

Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 7 (2005)
Heft: 4

Artikel: Lancer
Autor: Weber, Rolf / Gautschi, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998904>

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: 30.03.2025

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

4 mobile cahier pratique



Sommaire

2 Des mouvements clés
aux formes spécifiques

4 Du lancer en ligne au lancer
du javelot

6 De la poussée au lancer
du poids

8 Du bras tendu au lancer
du disque

10 Challenge de lancers
en salle

12 Lancer mieux par le jeu

15 Bibliographie

La famille des lancers est grande et variée: disciplines athlétiques, sports collectifs, jeux de renvoi, tous lui empruntent un bon nombre d'éléments techniques. Les lancers représentent une grande source d'inspiration pour les enseignants et les entraîneurs.

Lancer

Rolf Weber, Roland Gautschi

Illustrations: Leo Kühne, séquences d'images: Peter Battanta, photos: Daniel Käsermann, traduction: Véronique Keim

On associe généralement les lancers à la grande famille athlétique. C'est juste, mais incomplet. Le lancer est un élément que l'on retrouve dans les sports collectifs, puisque le tir et la passe dépendent en grande partie d'une bonne technique de lancer. La handball et le baseball en sont deux exemples. Mais d'autres disciplines comme le volleyball (smash), le hockey et l'unihockey, ainsi que les sports de renvoi (tenue de la canne ou de la raquette en position de pas fendu, tenue du corps) empruntent des éléments à ce geste athlétique.

Le rythme comme fil rouge

Ce cahier pratique se veut un outil pour aider les formateurs à introduire et développer les éléments lancer, pousser et lancer en rotation. Sur la double page suivante, un tableau présente les parentés de mouvements entre les différents lancers ainsi que le principal élément pour l'acquisition de ce mouvement clé: le rythme qui caractérise l'élan et le mouvement du lancer. Un rythme que l'on retrouve dans tous les lancers comme un fil rouge et qui accentue les mouvements clés.

Des pages 4 à 9, vous trouverez la description technique des mouvements de lancer, de poussée et de rotation, pour lesquels les mouvements clés – rythme, blocage de la jambe et tension du corps – doivent parfaitement s'accorder. Les exercices mettent l'accent sur ces prérequis techniques; ils s'adressent donc d'abord à des débutants, mais ils sont aussi pensés pour les plus avancés qui peuvent grâce à eux optimiser leur technique.

Challenge de lancers et formes de jeu

L'exemple de concours décrit aux pages dix et onze présente une forme attractive adaptée à la salle de sport. Les pages suivantes proposent des formes de concours et de jeu pour les plus grands. Sans une bonne technique de lancer, difficile de s'en sortir à son avantage...

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport

Les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.-/€ 3.50 (par ex.)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à:

Rédaction «mobile» OFSPO, 2532 Macolin
Tél. 032 327 64 18, fax 032 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Des mouvements clés aux formes spécifiques

Toutes les techniques de lancer sont apparentées. Une parenté qui se manifeste particulièrement dans la rythmisation de l'élan et du lancer lui-même. Comment exploiter ces points communs pour les entraîner au mieux?

Les contenus suivants sont introduits par une technique spécifique présentée sous forme d'images. Pour acquérir de bonnes bases techniques, les athlètes et les entraîneurs ne doivent pas s'arrêter à ces formes spécifiques. Il est important de sortir parfois de ces mouvements clés, surtout avec les plus jeunes. Pour les disciplines de lancer, il s'agit en premier lieu d'optimiser les mouvements clés suivants: accélération, dernier pas, blocage, tenue du corps/extension. Sans oublier le rythme qui tient un rôle central pour l'élan et le lancer.

Le rythme comme moyen d'apprentissage

Les trois derniers pas de l'élan, aussi bien pour le lancer de la balle et du javelot que pour celui du poids (pas changé) et le lancer en rotation, répondent au même rythme. Au javelot, le pas d'impulsion met fin à l'élan et conditionne en même temps le mouvement du lancer. Pour les droitiers: après l'appui sur le pied gauche («tam»), le pied droit passe devant pour se poser, légèrement vers l'extérieur, comme jambe d'appui («ta-»); le pied gauche se replace rapidement loin vers l'avant («-tam»). Le corps est alors dans la position optimale (arqué vers l'arrière), avec une tension complète, prêt à expédier l'engin avec la plus grande accélération possible.

Intérioriser et varier

Le rythme caractéristique de l'élan «tam-ta-tam» accentue la transmission de l'énergie accumulée durant la course pour le lancer. Pour éviter toute perte d'énergie, le déclenchement du mouvement doit être explosif. Le corps est à ce moment complètement tendu (hanches en extension) et l'athlète expédie l'objet avec la plus grande vitesse, dans un angle d'envol favorable (différent selon les engins).

Les formateurs (enseignants, entraîneurs) doivent donc exploiter la rythmicité du mouvement comme fil rouge pour l'apprentissage et l'entraînement. Pour soutenir ce rythme, on utilisera les supports acoustiques (voix, frappe des mains, instrument, etc.), tactiles (petits tapis au sol) et visuels (lignes,

marques, etc.). Une fois intériorisé, ce rythme pourra être exploité pour l'acquisition d'autres séquences de mouvement (le smash au volleyball, le deux-temps au basketball, etc.).

Fixer les priorités

Rythme de l'élan et du lancer – foulée d'impulsion, blocage, extension du corps et du bras – sont les premiers éléments techniques que le jeune doit acquérir. Le transfert du poids du corps (poids sur la jambe d'appui, autre jambe tendue), l'extension du corps et l'équilibre lors du mouvement de lancer sont des aspects qui viennent s'ajouter progressivement.

Pour les enfants et les jeunes, l'acquisition de la technique complexe d'O'Brien ou du lancer en rotation (lancer du poids) ne doit pas constituer une priorité, de même que l'élan et la position de l'engin durant la course pour le javelot.

Exploiter les métaphores

Les images aident à intégrer les informations essentielles au mouvement ou à une séquence de mouvement. Les métaphores peuvent aussi favoriser et mieux cibler le déploiement de l'énergie nécessaire aux différents lancers.

■ Au javelot: «ton corps est un arc!», «tire la balle par-dessus la tête, comme si ta main était attachée à une corde», «comme une catapulte!»

■ Au lancer du poids: «pousse avec tes jambes!»

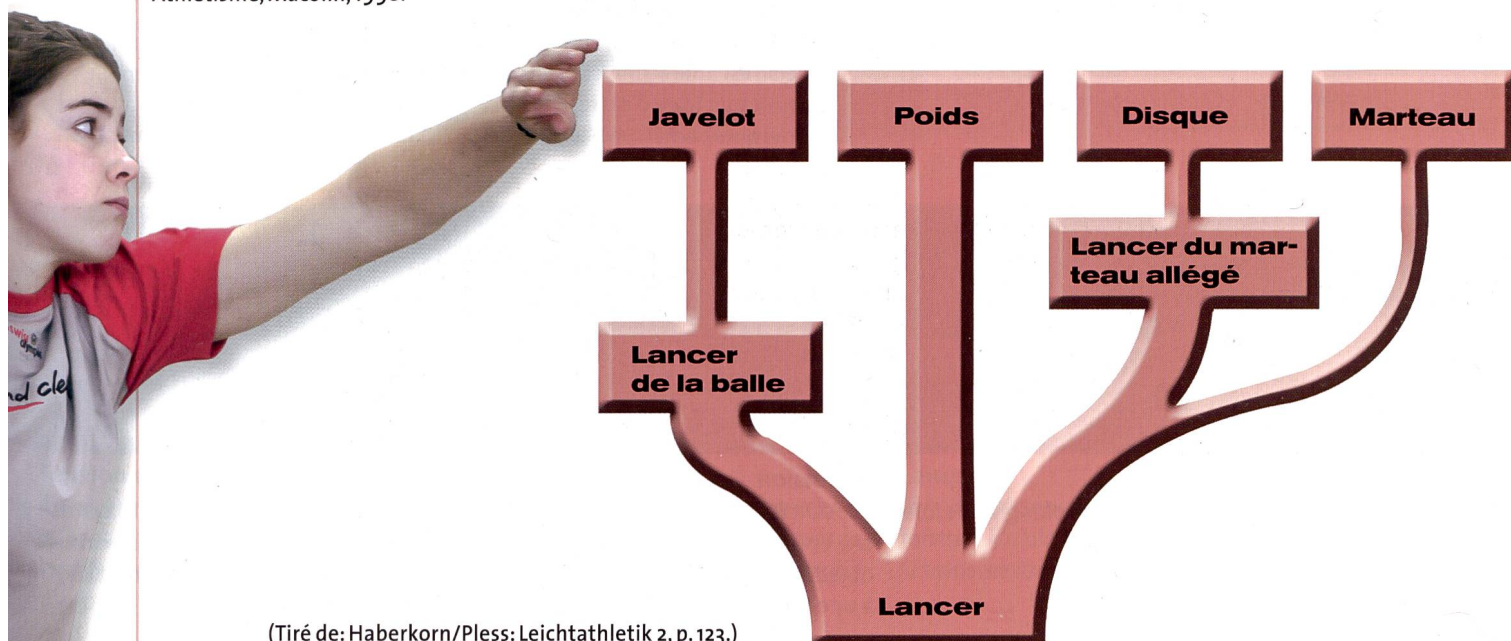
■ Au lancer du disque: «mets le disque sur une grande orbite.»



Familles de mouvements

Caractéristiques du mouvement	Lancer du poids (technique du pas changé)	Lancer du disque (avec rotation complète)	Lancer de la balle – javelot (5 pas d'élan)
Rythme («tam-ta-tam») «g.-dr.-g. ou dr.-g.-dr.»	Ramener rapidement la jambe droite sous le corps: «ta-tam»	Rotation rapide du corps autour du pied droit tourné vers l'intérieur	Pas d'impulsion rapide sous le corps
Jambe d'appel (pour 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 avec extension du bras	Ouverture active du corps avec extension du bras	Ouverture active du corps avec extension du bras gauche
Tension totale du corps	Tension complète du corps, pousser le plus haut possible	Tension complète du corps	Tension complète du corps, pousser le plus haut possible
Blocage	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

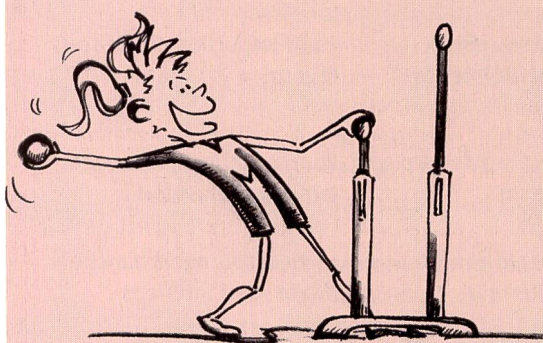
Reimann, E.; Schaffer, R.; Weber, R.: Courir/Sauter/Lancer. Brochure du manuel Athlétisme, Macolin, 1998.



(Tiré de: Haberkorn/Pless: Leichtathletik 2, p. 123.)



Test



Barres asymétriques

Quoi? Lancer la balle par-dessus la tête.

Comment? L'élève tient la barre basse avec sa main libre et lance la balle de tennis avec l'autre, de manière à ce qu'elle rebondisse par-dessus les barres au retour. Trois lancers avec chaque main.

Distance des barres au mur: trois à quatre mètres; hauteur de la barre basse: hauteur d'épaule; hauteur de la barre haute: degré le plus élevé.

Pourquoi? Extension du corps et du bras.

Remarque: test d'athlétisme pour les 10-11 ans.

Sers-toi!

Quoi? Lancer avec une jambe devant l'autre.

Comment? Une balle de tennis est posée sur un caisson (deux éléments). Le lanceur tourne le dos au caisson, tend le bras vers l'arrière (paume de la main tournée vers le haut) et saisit la balle. De cette position, il la lance.

Pourquoi? Allonger le chemin d'accélération en tendant le bras vers l'arrière.

Variante: la balle peut aussi être donnée par le maître ou un camarade, lorsque le bras est correctement tendu vers l'arrière.

Tirs frappés

Quoi? Tirer à «bras cassé» avec un mouvement de frappe de différentes positions.

Comment? Enchaîner différents lancers de la position frontale sur une cible haute (hauteur de tête): cônes ou quilles posés sur un caisson surélevé par exemple.

Idem à genoux ou de la position assise.

Pourquoi? Amélioration du mouvement de l'avant-bras.

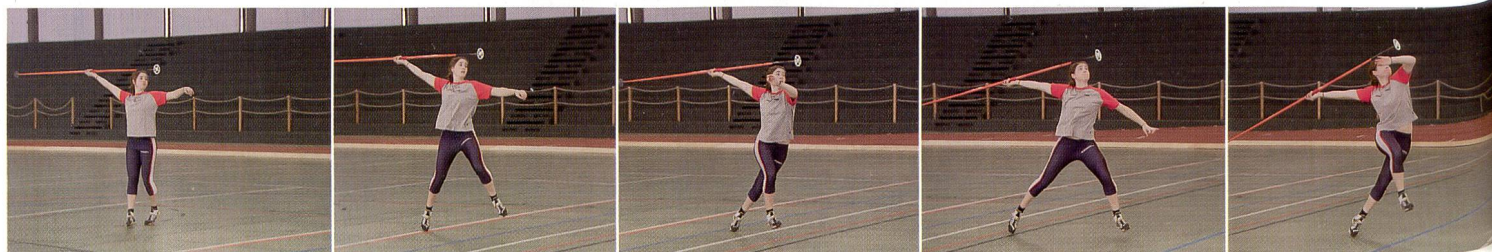
Variante: lancer avec un bâton et le faire tourner en avant (lift).

Canons

Quoi? Viser une cible haute.

Comment? Les élèves tirent sur des cibles hautes (anneaux, balles, etc.). L'élan est libre ou imposé (voir exercice suivant). La jambe d'arrêt est tendue comme un tronc d'arbre.

Pourquoi? Améliorer l'angle d'envol du lancer et marquer un arrêt franc.



Elan

Accélération progressive, avec la vitesse la plus grande lors de l'impulsion.

Impulsion

Elle doit être rase (pas de saut) et dynamique, avec une grande pression de la jambe gauche et un engagement énergétique de la jambe de poussée. Le pas d'impulsion vise trois objectifs: augmenter la vitesse de l'élan, allonger le chemin d'accélération et contribuer à une tension optimale du corps avant le «lâcher».

Du lancer en ligne au javelot

Lancer une branche, une balle, une pive le plus loin possible, avec ou sans élan...

D'un mouvement élémentaire s'est développée une discipline athlétique fascinante, le javelot. Les points principaux en bref.

La fosse

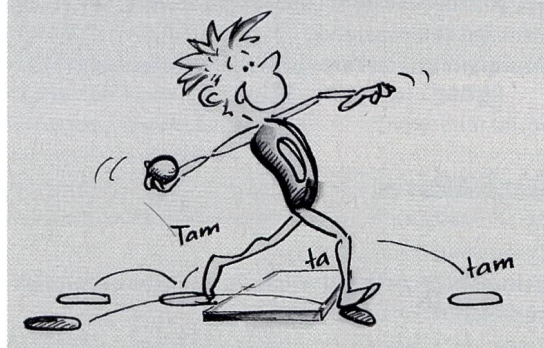
Quoi? Lancer par-dessus le tapis.

Comment? Se tenir debout face au tapis, les deux jambes parallèles. Préparer le bras vers l'arrière et effectuer le premier pas en direction du tapis («tam»), puis sauter par-dessus le tapis pour placer les deux derniers pas («ta-tam»). De cette position, lancer.

Pourquoi? Acquérir le rythme de l'élan et du lancer, accentuer le pas d'arrêt.

Variantes:

- les élèves se tiennent face à face et se lancent une balle de tennis ou de handball avec les trois pas d'élan;
- idem, mais avec cinq pas d'élan («gauche-droite-tam-ta-tam»).



Tous ensemble!

Quoi? Travailler le rythme de l'élan et du lancer, sous contrôle (voix, frappe des mains).

Comment? Les trois derniers pas sont accompagnés rythmiquement: «tam» = pas d'impulsion, «ta-tam» = pas rapides au ras du sol (droite-gauche), puis simuler le mouvement de lancer. Tous les élèves en ligne exécutent l'exercice sur le rythme dicté par l'enseignant.

Pourquoi? Intérioriser le rythme des trois derniers pas et améliorer la vitesse au sol après le pas d'impulsion.

Variante: ajouter deux pas supplémentaires et accompagner vocalement («gauche-droite-tam-ta-tam»).

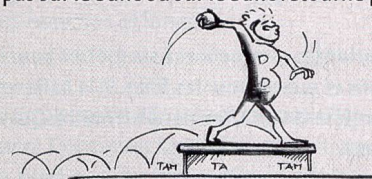
Catapulte

Quoi? Lancer de l'élément supérieur du caisson.

Comment? Les premiers pas de l'élan sont exécutés en direction de l'élément supérieur du caisson. Le pas d'impulsion (engagement dynamique du pied gauche) se fait juste devant le caisson («tam»), les deux derniers pas («ta-tam») sur le caisson. De cette position d'équilibre, l'élève lance la balle.

Pourquoi? Améliorer le rythme de l'élan et la capacité d'équilibre.

Variante: deux derniers pas sur le banc ou sur le banc retourné pour les plus avancés.



Tension du corps

Au moment de poser le pied droit après le pas d'impulsion, la jambe gauche a dépassé la jambe de poussée. On retrouve le rythme typique du lancer avec le long (en temps et en distance) pas d'impulsion suivi de la pose rapide de la jambe d'appui.

Lancer

Lors du déclenchement, la jambe de poussée a comme fonction de bloquer l'impulsion horizontale du corps pour la transmettre sur le javelot.

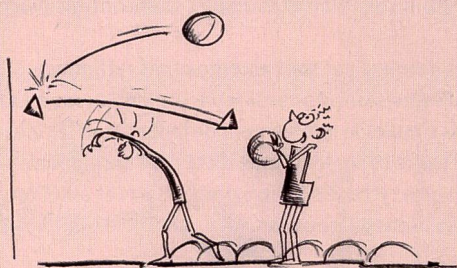
(Tiré de: Kunz, 2003)



De la poussée au lancer du poids

Le lancer du poids n'est plus guère enseigné à l'école. Dommage, car les élèves un peu lourds perdent une occasion de se distinguer.

Test



Lance et pousse!

Quoi? Combinaison de poussée et lancer contre le mur.

Comment? Lancer le ballon de basketball contre le mur à une main, après trois pas d'élan (gauche-droite-gauche ou droite-gauche-droite). Rattraper la balle, et, de cet endroit, faire une remise en jeu (comme au football) contre le mur, avec trois pas d'élan toujours. La balle doit passer par-dessus une ligne déterminée à l'avance (six mètres pour les garçons, quatre pour les filles).

Pourquoi? Lancer et pousser avec le bon enchaînement de pas.

Variante: commencer à six mètres pour les garçons et quatre pour les filles. Si la balle rebondit derrière la ligne, reculer d'un mètre. Qui va le plus loin?

Remarque: test d'athlétisme pour les 12-13 ans.

Balle par-dessus la corde

Quoi? Se lancer une balle de basketball ou un ballon lourd par-dessus une corde tendue.

Comment? Les élèves se passent la balle en la poussant des deux mains. Tendre d'abord les jambes, puis les bras.

Pourquoi? Expérimenter une trajectoire haute.

En cercle

Quoi? Pousser un engin vers le haut en direction d'une cible.

Comment? Les élèves – un sur deux avec une balle – forment un grand cercle. Au signal, ils visent la cible haute (balle accrochée aux anneaux par ex.) selon la technique exigée. Tendre d'abord les jambes, puis les hanches et enfin le bras. Entre les lancers, effectuer des exercices de récupération.

Pourquoi? Exercer l'extension complète du corps.

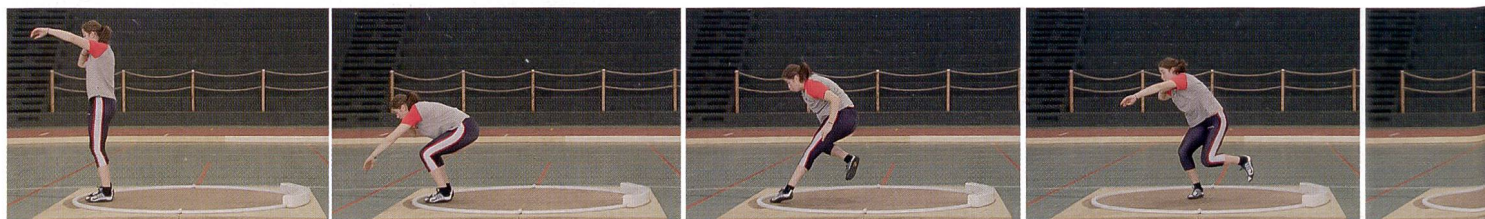
Equilibre

Quoi? Pousser depuis un banc.

Comment? Elan latéral le long du banc (voir description sur la page de droite).

Pourquoi? Exercer la capacité d'équilibre lors de l'élan.

Variante pour avancés: idem sur le banc renversé.



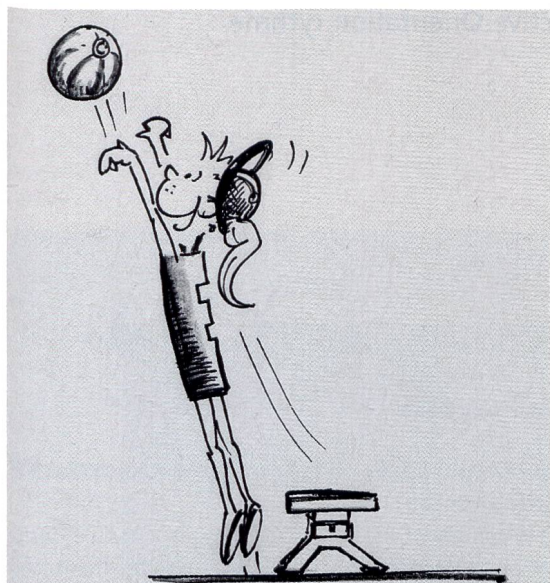
Prise d'élan

Départ dos à l'aire de lancer, les deux pieds parallèles. La jambe droite est balayée en direction du milieu de l'aire.

Le pied droit est ensuite posé activement, à 90° par rapport à l'aire de lancer. La jambe gauche tourne à son tour pour venir se placer contre le butoir (rythme droite-gauche).

Mise en tension

Mouvement de rotation rapide de la jambe droite sans engager encore le bras (garder la balle ou le boulet près du cou). Tourner les hanches vers l'avant (exten-



Levez-vous!

Quoi? Lancer de la position jambes fléchies.

Comment? Les élèves sont assis sur le banc, un ballon lourd tenu à deux mains. Par un mouvement explosif d'extension des jambes et des hanches, ils se redressent et expédient le ballon vers une cible haute (filet, corde, à une hauteur de deux mètres env.). Déterminer éventuellement des zones après l'obstacle et effectuer sous forme de concours.

Pourquoi? Entraîner l'extension et la tenue du corps.

Caisson suédois

Quoi? Appliquer la bonne technique de lancer.

Comment? Elan avec le pas changé ou pas glissé. Lancer ensuite par-dessus des caissons de différentes hauteurs.

Pourquoi? Extension complète du corps.

Cinq techniques pour un lancer

Il existe différentes techniques d'élan pour le lancer du poids. L'idée est de les tester et de trouver celle qui permet à l'élève, selon sa typologie, de lancer le plus loin. Pour exercer ces diverses techniques, il est judicieux d'utiliser des poids plus légers ou même des ballons de basketball.

Elan frontal

Départ face à la direction de lancer. Elan selon le rythme «tam-ta-tam» à savoir gauche-droite-gauche ou l'inverse. Le pied droit (pour les droitiers) passe devant le pied gauche (pas de pas chassé). Le pied gauche assure le blocage devant la ligne. Lancer haut et loin!

Elan latéral

Même enchaînement de pas, mais départ de côté.

Pas changé

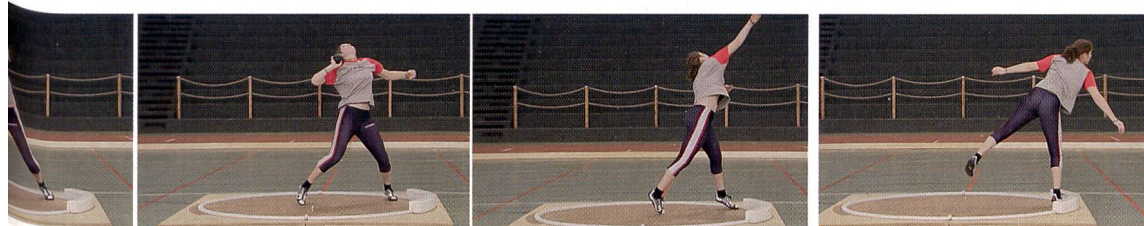
Départ dorsal (dos à la direction du lancer), poids du corps sur la jambe droite fléchie. Elan droite-gauche. Demi-tour, extension des hanches, lancer.

Pas glissé (O'Brien)

Départ dorsal. Par une extension dynamique de la jambe gauche et une poussée énergique de la jambe droite, le pied droit glisse en se tournant légèrement vers la direction du lancer. Demi-tour, extension des hanches et lancer.

Elan en rotation

Prise d'élan du haut du corps dans la direction opposée à la rotation. Le pied gauche se tourne en direction de la trajectoire de lancer. Continuer la rotation avec le passage énergique de la jambe droite, puis poser le pied gauche rapidement vers le butoir. Extension des hanches et lancer.



sion) et pousser énergiquement avec la jambe droite pour obtenir l'extension du corps vers le haut. A ce moment, expédier l'objet. Bloquer avec la jambe gauche pour ne pas être déséquilibré vers l'avant.

Poussée

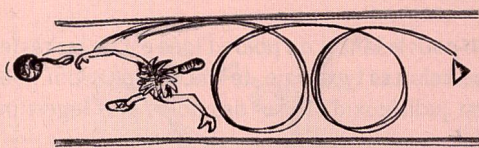
Le bras de poussée est activé juste après la phase d'extension des hanches et du haut du corps. Les épaules, les coudes et le boulet sont alignés dans la direction de la trajectoire recherchée.

(Tiré de: Kunz, 2003)

Du bras tendu au lancer du disque

Le lancer en rotation représente une source d'apprentissage riche et attractive. Orientation, rythme et équilibre sont indispensables.

Test



Lancer en couloir

Quoi? Rotation à l'intérieur d'un couloir, avec un anneau ou un pneu de vélo.

Comment? Délimiter avec des scotchs un couloir (largeur: 1 mètre, longueur: 4 mètres). Départ en position frontale, deux rotations avec lancer de l'objet pour terminer. Exécuter des deux côtés.

Pourquoi? Exerçer la capacité d'orientation.

Remarque: test d'athlétisme pour les 14-15 ans.

Sauts en rotation

Quoi? Enchaîner des sauts en rotation le long d'une ligne.

Comment? Début de la rotation à gauche avec pose du pied droit puis gauche («ta-tam»). Latéralement ou face à la direction de lancer. Les élèves s'auto-contrôlent en vérifiant s'ils sont toujours sur la ligne à la fin de leur mouvement. Effectuer des deux côtés.

Pourquoi? Orientation, équilibre, rythme.

Variante: avec les yeux fermés.

Traversée

Quoi? Traverser une route avec une rotation complète.

Comment? Départ face à la direction de lancer. Délimiter une route (avec des cordes ou du scotch). L'élève lance sa jambe gauche par-dessus la route, puis pose la jambe droite (gauche-droite). Extension du corps pour terminer la rotation et lancer l'objet (cerceau, anneau, pneu). Poser rapidement le pied gauche pour bloquer la rotation.

Pourquoi? Orientation, équilibre, rythme.

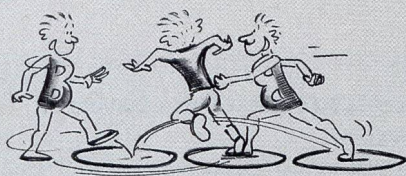


Balancer

En ramenant le bras de lancer loin derrière (tendu et horizontal), le lanceur allonge le chemin d'accélération et emmagasine l'énergie nécessaire à la rotation.

Rotation

Le mouvement commence avec la rotation préalable du pied gauche et le transfert du poids du corps sur la jambe gauche. La jambe droite balance énergiquement vers l'extérieur, en direction du centre du cercle. La jambe gauche est ramenée rapidement (largeur de hanches) vers la gauche. Durant toute la rotation, le bras reste tendu, légèrement «à la traîne».



Tournez manège!

Quoi? Enchaîner les rotations.

Comment? Aligner trois cerceaux au sol. L'élève se tient debout jambes parallèles devant le premier. Enchaîner les pas «gauche-droite-gauche» dans les cerceaux, effectuer un demi-tour et sprinter au retour.

Pourquoi? Orientation, placer le poids sur la jambe de pivot.

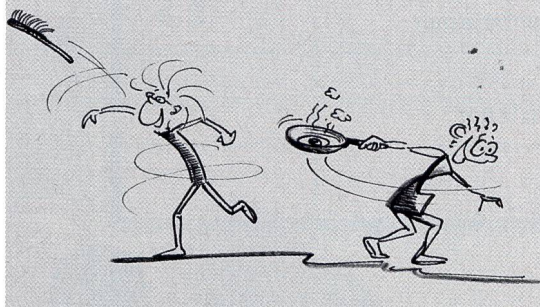
Variante: sous forme d'estafette.

Challenge

Quoi? Appliquer le mouvement de rotation.

Comment? Diviser le terrain en zones d'atterrissage. Expédier divers objets dans les airs. Qui récolte le plus de points au total? Varier les objets selon l'endroit où vous vous trouvez. Exemples: branches, cordes avec un objet à l'extrémité, cerceaux, anneaux en plastique, vieux couvercles de casseroles, etc.

Pourquoi? Différenciation du mouvement clé, motivation.



Pneus de vélo

L'utilisation de vieux pneus de vélo constitue une aide didactique de choix. Grâce à cet objet, le mouvement de rotation est ralenti; il est donc mieux contrôlable. Autres avantages: l'élève peut le saisir plus facilement et il offre une meilleure sécurité pour les débutants. Enfin, le pneu permet d'imaginer de nombreuses formes de jeu. En principe, chaque marchand de vélos fournit gratuitement des pneus usagés. Mais attention! N'utiliser que les pneus intacts pour éviter de tomber sur des anciens pneus réparés qui pourraient présenter des dangers (pointes en fer).

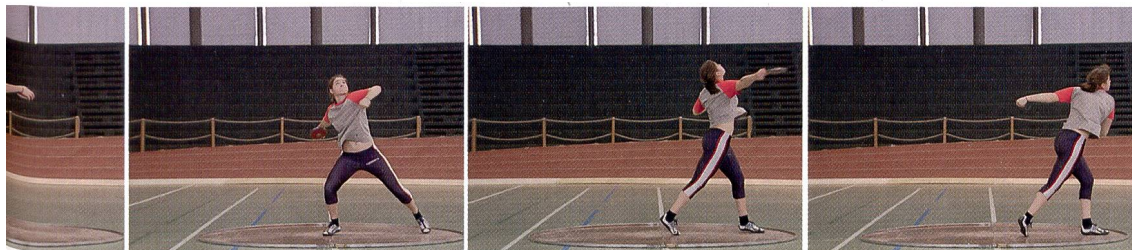
Autres objets qui se prêtent bien à l'apprentissage du mouvement: cordes, anneaux, cerceaux, disque, etc.

Sur l'arête

Quoi? Prise d'élan et lancer bras tendu depuis banc.

Comment? Jambes légèrement écartées sur le banc retourné. Les droitiers posent le pied gauche sur la pièce perpendiculaire en bout de banc. Prendre l'élan avec le bras loin derrière et expédier un pneu, sans tomber du banc.

Pourquoi? Entraîner la capacité d'équilibre.



Mise en tension

Après la rotation, le corps est incliné vers l'arrière, avec le poids sur la jambe droite. Le pied droit poursuit sa rotation (plante du pied), suivi par l'extension des hanches et l'ouverture du corps.

Lancer

Pour obtenir un engagement maximal de la force, la succession «extension des jambes, des hanches puis du bras» doit être respectée.

(Tiré de: Kunz 2003)

Challenge de lancers en salle

On imagine plus facilement la leçon de lancer à l'extérieur. Voici une proposition de concours en salle, pour les jours pluvieux ou pour agrémenter la saison hivernale.

Nom	Résultat
1 Lancer la balle de tennis à travers le cerceau	
2 Expédier le pneu autour de la quille	
3 Pousser le ballon lourd contre le mur	
4 Lancer le ballon de handball contre le mur	
5 Tirer le ballon de handball dans le but	
Total des points	

Nom du groupe	Résultats					Total
1						
2						
3						
4						
5						
Total des points						

1

Lancer la balle de tennis à travers le cerceau

Cerceaux accrochés aux anneaux. Qui réussit, avec dix essais, le plus grand nombre de lancers à travers les cerceaux?

Hauteur: env. quatre mètres; distance: env. quatre mètres. Un point par tir réussi.

2

Expédier le pneu autour la quille

Placer une ou deux quilles et les stabiliser. Qui parvient, avec cinq essais, à encercler le plus grand nombre de pneus? Après élan en rotation ou de la station. Distance: env. cinq mètres. Deux points par quille encerclée.

3

Pousser le ballon lourd contre le mur

Déterminer dix zones de départ (de trois à douze mètres du mur) qui correspondent à des points de un à dix. Qui lance le ballon contre le mur de la distance la plus grande? Points de un à dix, cinq essais, le meilleur compte.

4

Lancer le ballon de handball contre le mur

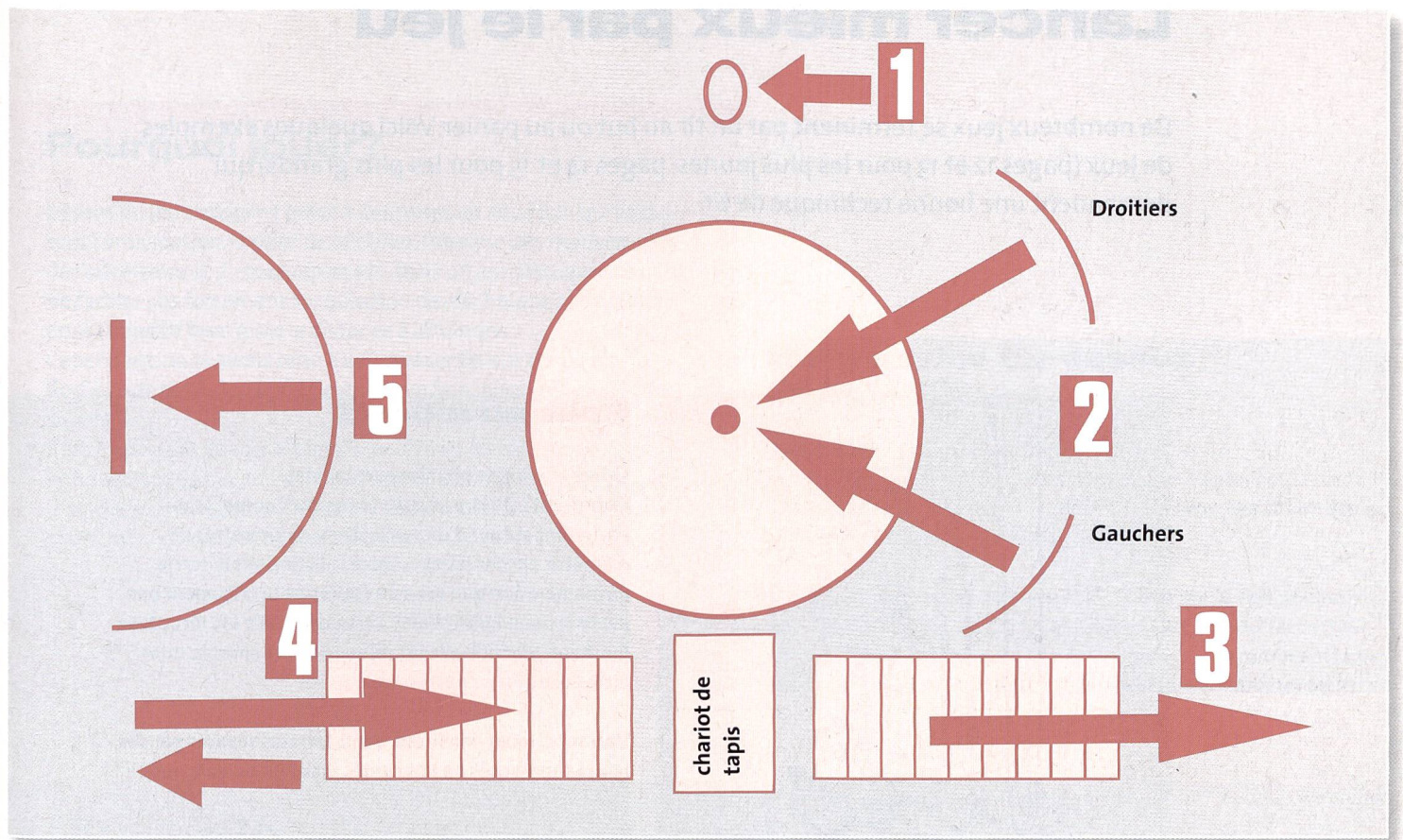
Déterminer dix zones (de trois à douze mètres du mur).

Après trois pas d'élan, tirer le ballon contre le mur de manière à ce qu'il rebondisse le plus loin possible dans les zones dessinées au sol. Points de un à dix, cinq essais, le meilleur compte.

5

Tirer le ballon de handball dans le but

Diviser le but en neuf zones (avec une corde). Les buts marqués dans les angles (en haut et en bas) valent deux points, les autres un point. Qui récolte le plus de points avec cinq essais? Départ de la ligne qui détermine la zone du gardien.



A collection of various sports equipment including shot put, discus, and javelin.

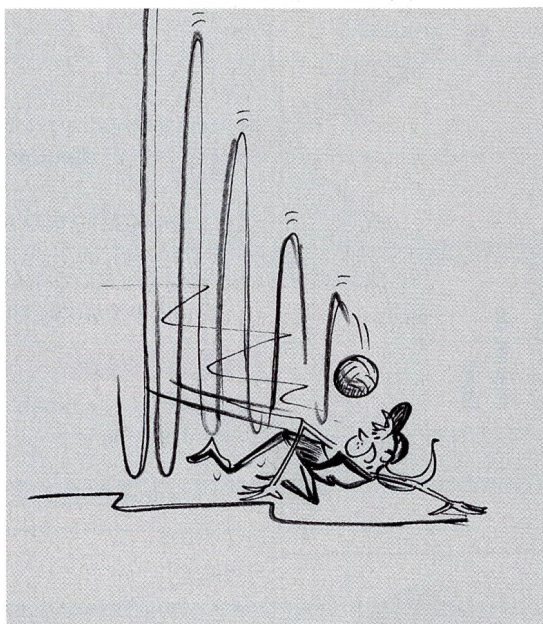
A photograph of a female athlete in a yellow and red uniform, holding a javelin and preparing to throw it.

Tout, vraiment tout, pour les lancers

alder + eisenhut

Lancer mieux par le jeu

De nombreux jeux se terminent par un tir au but ou au panier. Voici quelques exemples de jeux (pages 12 et 13 pour les plus jeunes; pages 14 et 15 pour les plus grands) qui demandent une bonne technique de tir.



Balle magique

Quoi? Entraîner la force.

Comment? Faire rebondir la balle de handball ou de basketball le plus haut possible. Qui passe la tête le plus de fois sous la balle?

Balle au château

Quoi? Combiner passes et lancers.

Comment? Dresser un château (quilles, branches en plein air) au milieu d'un cercle. Les joueurs autour du cercle essaient de toucher les quilles protégées par un gardien. Ce dernier peut utiliser soit les mains, soit les pieds, ou encore les deux pour protéger son bien. Celui qui touche une quille devient gardien.

Variante:

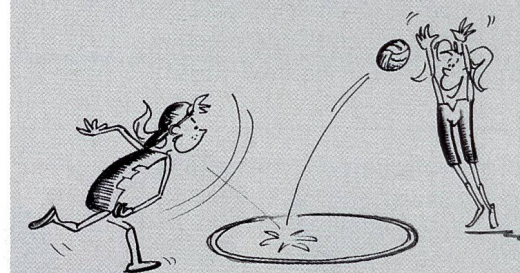
- essayer de faire tomber un ballon lourd du caisson.
- la cible doit être touchée par des tirs indirects (qui touchent le sol avant). Qui parvient à protéger le château le plus longtemps?

Balle au rebond

Quoi? Jeu rapide pour joueurs rapides.

Comment? Quatre joueurs (deux par équipe) se répartissent autour d'un cercle d'env. deux mètres de diamètre. Un des joueurs lance la balle dans le cercle, de manière à ce que ses adversaires ne la rattrapent pas avant le deuxième rebond. Lorsque la balle est récupérée (après un rebond), elle est rejouée de cet endroit. Interdiction de gêner l'adversaire.

Variante: jouer dans deux demi-terrains séparés par des bancs superposés ou des cordes (hauteur de hanches).



Balle au centre

Quoi? Alternative au rollmops pour les plus jeunes.

Comment? Déterminer un cercle de dix mètres de diamètre, séparé au milieu par une ligne. Deux équipes face à face. Le but est de repousser dans le camp adverse, à l'aide de petits ballons, une balle placée sur la ligne centrale.

Variante: ajouter des consignes: lancer la balle sur une jambe, assis, à deux mains, etc.

Pourquoi jouer?

Le sens du jeu s'acquiert grâce à des mises en situation qui sollicitent l'anticipation, la prise de décision, l'analyse des mouvements de l'adversaire et du coéquipier, etc. Mais un jeu d'équipe classique ne facilite pas forcément l'acquisition des techniques athlétiques dont l'objectif final reste la distance à atteindre.

Cependant, nous avons tenu à vous présenter sur ces pages un florilège de petits jeux pour lesquels un bon lancer est garant de succès.

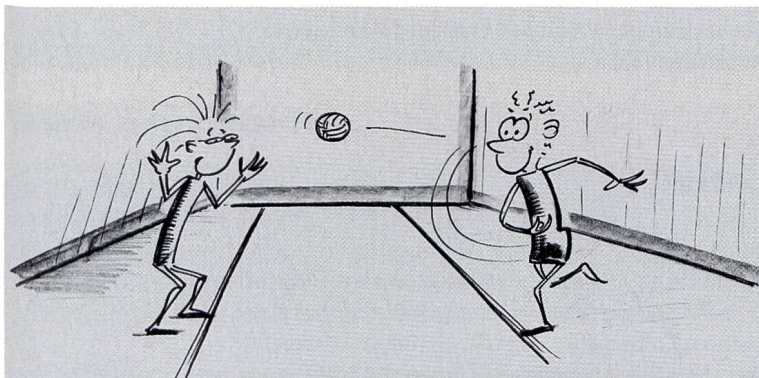
Il est important que les règles de jeu aillent dans le sens d'une bonne technique de lancer. On interdira ainsi aux joueurs de gêner le tir, par exemple. Les jeux destinés à viser d'autres joueurs sont aussi peu recommandés dans cette optique.

Balle assise au-dessus de la corde

Quoi? Variante du jeu classique.

Comment? Trois à six joueurs de chaque côté. Hauteur de la corde selon la taille des joueurs (1 - 1,5 mètres). Les élèves lancent, se déplacent et réceptionnent en position assise.

Variante: trouver des consignes pour que le jeu ne soit pas statique. Exemple: après le tir, le joueur se lève, exécute une tâche (toucher une ligne) et se remet assis. Possibilité aussi de combiner: lorsque l'enseignant siffle, le jeu change en version normale (debout).

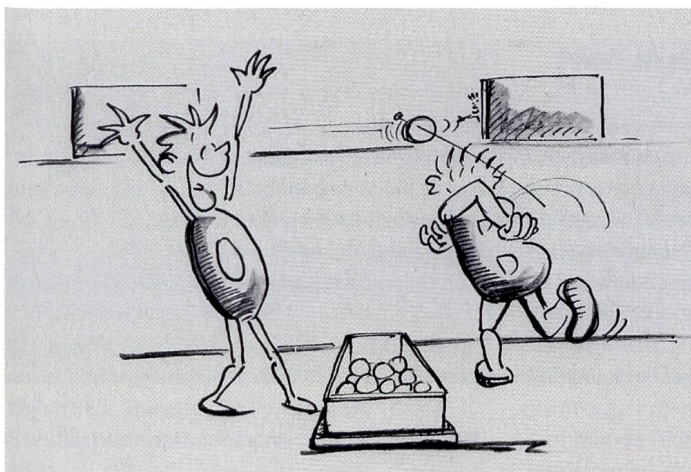


Lance et marque

Quoi? Passer et rattraper.

Comment? Deux équipes face à face, séparées par une zone neutre au milieu. Après un élan de trois pas, les joueurs lancent la balle dans le camp adverse. Si elle touche le sol, le point est marqué pour les lanceurs. Numéroté les joueurs, par exemple, pour que tous lancent la balle à leur tour.

Variante: forme plus avancée – délimiter une zone contre chaque mur du fond (hauteur = joueur bras levés). Le point est marqué si la balle passe au-dessus de la ligne.



Cerceaux roulants

Quoi? Viser une cible mobile.

Comment? Trois équipes placées derrière une ligne. L'enseignant – ou un élève – roule un cerceau qui passe devant les élèves (à une distance de quatre à dix mètres). Les tireurs de chaque équipe (un à la fois) se placent sur la ligne et essaient de tirer à travers le cerceau (balle de tennis par ex.). Le point est aussi valable lorsque le tireur touche le cerceau et le fait tomber. Dès que le cerceau a passé une certaine ligne, l'enseignant lance un second cerceau, et ainsi de suite.

Sécurité: celui qui roule les cerceaux peut se protéger derrière un caisson pour ne pas recevoir de «balles perdues».

Variante: rouler des ballons de basketball au lieu des cerceaux.



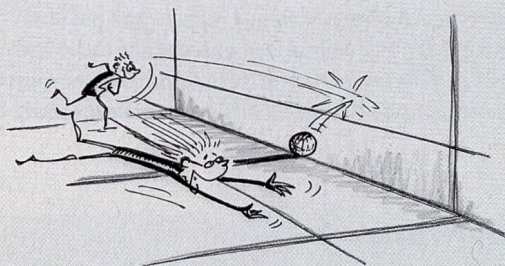
Reculer toi-même!

Quoi? Lancer loin.

Comment? Deux groupes face à face. Un joueur lance une balle dans le camp adverse. Le joueur la récupère et la lance à son tour de cet endroit. Chacun essaie, en lançant loin, de faire reculer ses adversaires.

Variante: idem avec un pneu, un frisbee, un volant de badminton ou encore un ballon lourd.

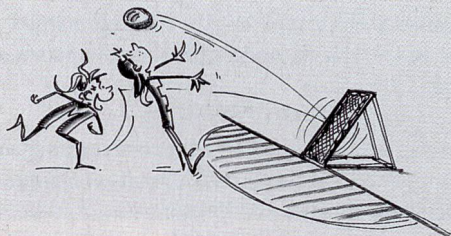
Prudence! Concentration requise pour éviter de recevoir l'objet à la tête!



Squash-ball

Quoi? Lancer contre le mur.

Comment? Délimiter deux terrains face au mur de la salle et tracer une ligne à un mètre du sol contre le mur. Une équipe par terrain. Le joueur de l'équipe A lance la balle de la ligne de service contre le mur. Il essaie de la faire rebondir pour qu'elle touche le sol adverse. Les joueurs de l'équipe B essaient de la récupérer avant qu'elle tombe au sol.

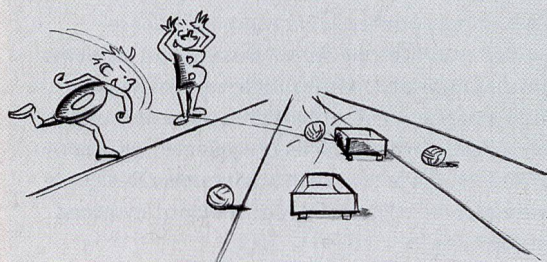


Tchoukball

Quoi? Jeu de rebond.

Comment? L'équipe qui attaque lance le ballon sur le filet du cadre de tchoukball. L'équipe qui défend essaie de la récupérer avant qu'elle tombe au sol. Interdiction de gêner les tireurs. Adapter la grandeur de la zone devant le cadre selon le niveau des élèves.

Voir aussi: www.tchoukball.ch



Encore plus fort

Quoi? Déplacer un élément de caisson avec des balles.

Comment: Placer un couvercle de caisson retourné devant chaque équipe (à env. cinq mètres). Une réserve de balles de handball pour l'équipe. Le but est de faire avancer le couvercle en lançant les balles sur le caisson, de manière précise et puissante. Après une minute, quelle équipe a fait avancer son couvercle le plus loin?

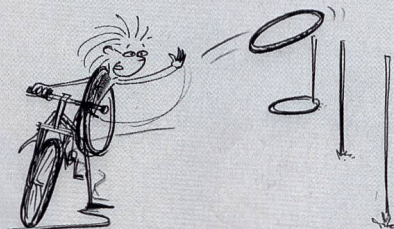
Variante: deux lancers par joueur, puis mesurer.

Biathlon d'été

Quoi? Combiner course et lancer.

Comment? Les élèves parcourent une petite boucle à l'issue de laquelle ils doivent viser une cible. Pour chaque cible manquée, un petit tour supplémentaire doit être accompli.

Variante: aussi en combinaison avec la natation ou le vélo.

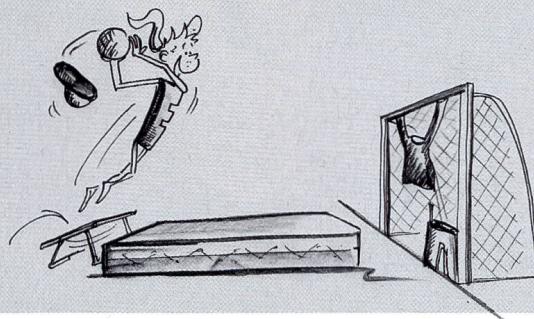


Suspends ton vol!

Quoi? Sauter et lancer.

Comment? Suspendre des cibles dans les deux buts (sautoirs, chasubles, etc.). Les joueurs essaient de viser les cibles après un tir en suspension. Qui marque le plus de points?

Variante: exécuter le tir en suspension depuis l'élément supérieur du caisson ou après un saut du trampoline (prévoir un tapis pour la réception!). En prolongeant le temps de suspension, le joueur a plus de temps pour armer son tir.



Balle à la planche

Quoi? Lancer la balle contre la planche.

Comment? Deux équipes s'affrontent sur un terrain de basket-ball. Le but est de lancer contre la planche de manière à ce que la balle touche le sol avant que l'adversaire la récupère. L'équipe qui récupère la balle peut lancer directement la contre-attaque.

Variante: le point est marqué si la balle est rattrapée par un coéquipier.

Bibliographie

■ *Daumail, D.*: Les lancers. Ed. Revue EPS, Paris, 2003.

■ *Murer, K. (réd); Bucher, W. (dir.)*: 1000 exercices d'athlétisme. Vigot, Paris, 1987.

■ *Piasenta, J.*: L'éducation athlétique. INSEP, Paris, Collection Entraînement, 1988.

■ *Kunz, H.R.*: Bulletin d'entraîneur FSA. Planification d'entraînement-cadre – Lancers. FSA, 2003.

■ *Marchal, D.*: Jeux et exercices d'athlétisme. Paris, Amphora, Collection Sport et connaissance, 1990.

■ *Weber, R.; Weber, A.*: Athlétisme. Comprendre et enseigner. Macolin, OFSPO, 2003.

Commande: OFSPO, documentation J+S, 2532 Macolin, dok.js@baspo.admin.ch, numéro de commande 30.421.510 f.

■ *Fédération suisse d'athlétisme*: Tests d'athlétisme pour écoles et clubs. Bern, 1994.

Commande: Fédération suisse d'athlétisme FSA, Industriering 43, CP, 3250 Lyss.

Ensemble, c'est moins cher!

Les clubs sportifs et les écoles bénéficient d'un rabais spécial dès la commande de cinq exemplaires (37 francs par abonnement, au lieu de 42 francs, à condition de recevoir l'ensemble des exemplaires à une seule adresse). En cas d'adresses multiples, l'abonnement individuel revient à Fr. 38.50.

La Ville de Winterthur, en offrant à tous les établissements scolaires un abonnement à «mobile», de même que la société de gymnastique L'Abeille de La Chaux-de-Fonds, ont déjà profité de l'offre. Pourquoi pas vous?

**Renseignements
et commandes:**
mobile@baspo.admin.ch

Point gagnant!



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Au numéro

Numéro	Thème principal	Cahiers pratiques
1/05	Bouger au quotidien	1. Stabilisation et renforcement 2. Unihockey
2/05	Orientation	3. Tennis 4. Lancer
3/05	Eau	5. Jeux d'eau 6. Entraînement intermittent
4/05	Adolescence	7. Tchoukball 8. A définir
5/05	Styles de direction	9. Sports de neige 10. Balles et ballons
6/05	Participation	11. Anneaux 12. Motricité sensorielle

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.- / € 7,50 (+ port):

Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:

Commandes de cahiers pratiques à Fr. 5.- / € 3,50 (+ port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:

Commandes

Abonnement

- ☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)
- ☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)
- ☐ Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 20.- / € 14.-)

☐ français ☐ deutsch ☐ italiano

Prénom/nom: _____

Adresse: _____

NP/lieu: _____

Téléphone: _____

E-mail: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin,
fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch