

**Eve6a** ★★ ★

FAMILLE : LANCERS

**OBJECTIF :** LANCER A GENOUX - Ce lancer permet aux jeunes athlètes de découvrir dans une position facile, la transmission des forces par le bassin et l'étirement préalable des épaules

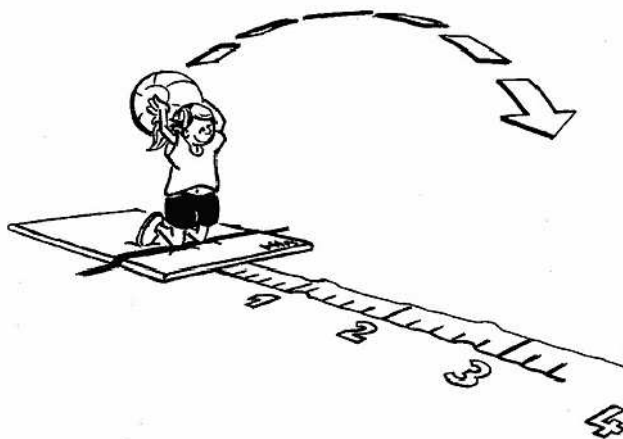
**MATÉRIEL**

tapis  
médecine ball  
engin de mesure

**DESCRIPTIF**

Analyse de la situation :

Ce lancer permet aux jeunes athlètes de découvrir dans une position facile, la transmission des forces par le bassin et l'étirement préalable des épaules

**CONSIGNES**

Soulever son bassin  
Lancer réellement en équilibre sur ses genoux

**FAUTES**

Reste en position assise  
Lance vers le bas

**SÉCURITÉ**

Sécurité du pratiquant :

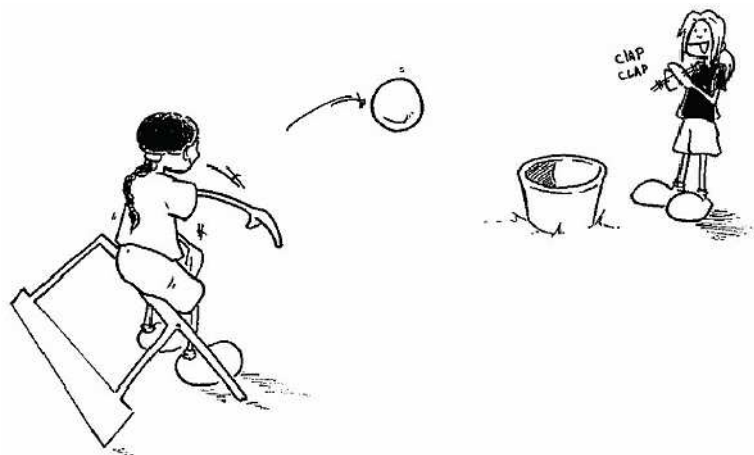
Placer les athlètes à genoux sur un sol meuble (tapis, sable, herbe)  
Adapter le poids du médecine-ball toujours vers le léger ( 1 kg , 1,5kg )

**ÉVOLUTION**

Améliorer les performances

## EXERCICE A - OBJECTIF

Faire découvrir l'activité lancer autrement que debout



## EXERCICE A - DESCRIPTIF

Situation proposée :

En situation assise sur un contre haut, mobiliser la partie supérieure du corps pour accélérer un engin vers une cible.

## EXERCICE A - CONSIGNES

Consignes de réalisation :

- être assis équilibré/stable
- bien tenir l'engin à lancer

## EXERCICE A - OBSERVABLES

Critères observables :

- créer avec le buste un chemin d'accélération long
- coordonner buste/bras
- précision des trajectoires

## EXERCICE A - FAUTES

Comportement du débutant :

Le débutant trouve souvent son énergie par des déformations corporelles préjudiciables à la précision du lancer

## EXERCICE A - SÉCURITÉ

Sécurité :

- « sièges » stables
- organiser le groupe
- engins de lancer non dangereux
- précision en premier

## EXERCICE A - ÉVOLUTION

Evolutions de la situation :

- varier les engins
- varier les distances et directions
- varier la position de l'engin (en haut, poitrine, latéral G /D)
- faire évoluer les situations vers des jeux individuels ou collectifs

## EXERCICE A - MATÉRIEL

Matériel :

- sièges
- engins de lancer variés
- cibles

**KIDS' ATHLETICS**

"Rencontres athlétiques pour les jeunes"



**DIMA**

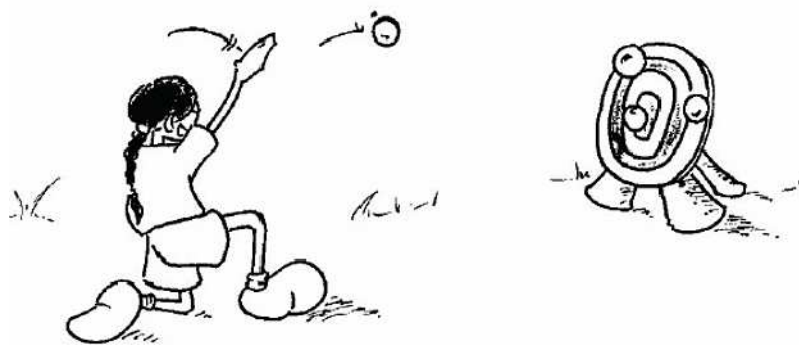
[WWW.RTHLE.COM](http://WWW.RTHLE.COM)

Partenaires Principaux de la  
Fédération Française d'Athlétisme



## EXERCICE B - OBJECTIF

Améliorer l'action de lancer avec le haut du corps



## EXERCICE B - DESCRIPTIF

Situation proposée :

En situation  $\frac{1}{2}$  à genoux, mobiliser la partie supérieure du corps pour accélérer un engin vers une cible.

## EXERCICE B - CONSIGNES

Consignes de réalisation :

- être bien équilibré
- verrouiller son bassin lors du lancer

## EXERCICE B - OBSERVABLES

Critères observables :

- créer avec le buste un chemin d'accélération long
- coordonner buste/bras
- précision des trajectoires

## EXERCICE B - FAUTES

Comportement du débutant :

Le débutant est souvent déséquilibré pendant le lancer

## EXERCICE B - SÉCURITÉ

Sécurité :

- sol meuble pour la position à genoux
- organiser le groupe
- engins de lancer non dangereux
- précision en premier

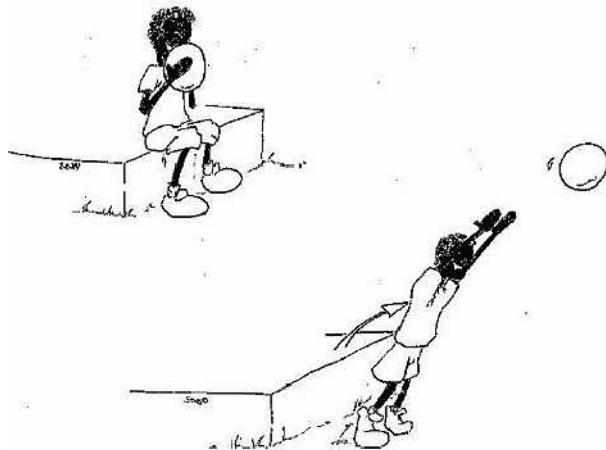
## EXERCICE B - ÉVOLUTION

Evolutions de la situation :

- varier les engins
- varier les distances et directions
- varier la position de l'engin (en haut, poitrine ,D /G)
- passer de la position  $\frac{1}{2}$  à genoux à debout et lancer
- faire évoluer les situations vers des situations de jeux.

## EXERCICE C - OBJECTIF

Apprendre à transmettre des forces avec les membres inférieurs



## EXERCICE C - DESCRIPTIF

Partir d'une position assise pour lancer en agissant d'abord avec les jambes puis avec les bras

## EXERCICE C - CONSIGNES

Consignes de réalisation :

- lancer après l'action des jambes
- se déséquilibrer vers l'avant

## EXERCICE C - OBSERVABLES

Critères de réalisation :

- engagement des genoux pour positionner le bassin
- impulser avec ses jambes
- coordonner l'action des bras
- garder un bassin solide et transmetteur de forces

## EXERCICE C - FAUTES

Comportement du débutant :

Le débutant anticipe souvent l'action des bras. Celle-ci amène la plupart du temps un recul du bassin dans l'extension du corps

## EXERCICE C - SÉCURITÉ

Sécurité :

- médecine-ball adapté
- sol non glissant
- organisation du groupe

## EXERCICE C - ÉVOLUTION

Evolutions de la situation :

- varier les hauteurs de départ
- varier les engins
- varier les formes de lancers

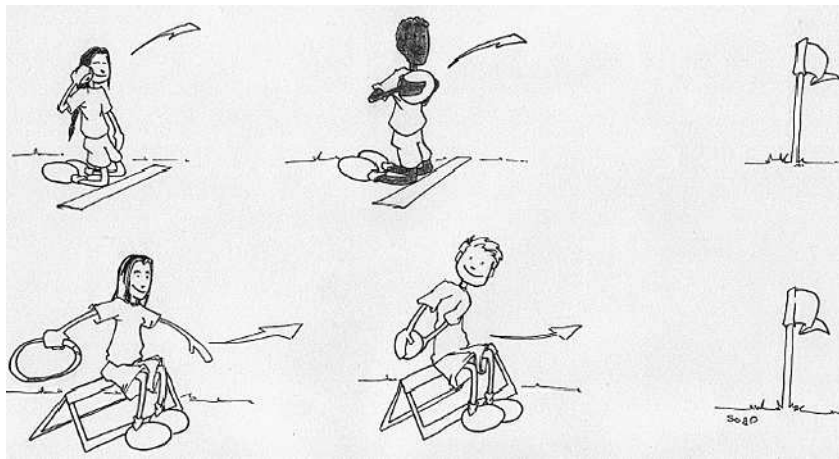
## EXERCICE C - MATÉRIEL

Matériel :

- médecine-ball
- matériel pour s'asseoir

## EXERCICE D - OBJECTIF

Essayer différentes formes de lancers à partir de la position à genoux



## EXERCICE D - DESCRIPTIF

Situation proposée :

A partir de la position à genoux, réaliser des lancers d'objets divers mais adaptés en position épaulé gauche puis droit, départ poitrine, en rotation bras tendu droite et gauche.

## EXERCICE D - CONSIGNES

Consignes de réalisation :

- bassin bien tenu
- accélérer l'objet à partir d'une position oblique arrière et aller vers l'avant

## EXERCICE D - OBSERVABLES

Critères observables :

- ne s'effondre pas en lançant
- est déséquilibré vers l'avant après avoir lancé
- arrive à lancer vers le haut

## EXERCICE D - FAUTES

Comportement du débutant :

Peu d'efficacité chez le débutant qui n'utilise pas ses cuisses et son bassin pour activer l'objet à lancer

## EXERCICE D - SÉCURITÉ

Sécurité :

- sol meuble pour la position à genoux
- objets de lancers non dangereux

## EXERCICE D - ÉVOLUTION

Evolutions de la situation :

- changer les objets (formes, poids)
- varier les positions de tenue des objets
- faire évoluer vers des jeux

## EXERCICE D - MATÉRIEL

Matériel :

- objets divers
- cible
- tapis

**KIDS' ATHLETICS**

"Rencontres athlétiques pour les jeunes"



**DIMA**

WWW.RTHLE.COM



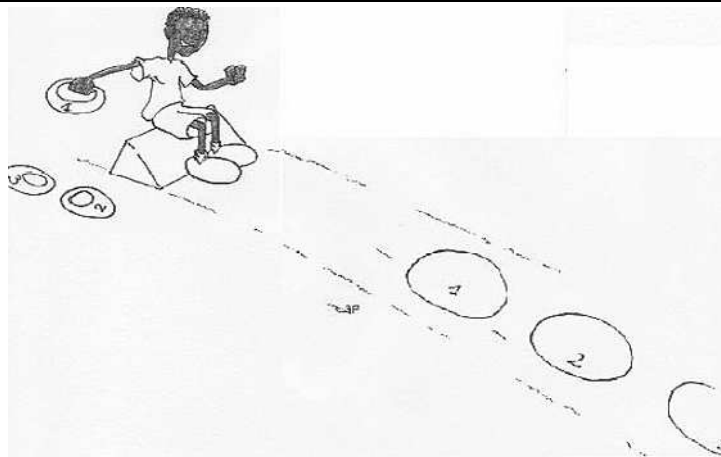
**adidas**

Partenaires Principaux de la  
Fédération Française d'Athlétisme



## EXERCICE E - OBJECTIF

Etre capable de maîtriser des trajectoires dans le lancer à genoux ou assis



## EXERCICE E - DESCRIPTIF

Situation proposée :

A partir de la position assise ou à genoux, lancer des objets identiques ou différents dans des cibles disposées à des distances croissantes

## EXERCICE E - CONSIGNES

Consignes de réalisation :

- garder son corps solide pendant le lancer
- regarder la cible
- finir son lancer, épaule/ regard face à la cible

## EXERCICE E - OBSERVABLES

Critères observables :

- réussit les contrats demandés
- termine son lancer bien équilibré ou déséquilibré dans l'axe du lancer
- crée des trajectoires obliques vers le haut

## EXERCICE E - FAUTES

Comportement du débutant :

Le débutant n'est pas régulier dans son organisation corporelle d'un lancer sur l'autre (effondrements variés, recul des épaules etc..) , il lui est très difficile d'être précis.

## EXERCICE E - SÉCURITÉ

Sécurité :

- objets non dangereux
- organisation du groupe
- précision en premier avant distance

## EXERCICE E - ÉVOLUTION

Evolutions de la situation :

- varier les engins et leurs prises
- varier les distances
- varier l'ordre des cibles

## EXERCICE E - MATÉRIEL

Matériel :

- objets divers
- tapis de sol ou siège
- cibles

## EXERCICE E - MATÉRIEL

Matériel :

- objets divers
- tapis de sol ou siège
- cibles