

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 36 (1979)

Heft: 10

Artikel: Initiation au lancement du poids (lancer lourd)

Autor: Egger, Jean-Pierre

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997255>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

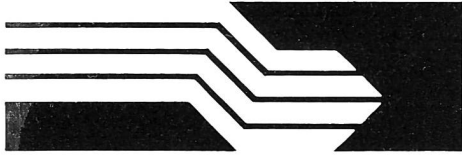
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Initiation au lancement du poids (lancer lourd)

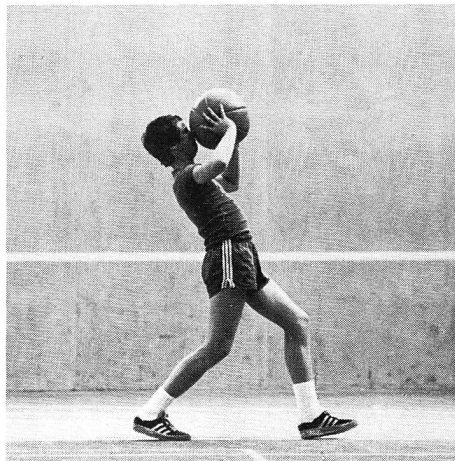
Jean-Pierre Egger

Remarques préalables

- Le moniteur pourra diviser cette matière en 2 ou 3 parties de leçons selon ses objectifs et son organisation.
- Cette progression méthodologique conduit par ailleurs à la « technique du pas changé » (Wechselschritt-Technik) préconisée par H.-R. Kunz, entraîneur national de nos décathlons, qui a rédigé une étude à ce sujet (voir l'Organe officiel de la SFG/FSA du 19 avril 1978).
- Cette matière sera étudiée de préférence durant la période hivernale, afin de mieux préparer les athlètes au travail avec le poids.
- Cette étude comprend 4 exercices types, avec pour chacun d'eux un exercice dérivé.
- Matériel:
 - Ballon lourd de 1 ou 2 kg
 - Balles lestées de 1 ou 2 kg
 - Ligne de démarcation

- de faire une légère flexion des deux jambes (le poids du corps essentiellement sur la jambe arrière, talon décollé) (photo 1)
- de lancer par extension de tout le corps (jambes-tronc-bras) (photos 2 et 3)
- de fixer le regard vers le haut et l'avant (prévoir si possible un point de repère visuel) (photo 3)

EXERCICE 1



1

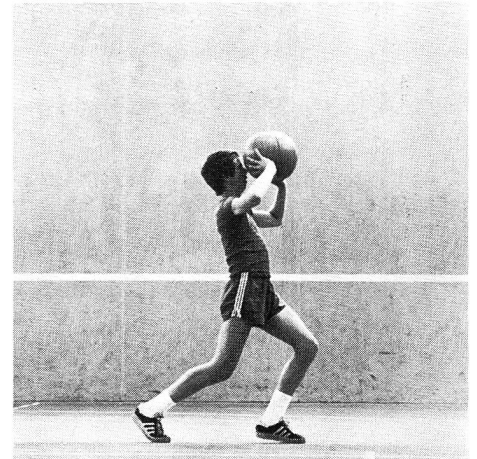
Lancer de face, des deux bras, pieds décalés, par poussée de tout le corps.

Exercice type

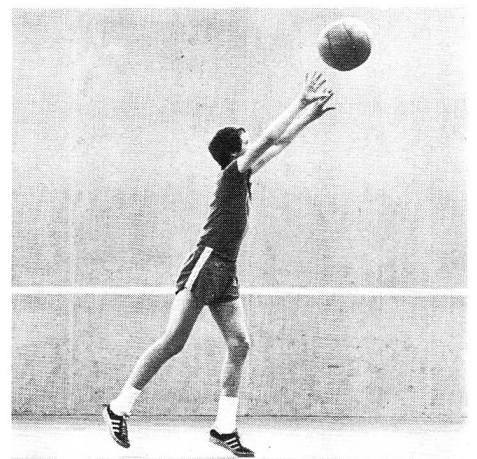
Consignes:

Demander au lanceur:

- de se placer pieds décalés (pied gauche devant pour un droitier)
- de tenir le ballon lourd ou une balle assez volumineuse à deux mains, devant le front, les mains étant placées derrière l'engin et les coudes dans le prolongement l'un de l'autre



2



3

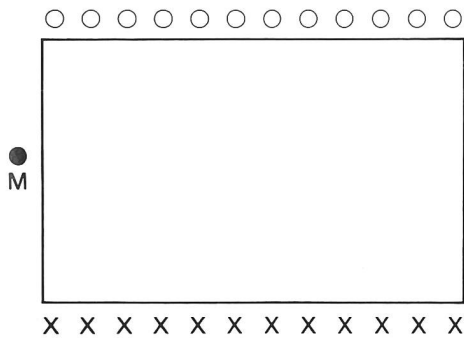
L'attitude finale est caractérisée par:

- le bassin face en avant
- les épaules face en avant et horizontales
- les deux bras tendus dans la direction du lancer (obliques vers le haut et l'avant)

Cette attitude constitue une position « d'auto-contrôle ».

Formes collectives d'exécution

Exemple a



– Chaque équipe se place de part et d'autre du terrain de lancer (15 à 20 m entre les deux équipes).

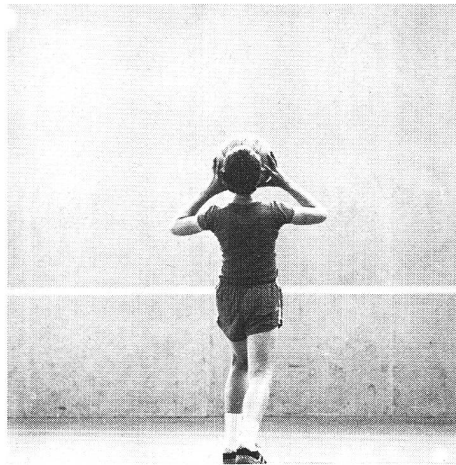
Déroulement des lancers:

Les équipiers A lancent les ballons lourds.
Les équipiers B, placés en face les ramassent et les lancent à leur tour.

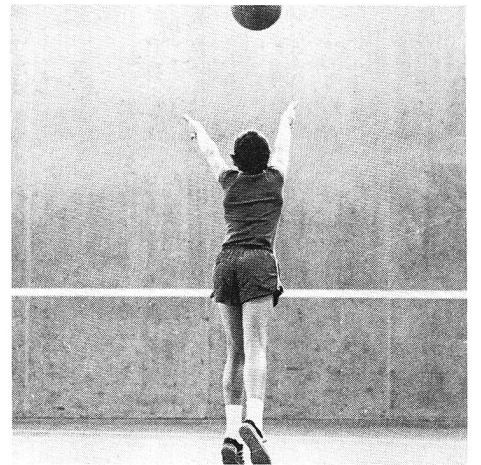
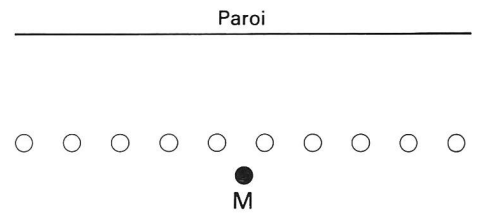
– Diviser la classe en deux équipes A et B. Chaque équipe est composée de 12 élèves; par exemple: un ballon lourd pour deux élèves

Exemple b

Organisation permettant un meilleur contrôle de la poussée du ballon.



4



5

Exercice dérivé

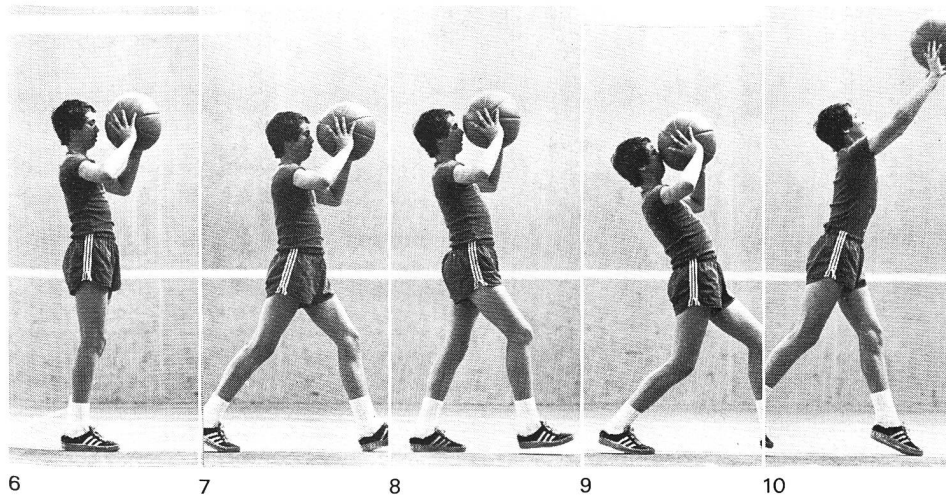
Lancer de face, après 3 pas d'élan:

- partir pieds réunis face au lancer
- placer la ballon sur le front
- tenir le ballon à deux mains (photo 6)

- faire trois appuis (g.-dr.-g.) et lancer (photos 7, 8, 9, 10)
- retrouver l'attitude finale de la situation type

Formes collectives d'exécution

idem que pour la situation type

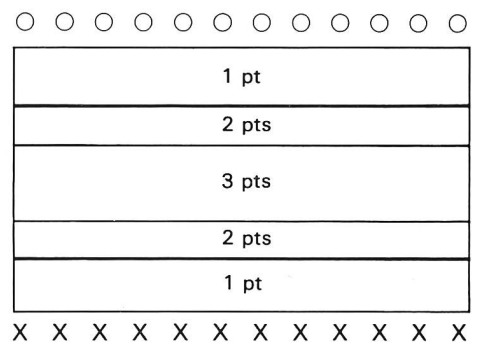


6 7 8 9 10

Formes de compétition et de jeu

But: Dérivatif et exercice de contrôle pour le maître et les élèves

Exemple a



Matérialiser des lignes sur le terrain et attribuer des points. 3 essais par équipier, faire le total des points par équipe.

Exemple b

Matérialiser une ligne mobile (corde): corde placée à 3 m, puis 4 m, etc. Ceux qui ont réussi à franchir la première ligne restent, les

EXERCICE 3

Départ de face, 3 pas d'élan, lancer de profil à deux bras.

Exercice type

Consignes:

Demander au lanceur:

- de partir face au lancer (pieds réunis, ballon à la hauteur de menton, coudes écartés) (photo 15)
- de venir à la position de profil (exercice 2) après 3 appuis, g.-dr.-g. (photos 16, 17, 18)
- de lancer comme à l'exercice 2 (photo 19)

Exercice dérivé

Départ de face, 3 pas d'élan, lancer de profil à un seul bras.

Formes collectives d'exécution

voir exercice type du premier chapitre

Consignes:

Voir exercice dérivé no 2.

EXERCICE 4

Départ de dos, 3 pas d'élan, lancer de profil à un seul bras.

Exercice type

Consignes:

Demander au lanceur:

- de partir dos au lancer (pieds joints, ballons à la hauteur du menton, coudes écartés) (photo 20)
- de venir à la position de profil après 3 appuis g.-dr.-g. (photos 21, 22, 23)
- de lancer comme à l'exercice 2 (photo 24)

Exercice dérivé (Technique du pas chargé/«Wechselschritt-Technik»)

Départ de dos, 2 appuis (dr.-g.) lancer de profil à un seul bras (photos 25, 26, 27, 28).

Remarque finale

La dernière étape de cette progression peut être éventuellement considérée comme un but final dans l'apprentissage du lancement du poids au niveau scolaire.

Je souhaiterais que les enseignants la considèrent comme une étape intermédiaire avant d'étudier les formes plus subtiles de la technique O'Brien et peut-être du lancer par rotation.

