

## J+S-Kids: Introduction à l'athlétisme – Leçon 24

# Lancer de balle (forme préparatoire au lancer du javelot)

### Auteur

Andrea Thali, experte J+S Athlétisme

### Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	<input type="checkbox"/> simple <input checked="" type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> difficile
Âge recommandé	8-10 ans
Taille du groupe	6-12
Env. du cours	Installations extérieures
Aspects de sécurité	Prévoir suffisamment de place; personne ne doit se trouver dans la zone de lancer; aucun engin de lancer n'est expédié en retour! Utiliser des marques au sol pour les limites du lancer chez les enfants.

### Objectifs/But d'apprentissage

Du lancer sans élan les bras tendus au lancer avec élan (sans javelot et sans déplacement du bras vers l'arrière). Connaître les caractéristiques techniques les plus importantes du lancer en ligne droite, enrichissement du répertoire de lancers.

### Indications

Les différents éléments clés du lancer du javelot:

	Débutants	Avancés	Chevronnés
Javelot	+ lancer par dessus la tête + lancer le bras tendu + rythme lors de la prise d'élan et lors du lancer + pas d'impulsion	+ position correcte lors du lancer (poids du corps sur la jambe de poussée) + engagement des anches dans le mouvement + lancer correct en équilibre	+ créer un élan et un déplacement du javelot vers l'arrière individuel + amortir le lancer + changer de pied à la réception

L'enrichissement du répertoire de lancers signifie: lancer des deux côtés, précisément, loin, fort et surtout le plus de fois possible! Prêter attention à une position correcte lors du lancer pour tous les exercices (corriger éventuellement). Afin de préparer à la forme finale du lancer du javelot (lancer en ligne droite), il est possible de s'exercer en lançant un volant de badminton – naturellement des deux côtés!

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Début de la leçon</b> Salutations, rappels de sécurité		
10'	<b>L'heure vivante</b> Deux groupes. Les joueurs du groupe A essaient de faire tomber les quilles disposées en hauteur (escalier, matelas du saut à la perche, etc.) (→ = temps limite) avec des balles de tennis. Les joueurs du groupe B se tiennent en cercle, répartis dans plusieurs «stations». Ils se lancent le ballon de basketball d'une «station» à l'autre. L'enfant qui a lancé la première fois le ballon compte les tours réussis. Si le ballon tombe au sol, le tour ne compte pas! Le but étant pour l'équipe B de faire le plus de tours possibles jusqu'à ce que A ait fait tomber toutes les quilles.		Cônes ou quilles, balles de tennis, cerceaux pour les stations, ballons de basketball
	Variante: Au lieu de jeter la ballon de basketball par-dessus la tête en cercle, il est possible de lancer la balle à trainée en zigzag (voir dessin). Lorsque le dernier enfant reçoit la balle, il peut la relancer au début <i>Echauffer, lancer de diverses manières, vitesse</i>		Cônes ou quilles, balles de tennis, cerceaux pour les stations, balles à trainée

5'	<b>Carrousel</b> La trajectoire de la balle est toujours identique, comme par exemple le lancer en carré. Est-ce que le système fonctionne toujours, également avec 2, 3 ou 4 balles Variantes: - Lancer avec le mauvais bras - Changer de direction au coup de sifflet <i>Orientation, précision de lancer et vitesse</i>		Cerceaux, balles à trainée
----	---	--	----------------------------

### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'	<b>Coureur contre lanceur</b> Le groupe A lance des objets le plus loin possible. Le groupe B doit aller chercher ces objets en sprintant le plus vite possible. Le dernier coureur compte (chaque coureur ne peut prendre qu'un objet).		Balles à trainée
7'	<b>Par-dessus le but</b> Debout, à genoux ou assis. Se faire des passes par deux par-dessus le but de football (ou un autre obstacle). Event. marquer au sol la zone limite de lancer et faire attention à la technique de lancer les bras tendus. <i>Lancer un objet sur une cible de manière contrôlée avec une bonne technique</i>		But de football, balles à trainée
5'	<b>Coup au but</b> Idem à l'exercice précédent, mais avec des zones marquées au sol (avec des sautoirs) Qui obtient le plus de points? <i>Forme de compétition axée sur la précision</i>		But de football, balles à trainée, sautoirs
7'	<b>Suivre une trace</b> Illustrer les pas d'impulsion avec des cerceaux au sol (rythme: tam-ta-tam, gauche-droite-gauche, droite-gauche-droite). Tous les enfants essayent 4-5x pour trouver le rythme qui leur convient. Ensuite, après chaque série de pas d'impulsion, lancer un objet par-dessus un «fossé» d'environ 50 cm. Les jambes précèdent le haut du corps → Technique de lancer correcte. Tendre le bras! <i>Entraînement des pas d'impulsion pour un lancer correct</i>		12 cerceaux, buts de football, balles à trainée

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'	<b>Loin de moi!</b> Deux buts de football sont disposés au centre d'un terrain délimité. L'équipe A est à gauche, B à droite. Les balles sont réparties équitablement. Quelle équipe parvient à lancer le plus de balles dans le terrain adverse en un temps donné? Les balles doivent être lancées par-dessus les buts.		2 buts de football, poteaux, balles de tennis ou balles à trainée
7'	<b>Touche de football</b> Se lancer par deux un ballon de basketball (avec les bras tendus au dessus de la tête). Utiliser la métaphore du ressort. - A répéter 5x lors du 1 <sup>er</sup> passage - Pied d'appui en avant pour le 2 <sup>e</sup> passage - Lancer avec impulsion pour le 3 <sup>e</sup> passage <i>Exercices de renforcement pour la tension du corps en C-</i>		Ballons de basketball

#### Sources:

- «mobile»: cahiers pratiques 4,19,24,26,28,30,32,34,38, divers auteurs, OFSPO 2002-2008
- «Kinderleichtathletik» KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- «Kinderleichtathletik Bd. 1+2v, Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- «Fun in Athletics» VON STEIN, édition Meyer&Meyer 2001
- «L'enfant et l'Athlétisme», GEORGES et al, Revue éducation et sport, Paris 1986
- «1003 formes de jeux en athlétisme», MURER, édition Hofmann-Schorndorf 1999
- «Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen», MEDLER, édition Corina Medler, 2001
- Manuel J+S athlétisme + divers documents de cours J+S, OFSPO
- Moyens d'enseignement du sport (collectif d'auteurs) Tome 2 et 3, OFSPO