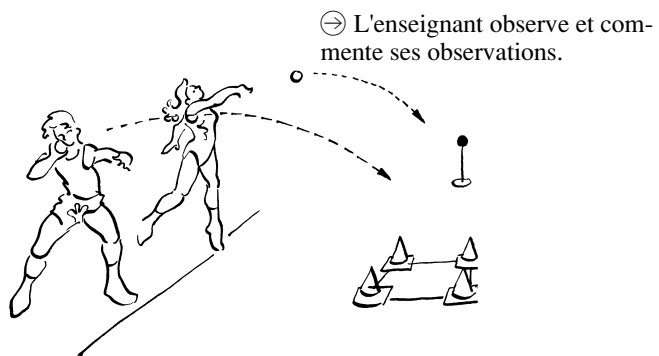


- ⊙ Le lancer à deux mains fut une discipline olympique.

- ⊙ Varier les distances selon les capacités.

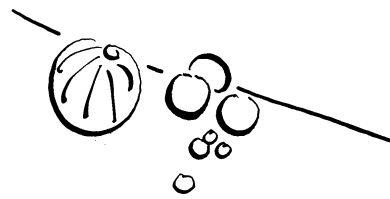
Lancer de précision: Les élèves choisissent l'objet, la distance et la cible en respectant les aspects de sécurité inhérents au lancer en groupe.

- Pétanque: les participants se tiennent à l'extérieur d'un cercle (p.ex. marqué à l'aide d'une corde, cercle dessiné à la craie; adapter le diamètre aux capacités). Un ballon lourd au centre sert de cochonnet (cible). Au signal, tous lancent en même temps et avec la même technique. Qui place son objet le plus près du cochonnet? Ramasser les objets tous en même temps.
- Les élèves créent leurs propres formes de compétitions.



- ⊙ L'enseignant observe et commente ses observations.

Festival de lancers: On peut améliorer le déroulement et le sens du mouvement en s'exerçant avec divers objets à lancer: ballons de football, ballons de basket-ball, ballons lourds aux poids différents, cailloux, morceaux de bois, etc.. Les objets devraient peser à peu près 5% du poids corporel de l'élève. Utiliser des objets plus légers pour les élèves qui ont peu de force.



Critères de l'élan avec pas changé

- «S'asseoir» et ramener rapidement la jambe d'appui sous le corps
- Le corps reste en arrière par rapport à la jambe d'appui
- Déplacer rapidement la jambe d'appui en arrière vers la poutre
- Pousser rapidement le bras de lancer avec la paume de la main tournée vers l'extérieur, accompagner longtemps des doigts
- Tendre le corps entier au moment de pousser

